

EL PLAN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL INSTITUTO "RAMIRO DE MAEZTU"

Previo reconocimiento y clasificación de los alumnos, y bajo la vigilancia del servicio médico del Centro, abarca las siguientes materias:

Gimnasia educativa.

Gimnasia utilitaria.

Juegos y deportes.

Que para su aplicación práctica, quedan subdivididas en las siguientes actividades, a las que nos referimos sucesivamente:

- a) Clases de gimnasia educativa.
- b) Clases de gimnasia utilitaria.
- c) Clases de gimnasia especial.
- d) Clases de juegos y deportes.
- e) Campeonato interno de juegos y deportes.
- f) Selección, preparación y actividades de equipos de juegos y deportes representativos del Centro.
- g) Excursiones.
- h) Demostraciones.

GIMNASIA EDUCATIVA

Clase diaria.—Aprovechando la formación general de los alumnos para el acto solemne de izar bandera y rezar el "Angelus", que se verifica como primera actividad del día en el gran campo de deportes, se realiza a continuación del mismo una clase colectiva de gimnasia.

Sus ejercicios, habida cuenta de las diversas edades de los ejecutantes, son elegidos de una intensidad media beneficiosa a todos; su duración es escasa (unos quince minutos) y su carácter, activo y dinámico, ya que su principal objeto es procurar a los alumnos una puesta en marcha de su actividad fisi-

ca que, completando en este aspecto el elevado valor moral de los actos anteriores, les disponga íntegra y alegremente a emprender la tarea diaria.

A continuación realizan la entrada en el edificio, desfilando hasta la puerta a marcha militar con acompañamiento de la banda de cornetas y tambores, formada con los propios alumnos del Centro, y manteniendo el orden de la formación, aunque no el paso rítmico, en el interior del edificio hasta su colocación en las clases.

Clases alternas.—La labor metódica y progresiva de esta enseñanza se verifica en clases alternas, distribuidas en el horario general.

Estas clases se realizan en el gimnasio de que dispone el Centro, construido en 1940, y con asistencia de una sola sección de aquellas en que están divididos los cursos (30 a 40 alumnos) para los que el gimnasio es capaz en actuación simultánea.

La confección de lecciones se realiza con arreglo a las directrices de esta enseñanza, preconizadas por el Frente de Juventudes, obedeciendo, en líneas generales, a los siguientes esquemas:

PARA LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PREPARATORIA
(De ocho a diez años.)

Ejercicios de orden...	{	Formaciones. Alineaciones. Desplazamientos. Giros. Combinación de giros y desplazamiento.
Ejercicios preparatorios	{	De piernas. De brazos. De cabeza. De tronco. Combinados de los anteriores.
Ejercicios fundamentales	{	Piernas. Sólo derivativos. Equilibrios. Locomoción. { Marchas excitantes. Marchas calmantes. Carreras (un minuto, máximo). Saltos.
Ejercicios finales.....		Derivativos y respiratorios.

PARA ALUMNOS DEL 1.º AL 4.º CURSO

(De diez a catorce años.)

Ejercicio de orden.....	}	Como en el caso anterior, pero más intensos.		
Idem preparatorios.....				
Ejercicios fundamen- tales	De piernas... }	Asimétricos.		
		Flexiones sin elevar los talones.		
		Extensiones de la cara posterior de las piernas.		
		Extensiones de la cara anterior de las piernas.		
		Grandes flexiones de piernas.		
		Combinados.		
	Gran exten- sión	}	Derivativos.	
			Extensiones del tronco atrás con apoyo (desde la posición en pie).	
	Equilibrios... }	}	En tierra.	
			Sobre aparatos.	
Dorsales..... }	}	Oscilación de brazos.		
		Flexión y grandes flexiones del tronco.		
Locomoción.. }	}	Marchas	Excitantes.	
			Calmantes.	
		Carreras	1' 30" como máximo.	
	}	Saltos	Preparatorios.	
			Con apoyo.	
Ejercicios finales.....		Derivativos y respiratorios.		

PARA LOS ALUMNOS DE 5.º a 7.º CURSO

(De catorce a dieciocho años.)

