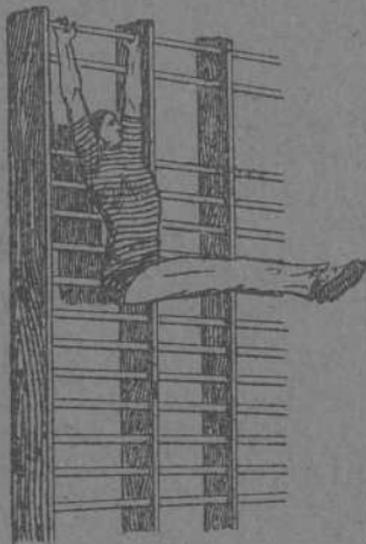


12265

CARTILLA
DE
EDUCACIÓN FÍSICA
POR
José Santamaria



CON GRABADOS INTERCALADOS
EN EL TEXTO

BURGOS
Imp. Segundo Fournier
1921.

52

3082



BPE Burgos



3397712 BU 3936 (31)

B.P. BURGOS

NO. 110654

NT 74088

1097712

BU

3936 (31)

CARTILLA
DE
EDUCACIÓN FÍSICA

POR

José Santamaria

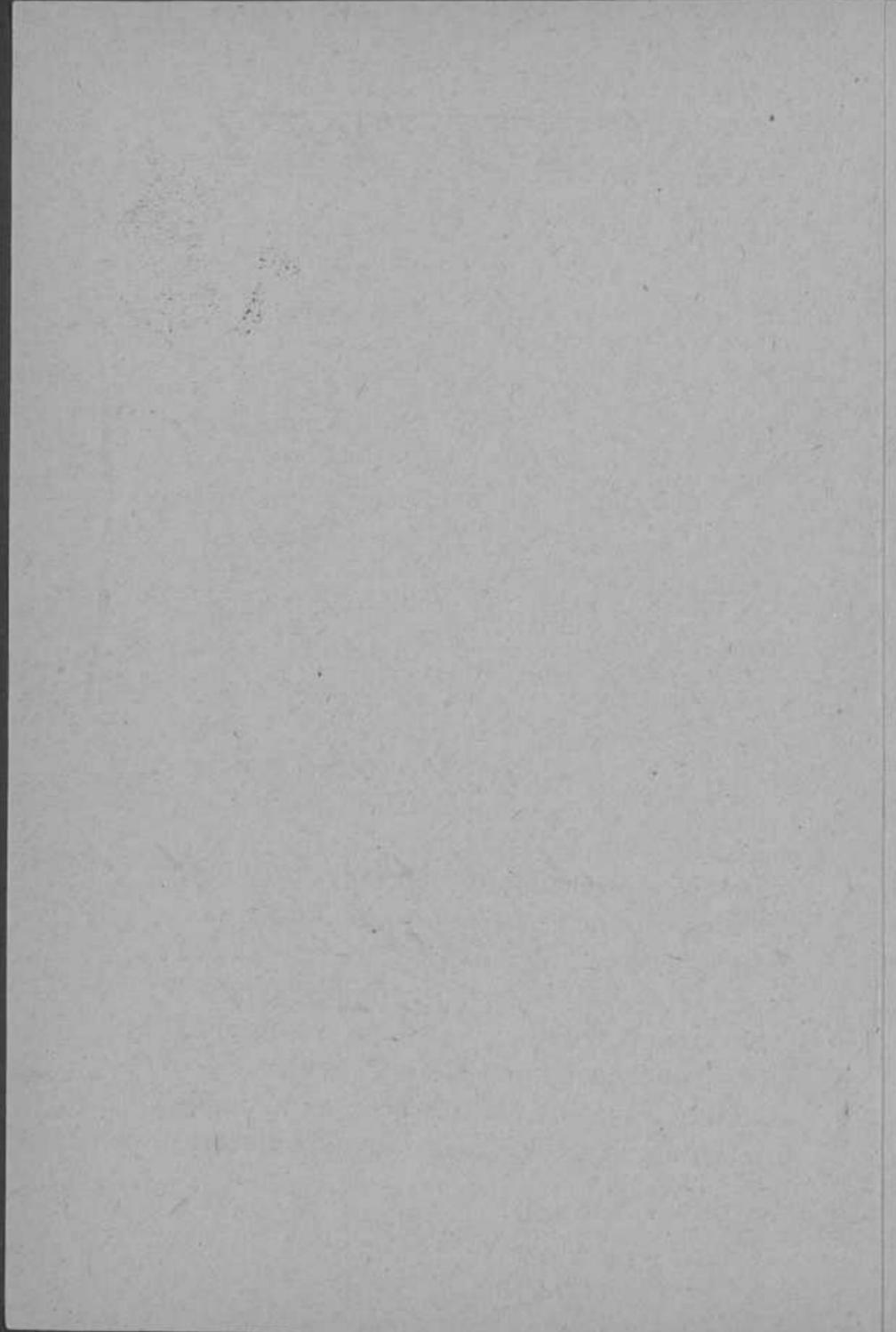
DOCTOR EN MEDICINA Y CIRUGÍA. PROFESOR
SUPLENTE DE GIMNASIA DEL INSTITUTO GE-
NERAL Y TÉCNICO DE BURGOS. MAESTRO
DE 1.ª ENSEÑANZA. MÉDICO DE LA BENEFI-
CENCIA MUNICIPAL. MÉDICO-INSPECTOR DE
FUNDACIONES DOCENTES DE BURGOS ETC.,