Ejercicios de orden.....	Como en el caso anterior.
Ejercicios preparatorios.. .	Como en el caso anterior, pero más intensos.
	De piernas. Como en el caso anterior.

		Extensión del tronco atrás con apoyo.....	{ En pie. Sentado. Arrodillado.	
Fundamenta- les	}	De gran ex- tensión	Grandes ex- tensiones dor- sales con apo- yo (espalde- ra)	{ Elevación de talones. Elevación de rodillas. Elevación de piernas. Marchas con los brazos
		De suspen- sión	De efecto dorso-abdominal. Puras. Serpenteos. Trepas.	
		De equilibrio	{ En tierra. Sobre aparatos.	
		Dorsales	{ Dorsales superiores. Dorsales totales.	
		Abdominales.	{ Inserción alta fija y baja móvil Inserción alta móvil y baja fija. Fijas las dos inserciones. Móviles las dos inserciones.	
		Laterales.....	{ Torsiones del tronco. Flexiones del tronco. Combinados.	
		Marchas.....	{ Excitantes. Calmantes.	
		Carreras.....	3 minutos máximo.	
		Saltos.....	{ Preparatorios. Con apoyo.	
		Finales.....	Derivativos y respiratorios.	

La intensidad de las lecciones queda, en el aspecto físico, adaptada a las condiciones de los ejecutantes, según la edad, no sólo al ceñirse a estos esquemas en que intervienen mayor o menor número de grupos de ejercicios, sino eligiéndose dentro de cada grupo aquellos convenientes dentro de dicha edad y en el aspecto psíquico por la forma especial con que el profesor los ordena.

Así, por ejemplo, en el tercer esquema son elegidos los ejercicios más difíciles dentro de cada grupo y ordenados en la práctica con sus peculiares voces de mando, con cuyas inflexiones convenientes o formas diversas, el profesor exige la ejecución concreta y localizada sobre el grupo muscular que preferentemente actúa, la velocidad, el ritmo de ejecución, etc., ya

que los alumnos, en plena posesión de sus facultades, pueden y deben practicar de esta manera, seria y concreta, que, por otra parte, es la más de su agrado.

No ocurre lo mismo en el primer grupo, y principalmente en sus primeras edades, en que una lección ordenada y exigida en estas condiciones constituiría un verdadero martirio, por no tener los alumnos ni la suficiente fijeza de atención ni sus facultades psicofísicas capaces de permitir esta correcta localización del trabajo en las condiciones dichas. Así, el profesor, además de elegir los ejercicios de menor esfuerzo o complicación, recurre en este caso a aprovechar, en beneficio de la enseñanza, la fantasía imaginativa y el afán de imitación, propios del niño de esta edad, simulando ante sus alumnos acciones diversas, bien de la vida real o imaginarias de personajes, animales o cosas, que pueden, además, intervenir en cualquier relato que, a lo largo de la lección, desarrolla, y haciendo a los alumnos practicarlos por imitación, con lo que consigue el trabajo sin fatiga mental alguna y con el agrado de los pequeños.

En el período de transición, cuyas edades corresponden preferentemente al segundo esquema, no es aplicable, sin duda, este último procedimiento, que provocaría, por su infantilidad, el menosprecio de los alumnos, pero tampoco adecuada la exigencia de la lección correcta ejercicio tras ejercicio, como el tercer grupo, que originaría pronto el cansancio, y a la que, sin embargo, gradualmente es preciso tender.

El sistema que se sigue, por encontrarlo adaptable, es alternar con los ejercicios correctos otros de tipo recreativo, sustituyendo determinados ejercicios de un grupo por otros que, caracterizados por los mismos efectos musculares, se realicen en forma de pequeños juegos o recreaciones.

Para mejor explicación de esta manera de confeccionar y aplicar las lecciones, según los esquemas y edades, nos referiremos concretamente a un ejercicio que, por sus características, puede ser incluido en cualquier caso, como, por ejemplo, una sencilla flexión del tronco adelante, que en el grupo de preparatorios es conveniente en cualquier lección y a cualquier edad.

En el último caso será ordenado, con sus corrientes voces de mando, ¡Flexión del tronco adelante!..., Flexioón!, y acom-

pañado de las indicaciones que el profesor creyese oportuno, como ¡no contener la respiración!..., ¡las piernas estiradas!..., ¡la espalda derecha!..., etc., a fin de conseguir su práctica perfecta hasta el máximo esfuerzo útil, ley en la que, como es sabido, se basa este tipo de gimnasia.

En el primer caso, por el contrario, el profesor se situará, por ejemplo, delante de sus alumnos con los brazos arriba, figurando un leñador con su hacha levantada que ha de partir un tronco de árbol en el suelo, y cuyo leñador, según la edad de los chicos, puede, además, intervenir en cualquier historieta que prepara al confeccionar la lección situándole ordenadamente los ejercicios.

Después, por imitación, les hará ejecutar el que nos ocupa, simulando dar hachazos, consiguiendo su corrección posible por modificaciones de la situación imaginaria creada, como, por ejemplo, haciéndoles creer, para que no curven la espalda, que tienen delante, entre ellos y el tronco, un pequeño muro o alambrada que no los deja pasar de la posición horizontal; para que respiren, que aprovechen el aire sano del monte, etc.; para que no doblen las piernas, que con ellas bien estiradas se hace más fuerza, etc.

Y, por último, en el segundo caso, si el ejercicio procede ejecutarlo en forma correcta, por admitirlo el estado de la clase, se ejecutará como se ha señalado para el grupo de mayores; pero si, por el contrario, el profesor comprende la conveniencia de hacerlo en forma recreativa que proporcione un sedante a la atención cansada de los alumnos para proseguir a continuación la marcha normal de la lección, lo ejecutará de manera semejante a ésta:

Situará rápidamente los alumnos por parejas y dándose frente. Unos colocarán las manos en las caderas o en los hombros y los otros los brazos extendidos al frente horizontales y paralelos, con las palmas de las manos una frente a otra. A una indicación suya empezará la especie de juego, consistente en que los que tienen las manos en las caderas o los hombros hagan a su capricho rápidas flexiones del tronco, pasando la cara al bajar o subir por entre las manos de los otros, los cuales, ce-

rrándolas rápidamente, pero sin sacar los brazos de la posición horizontal, tratarán cada vez de aprisionársela.

Pasado el tiempo que crea oportuno, ordenará cambiar los papeles y, por último, continuará, conseguidos los efectos recreativos del ejercicio, la marcha normal de la lección hasta que sea aconsejable emplear en otro grupo el ejercicio en la forma dicha.

Se intercalan también en estas lecciones, cuando se estime oportuno, cualquier corto juego, preferentemente algunos de carrera o persecución, para sustituir a los ejercicios de locomoción que la lección lleve.

En edades más pequeñas que las señaladas en los esquemas, para los niños de la escuela preparatoria menores de ocho años, se alternan estos juegos infantiles con la práctica de canciones, acompañadas de acción, que ejecutan en coros o rondas, y con la asistencia de todos al campo de juegos infantiles de que se ha dotado al Centro en 1940.

Tienen en este campo dos pequeños toboganes con caída en foso de arena, uno con rampa de deslizamiento recto y otro ondulado; un pequeño tiovivo, que ellos mismos empujan, montándose a continuación; unos "voladores", con dispositivo para ir suspendidos y sentados; unos columpios y otros juegos, cuya utilización exige el esfuerzo de los pequeños, que realizan con la mayor alegría y en forma útil bajo la dirección y vigilancia de sus maestros, siendo ésta la mejor gimnasia para ellos.

CLASES DE GIMNASIA UTILITARIA

Paralelamente a la consecución del desarrollo máximo posible de las facultades físicas de los alumnos por las clases de gimnasia educativa, se trata de conseguir en estas otras el aprovechamiento de estas facultades en sentidos prácticos de la vida, haciéndoles diestros para emplearlas en cada caso en el mejor sentido y con el mejor aprovechamiento y economía de fuerza.

El número de sesiones a ellas dedicadas, por razón de tiempo disponible, es menor que el dedicado a gimnasia educativa

(unas dos o tres clases mensuales); pero se completa su plan aprovechando las excursiones de los sábados y domingos, ya que, orientadas preferentemente en un sentido útil a la instrucción premilitar, es en pleno campo donde encuentran su más adecuado marco.