CON GRABADOS INTERCALADOS
EN EL TEXTO

*De los efectos de la ley de pro-
piedad intelectual*
Burgos 15 Diciembre 1921

BURGOS
Imp. Segundo Fournier
1921.

José Santamaria





INTRODUCCIÓN

La necesidad de escribir unas nociones acerca de Educación Física, al alcance de las inteligencias jóvenes, es lo que nos mueve á publicar esta *Cartilla de Educación Física*, porque si bien es cierto, que en estos últimos años, se ha escrito mucho practico y razonado, la mayor parte de ello, no es adaptable á los que, cursando los primeros años del Bachillerato, carecen de los mas ligeros conocimientos de Anatomía Fisiología, Higiene, Física y demás ciencias de aplicación á esta clase de estudio.

Inculcar en los alumnos lo mas elemental de estas materias en cuanto á Educación Física se refiere, darles á conocer las partes principales del cuerpo humano, señalar, mas bien, hacer un bosquejo de algunos datos históricos de la Gimnasia, y su evolución á través de los tiempos, exponiendo el plan á que estos estudios deben sujetarse

es lo que intentamos hacer en este libro, sintetizando todo lo posible para obtener el máximo de desarrollo con el mínimo de trabajo.

Es decir llegar de este modo á conocer las diversas piezas que integran la gran maquina humana, lo bien relacionadas que se hallan unas con otras para constituir el *hombre* en perfecto estado de salud; y finalmente el medio, la forma y el como, hemos de desarrollarlas de una manera armónica cada una de ellas, para llegar al tipo perfecto de constitución, lo que denominamos el *Tipo Hígido*.

Por esto intentamos hacer en pocas líneas un extracto de todo aquello que los alumnos podrán encontrar con mas amplitud en los tratados especiales de Fisiología, Higiene, Pedagogia, Fisica, etc. etc. pero que hoy hemos de sintetizar, en cuatro cosas para lograr el fin antes citado.

He aqui porque tratamos de adaptar á las condiciones antedichas una verdadera cartilla de aplicación práctica que teniendo el caudal necesario de datos, sea entendido hasta por aquellos que ignoren lo mas esencial de la maquina humana y el modo de desarrollarla.

DATOS HISTÓRICOS

Creemos conveniente para conocimiento de todos, poner de relieve los principales *datos históricos* desde los tiempos mas remotos hasta el presente, con el objeto de ver que después de haber tantos siglos transcurridos venimos á practicar los ejercicios que hacian en los mas antiguos tiempos de nuestros antepasados.