Los ejercicios base de las lecciones son, por esta razón, tomados de los clasificados en el Reglamento de Educación Física del propio Ejército, aunque adaptados en la práctica a quienes los ejecutan, siendo los siguientes:

I.—Locomoción	Marcha	Marcha natural.
		Marcha en flexión.
		Marcha desenfilada.
		Marcha alternativa.
		Marcha por terrenos blandos.
		Marcha en zig-zag.
		Marcha de endurecimiento.
		Marcha en grupo.
	Carrera	Marcha por montaña.
		Marcha con esquíes.
II.—Lanzamiento	Con un brazo	Carrera natural.
		Carrera de velocidad.
		Carrera de resistencia.
		Partida.
		Carrera en zig-zag.
		Carrera desenfilada.
	Con dos brazos	Carrera intermitente.
		Carrera de obstáculos.
		Carrera de relevos.
		Carrera alternativa.
II.—Lanzamiento	Con un brazo	Carrera en grupo.
		Carrera natural.
		Lanzar de costado.
		Lanzar girando.
		Lanzar avanzando.
		Lanzar de bolea.
	Con dos brazos	Lanzar de sobaquillo.
		Lanzar de rodillas.
		Lanzar tendido.
		Lanzar la cuerda.
II.—Lanzamiento	Con un brazo	De frente por encima de la cabeza.
		De frente desde el pecho.
		De frente avanzando.
		De frente por entre las piernas.
		De costado desde el hombro.
		De costado avanzando.
	Con dos brazos	De costado desde la cintura.
		De espaldas por encima de la cabeza.
		De espaldas por entre las piernas.
		Sentado y tendido.

		POR TRACCION.
		Por parejas, tracción de frente.
		Por parejas, tracción de costado.
		Por parejas, tracción de espaldas.
		Por parejas, tracción de frente con cuerda.
		Por parejas, tracción de espaldas con cuerda.
		Por parejas, tracción de frente con pértiga.
		Por equipos, tracción a la cuerda.
		Por equipos, tracción a la pértiga.
III.—Pesos.	Transporte	POR REPULSION.
		Por parejas, repulsión de frente.
		Por parejas, repulsión de costado.
		Por parejas, repulsión de costado con pértiga.
		Por equipos, repulsión de espaldas.
		Por equipos, repulsión por los hombros.
		Por equipos, repulsión a la pértiga.
		POR ELEVACION.
		De personas por parejas.
		De personas sobre palos.
		De carriles, mástiles o troncos, por equipo.
		De sacos, fardos, etc., individual.
	Movimiento de tierras.....	Con los útiles corrientes.
		Pasos de trincheras.
		Pasos de barra.
		Pasos de setos.
		Pasos de doble valla.
		Pasos de muros pequeños.
		Pasos de trincheras en zig-zag.
		Pasos de estacadas.
		Pasos de rampas y equilibrio elevado.
		Pasos de equilibrio bajo.
		Pasos de muros.
IV. — Obs- táculos		Braza de pecho.
		Braza de espaldas.
		Zambullida de pie.
		Reposar.
		Transporte de objetos.
		Natación vestidos.
	Paso de ríos.	Ayudas.
		Trepas desde el agua.
		Salvamento.
		Respiración artificial.
		Improvvisación y manejo de flotadores.
		Travesías.
		Reconocimiento y paso de vados.

La colocación de estos ejercicios en la confección de lecciones obedece, en líneas generales, al siguiente esquema:

- 1.º Marchas (aumentando el aire).

- 2.º Lanzar con un brazo.
- 3.º Partidas o carrera de velocidad.
- 4.º Lanzar con dos brazos.
- 5.º Paso de obstáculos en tierra.
- 6.º Transporte por elevación.
- 7.º Carreras.
- 8.º Transporte por tracción y repulsión.
- 9.º Movimiento de tierras.
10. Marchas lentas.

Para la práctica de estas lecciones existe el proyecto de construir en el Instituto una pista especial, desarrollándose en la actualidad con materiales adecuados de que se dispone y, preferentemente, en campo libre, aprovechando las excursiones, como se ha dicho.

CLASES DE JUEGOS Y DEPORTES

Se concede a estas clases dentro del plan una gran importancia, dedicándose a ellas el mismo número de sesiones que a la gimnasia educativa. Se verifica con asistencia asimismo de una sola sección de clase (30 a 40 alumnos), desarrollándose preferentemente en los campos de deportes, de permitirlo el estado del tiempo.

Sus enseñanzas son teórico-prácticas.

En el primer aspecto es obligatorio el aprendizaje por los alumnos de las reglas de cuantos juegos y deportes son generalmente practicados y, preferentemente, de aquellos que abarca el plan para el curso, y cuya práctica se verifica a lo largo del campeonato anual.

Conocido el juego teóricamente por todos, es llevado a la práctica sólo por el número de alumnos que el profesor designa, quedando los demás ordenadamente de espectadores para recibir cuantas explicaciones dé el profesor.

La práctica se realiza, bien sobre el juego en general o, concretamente, provocando situaciones en que se cometen faltas a sus reglas o se desarrollan determinadas jugadas, a fin de que éstas sean bien practicadas y aprendidas por todos, y para

cuyas explicaciones es suspendido el juego cuantas veces el profesor cree oportuno. Por tanto, el aspecto en que se desarrollan estas clases no es puramente recreativo, sino como una disciplina más de enseñanza obligatoria, tratando de hacer a los alumnos, más que destacados ejecutantes, correctos conocedores teóricos y prácticos de la mayoría de los juegos y deportes conocidos.

La base de explicaciones de cada mes la constituyen los juegos y deportes que entran en el campeonato para el siguiente, ofreciéndose en estas clases el medio a los profesores de seleccionar los alumnos que representarán al curso en dicho campeonato, según sus cualidades para los juegos de que se trate.

CAMPEONATO DE JUEGOS Y DEPORTES

Como complemento y emulación de la enseñanza, se desarrolla este campeonato a lo largo de todo el curso, aprovechando la vacación de las tardes de los sábados y las mañanas de los domingos, después de oída la misa en la capilla del Centro.

En años anteriores, para este mismo campeonato se establecieron dos grandes divisiones en los alumnos; la primera, que abarcaba del primero al cuarto cursos, y la segunda, los restantes. Pero la práctica ha venido a demostrar que en la mayoría de los casos, por las edades de los educandos, los cursos superiores de cada división se encontraban en una superioridad imposible de vencer en los partidos por los inferiores, que, generalmente, habían de perder *a priori*.

Por ello, y teniendo en cuenta, por una parte, el deseo de que intervengan en los partidos el mayor número de alumnos, y, por otra, el que cada curso se encuentra dividido en dos o tres secciones, se organizan éstos siempre entre las secciones de un mismo curso con arreglo a las siguientes directrices:

- 1.^a Se crea por curso un trofeo de juegos y deportes (copa).
- 2.^a Se crean asimismo trofeos individuales (medallas o botones alegóricos que pueden ostentarse sobre el uniforme deportivo).
- 3.^a A lo largo del curso, en las tardes libres de los sábados y mañanas de los domingos, con arreglo al calendario que se

acompaña, y dentro siempre de cada curso, se verificarán competiciones entre los equipos representativos de las diversas secciones.

4.^a El equipo vencedor en cada juego o deporte con arreglo a su clasificación especial obtendrá un punto para la clasificación general del campeonato.

5.^a Terminadas las competiciones a fin de curso, la sección cuyo equipo haya obtenido mayor puntuación general obtendrá la copa de juegos y deportes del curso, que será entregada solemnemente a su jefe.

6.^a En el libro-historial de cada copa se reseñarán los nombres de todos aquellos que fueron seleccionados para las distintas competiciones y en la copa se grabará cada año el nombre de la sección y curso que la obtuvo.

7.^a A cada jugador de la sección vencedora que fué seleccionado para algún juego o deporte, se entregará un trofeo individual que pueda ostentar ordinariamente, y que ostentará, con carácter obligatorio, sobre su uniforme deportivo en formaciones y actos solemnes del Centro.

8.^a El empate entre las dos secciones de un mismo curso que pudiera presentarse, se deshará jugándose tres partidos: uno de fútbol, otro de baloncesto y otro de balón a mano, en los que obtendrán un punto por cada uno de ellos.

9.^a La sección que entre las ganadoras obtenga mayor número de puntos recibirá el gran trofeo (copa) del Instituto. Caso de empate, se deshará por concurso, a base de una lección de gimnasia educativa.

Se lleva, pues, como consecuencia de la labor de este campeonato, una reseña estadística en los libros dedicados a cada copa, reflejo de la misma e historial deportivo de los alumnos destacados.

Los libros se constituyen uniendo las hojas-reseñas de cada uno de los partidos que llevan los siguientes datos:

Instituto Nacional de Enseñanza Media "Ramiro de Maeztu"

ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Acta del encuentro de celebrado el día de de 194.....
 Entre los equipos del Curso. Secciones y Con dos tiempos de minutos.

Puntuación que se asignará a los resultados: Vencedor, 2 puntos. Vencido, 0 puntos. Empatado, 1 punto. No presentado, pérdida de 1 punto

Equipo Sección		Equipo Sección	
PUERTO	APELLIDOS Y NOMBRES	PUERTO	APELLIDOS Y NOMBRES
Portero	Portero
Defensa derecha	Defensa derecha
Defensa izquierda	Defensa izquierda
Medio derecha	Medio derecha
Medio centro	Medio centro
Medio izquierda	Medio izquierda
Extremo derecha	Extremo derecha
Interior derecha	Interior derecha
Delantero centro	Delantero centro
Interior izquierda	Interior izquierda
Extremo izquierda	Extremo izquierda
RESERVAS		RESERVAS	
.....		
.....		

Resultado del encuentro: Vencedor. Curso Sección por a
 Resumen del encuentro: Empezó horas. Terminó horas.

OBSERVACIONES

Jugadores que más se han distinguido. Por juego

Por disciplina Motivos

Jugadores que han sido amonestados Motivos

Jugadores que han sido expulsados Motivos

¿Demuestran tener interés por este deporte o juego?

Estado del terreno de competición Motivos

Estado del material empleado Motivos

Partidos suspendidos Motivos

Accidentes Motivos

Clase del accidente

Apellidos y nombre de los accidentados

Edad años, natural de, provincia de, con domicilio
 en, calle, núm., piso

Tiempo que tardó en curarse Tratamiento

El capitán del curso Sección El capitán del curso Sección

Firmado Firmado

V.º B.º
 El Profesor,

Firmado

Las copas y trofeos se entregan solemnemente en la demostración gimnástico-deportiva que se organiza a fin de curso, y por lo que respecta a las copas, son grabadas cada año con el nombre de la sección que la ganó, en poder de la cual y en su local de clase es conservada durante el curso siguiente.

Para la confección del calendario se ha tenido en cuenta el elegir, con carácter preferente, aquellos juegos de más divulgación y utilidad, prefiriendo en lo posible adaptarlos a las cualidades de quienes los practiquen que elegir para cada edad juegos diversos, recurriendo a este sistema sólo cuando no es aconsejable el anterior.

Así, por ejemplo, al atletismo no se le da entrada hasta el tercer curso; pero aun así no en toda su extensión, ya que se tiene en cuenta la posibilidad de su dosificación, por tratarse de un esfuerzo individual. En lanzamientos se utilizan pesos, discos y jabalinas de diferentes tamaños y pesos, según los cursos. Las carreras se reducen sólo a la característica de velocidad y sobre distancias asimismo adecuadas a los ejecutantes, sin que por ello queden excluidas las reglamentarias para quienes reúnen condiciones, y en saltos se practica el de altura y longitud únicamente.

Con respecto a los juegos típicamente deportivos ya consagrados, se prefieren mantenerlos asimismo, adaptándolos como se ha dicho.

Se practican, por tanto, los deportes más corrientes; pero no en toda la amplitud de sus reglamentos para todos los cursos, sino solamente para los mayores, adaptándolos, según la edad, por reducción de terrenos de juego, de tiempo, de pesos o dimensiones de materiales, e incluso de reglas, a los diferentes cursos, para constituir juegos menos intensos; pero que, sin embargo, conservan sus propias características en las que se adiestran con su práctica los alumnos desde las primeras edades posibles, tratándose así de conseguir que en los últimos cursos los dominen con la máxima perfección.

No obstante, no se empiezan a practicar todos desde el primer curso, excepto el fútbol, que constituye capítulo aparte, porque, debido a su arraigo, sería de todos modos practicado por los muchachos en sus horas libres y en condiciones

peores, ofreciéndoseles así medio de satisfacer sus ansias con las ventajas que supone el que estén vigilados y dirigidos durante su práctica, reglada, además, a sus condiciones físicas.

Con arreglo a estos principios, los juegos que practica cada curso a lo largo del campeonato son:

PRIMER CURSO

Octubre....	{ Canguro. Fútbol.	Noviembre.	{ Ida y vuelta. Pelota en mano.
Diciembre.	{ Balón bolea Blanco y negro. Lucha en círculo.	Enero.....	{ Pelota a pala. Carrera de relevos.
Febrero....	{ Balón tiro. Balón presa. Bolos.	Marzo.....	{ Balón fuera. Balón círculo. Ajedrez.
Abril.....	{ Ciclismo. Tiro.	Mayo.....	{ Natación. Tenis.

SEGUNDO CURSO

Octubre.....	{ Fútbol. Ida y vuelta.	Noviembre	{ Canguro. Lucha en círculo. Pelota en mano.
Diciembre.	Balón bolea.	Enero.....	{ Carreras relevos. Blanco y negro. Pelota a pala.
Febrero.....	{ Balón tiro. Balón presa. Bolos.	Marzo.....	{ Balón fuera. Balón círculo. Ajedrez.
Abril.....	{ Ciclismo. Tiro.	Mayo.....	{ Tenis. Natación.

TERCER CURSO

Octubre....	{ Fútbol. Baloncesto.	Noviembre	{ Pelota a mano. Salto en altura. Peso.
Diciembre.	{ Disco. Balón mano.	Enero.....	{ Balón bolea. Salto longitud. Jabalina.
Febrero....	{ Pelota a pala. Tenis. Hockey.	Marzo.....	{ Bolos. Ciclismo. Carrera y velocidad.
Abril.....	Ajedrez.	Mayo.....	{ Tiro. Natación.

CUARTO CURSO

Octubre.....	{ Fútbol. Baloncesto.	Noviembre.	{ Salto en altura. Peso. Pelota a mano.
Diciembre..	{ Balón a mano. Disco.	Enero.....	{ Salto. Longitud. Balón bolea.
Febrero.....	{ Tenis. Hockey. Pelota a pala. Jabalina.	Marzo.....	{ Carrera y velocidad. Ciclismo. Bolos.
Abril.....	Ajedrez.	Mayo.....	{ Natación. Tiro.

QUINTO CURSO

Octubre....	{ Fútbol. Baloncesto.	Noviembre.	{ Peso. Pelota a mano. Salto en altura.
Diciembre..	{ Balón mano. Disco.	Enero.....	{ Balón bolea. Salto de longitud.
Febrero.....	{ Pelota a pala. Jabalina Hockey. Tenis.	Marzo.....	{ Ciclismo. Carreras y velocidad Bolos.
Abril.....	Ajedrez.	Mayo.....	{ Natación. Tiro.

SEXTO CURSO

Octubre....	{ Fútbol. Baloncesto.	Noviembre	{ Salto en altura. Peso. Pelota a mano.
Diciembre.	{ Balón a mano. Disco.	Enero.....	{ Balón bolea. Salto longitud.
Febrero.....	{ Jabalina. Pelota a pala. Hockey. Tenis.	Marzo.....	{ Bolos. Carreras. Velocidad. Ciclismo.
Abril.....	Ajedrez.	Mayo.....	{ Natación. Tiro.

SEPTIMO CURSO

Octubre....	{ Fútbol. Baloncesto.	Noviembre	{ Salto en altura. Peso. Balón a mano.
Diciembre..	} Balón a mano. Disco.	Enero.....	} Salto longitud. Balón bolea.
Febrero....	{ Pelota a pala. Jabalina. Tenis. Hockey.	Marzo.....	{ Carreras velocidad. Bolos. Ciclismo.
Abril.....	Ajedrez.	Mayo.....	{ Tiro. Natación.

El calendario es confeccionado a base de estos juegos en las tardes de los sábados y mañanas de los domingos, celebrándose cada semana un promedio de diez partidos, y exponiéndose a continuación, como ejemplo, los correspondientes al sábado 19 y domingo 20 del mes de febrero:

2.º A—2.º C: Balón tiro y balón presa; 19 sábado, febrero, de cuatro a cinco.

5.º A—5.º B: Tenis; ídem íd. íd., de cuatro a cinco.

7.º A—7.º B: Tenis; ídem íd. íd., de cinco a seis.

7.º A—7.º B: Tenis; ídem íd. íd., de cinco a seis.

1.º A—1.º C: Balón tiro y balón presa; 20 domingo, ídem, de diez a once.

2.º A—2.º C: Bolos; ídem íd. íd., de diez a once.

1.º A—1.º C: Bolos; ídem íd. íd., de once a doce.

1.º B—1.º D: Balón tiro y balón presa; ídem íd. íd., de once a doce.

2.º B—2.º C: Balón tiro y balón presa; ídem íd. íd., de doce a una.

4.º A—4.º B: Hockey; ídem íd. íd., de doce a una.

Cuando el estado del tiempo no permite celebrar los partidos en los días señalados, se celebran durante el resto de la semana, aprovechando la hora de clase de juegos y deportes.

SELECCIÓN, PREPARACIÓN Y ACTIVIDADES DE EQUIPOS REPRESENTATIVOS DEL CENTRO

La práctica de las clases, y preferentemente del campeonato interno, ofrece al profesorado de Educación física el modo de seleccionar los mejores jugadores del Instituto en los diversos juegos y deportes, constituyéndose con ellos equipos sometidos en horas especiales (generalmente antes de la entrada o después de la salida del Centro) a una preparación más intensa.

Ostentan estos equipos la representación del Instituto en competiciones que se les organiza con otros organismos o Centros de enseñanza, y que se llevan a efecto, preferentemente, en las tardes de los domingos, en que los campos quedan libres de otras actividades.

EXCURSIONES

Son organizadas asimismo las tardes de los sábados y los domingos, realizándose por turno y con independencia por cada sección de clase bajo la dirección de un profesor.

La realizan, bien a pie, en bicicleta, utilizando las cincuenta de que dispone el Centro, o en el autobús del mismo.

Son dedicadas, bien a gimnasia utilitaria, con arreglo a la pauta señalada en el apartado correspondiente, bien a instrucción premilitar (orientaciones, apreciación de distancias, designación de objetivos, camuflajes, conocimientos topográficos, croquis, vistas panorámicas, transmisiones, etc.), cuyos conocimientos son generalmente conseguidos por la aplicación de juegos con características especiales adaptables al combate en que se aplican dichos conocimientos, disponiendo el Centro de un excelente material, recientemente donado por el Ministerio del Ejército. Asimismo se realizan excursiones con carácter puramente deportivo (celebración de partidos) o prácticas de montañismo o esquí, disponiéndose para este último caso de un refugio en la sierra de Guadarrama, donde, generalmente, pernoctan la noche del sábado los alumnos, acompañados del profesor correspondiente.

DEMOSTRACIONES

Dado el carácter especial de este Centro, son frecuentes las visitas al mismo con motivo de Congresos de diversa índole celebrados en Madrid o de invitaciones a misiones extranjeras, etcétera.

En estos casos, son generalmente recibidos los visitantes por los alumnos correctamente formados en el gran campo de deportes, realizándose a continuación, y en su honor, pequeñas demostraciones gimnásticas, deportivas o de instrucción premilitar, que presencian desde las tribunas permanentes de que dicho campo dispone.

Desfilan seguidamente los alumnos en columna de honor, marchando a sus lugares de clase, donde son visitados en las diversas actividades.

Al final de curso es realizada la gran demostración a que se ha aludido al tratar del campeonato, donde se juegan algunas de las finales del mismo y se realizan diversos ejercicios de conjunto, tanto de aspecto gimnástico como deportivo o premilitar, bien en competición entre diversos grupos o con carácter único de exhibición, siendo solemnemente entregados los trofeos a los vencedores y despidiendo alegre y deportivamente el curso.