Empezemos por recordar la célebre frase que Dally nos decia «Que la historia de la Gimnasia era la historia de la civilización y de la educación».

Dieron principio primero bajo el aspecto de danzas hechas por el pueblo Caldeo, mas tarde con el aspecto militar que los Babilonios la dieron, ya en forma de lucha en que la empleaban los Asirios, adiestrándose, para verificarlas mas tarde con el León, al objeto de sostener su vigor y bravura, á la vez que practicar ejercicios de fuerza empleándolos en sus festividades religiosas.

Siguen ya los Persas, que encargaban de la Educación Física á los Magos, los que les inculcaban sobre todo, ejercicios que tenian una gran aplicación en la guerra,

como montar á caballo tirar á la ballesta y arma corta.

Continúan á estos los indios con sus saltos y sobre todo los chinos, en que llegó á tal apogeo la *Educación Física*, que hacían ya una verdadera y completa Gimnasia respiratoria practicando el celebre «*Kong-Fou*, nada menos que dos mil seis cientos noventa y ocho años antes de Jesucristo» cuando después de sus rezos y dirigidos por los sacerdotes ó bouzos, les hacían en varias formas, inspiraciones fuertes por la boca y expiraciones en la misma forma por la nariz, llegando á adquirir tal desarrollo de los pulmones y amplitud de la caja torácica, que podían competir con los mejores ejercicios respiratorios que hoy practicamos.

¿Que ocurría en Egipto, cuando se reunían los jóvenes y practicaban juntos los ejercicios de la lucha, carrera, danza y sobre todo el salto? ¿De donde salieron los mejores fúanbulos del mundo, que llegó ha tenerlos tan practicos que alguno atravesaba grandes distancias sobre una cuerda, con una copa de liquido sin verter una gota?. Pero todo lo apuntado resulta pálido al llegar á *Grecia* la verdadera cuna de los ejercicios

gimnásticos, en donde tal grado adquirió, (no ya por la suntuosidad y magnificencia de los edificios en donde los practicaban llamados Gimnasios), sino por el gran número de profesores y sabios existentes en todos los ramos de las ciencias y artes, como Platon, Pitágoras, Aristoteles etc. etc, los que no solo se conformaban con que se practicasen ejercicios de todos los gustos y condiciones, sino que á la vez les daban enseñanzas diversas de Filosofia, Astronomia, Medicina etc. naciendo de aqui la frase de Juvenal de «*Mens sana in corpore sano*» es decir que teniendo el cuerpo sano, sana estaba la inteligencia.

No hemos de describir en esta cartilla lo que eran esos lugares en los que habia departamentos, como la palestra, el Estadio los Xistos las exedras ó cátedras etc. etc. y en donde se reunian y enseñaban de todo, para que saliesen siendo: primero hombres, segundo, ciudadanos honrados, y por últimos sabios. Esta era la gran educación integral que practicaban los Griegos viniendo por último al atletismo y los juegos, en que lo primero, llegó hasta ser una carrera envidiada por ellos mismos, porque tenian que

reunir ciertas condiciones, á que no todos podían llegar, y respecto de los segundos los llegó á haber de tan diversas formas que solo enumerarlos sería prólijo, apuntando unicamente que los mas celebrados y aplaudidos por ellos, fueron los que llamaban Olímpicos, porque veía Grecia, reflejado el vigor y fortaleza de sus hijos.

Seguidamente practicaron las carreras, á pie á caballo ó en carro, en las que desplegaban gran ostentación. Igualmente se dedicaban al salto y á la cubística en donde hacían toda suerte de combinaciones, lo mismo que en la lucha, y de aquí nació el *pugilato* y el *paneracio*, hasta contar con el lanzamiento del disco y el tiro de flecha.

Si de Grecia pasamos á ver como lo verificaban los Romanos, nos encontraremos que lo hacían de una manera muy parecida á como en la actualidad lo verificamos, es decir ya en forma pública y privada, practicando ejercicios y juegos corporales durante las horas de recreo en las escuelas públicas ó haciéndolo de una manera doméstica en las casas, el que lo podía pagar, mediante preceptores y pedagogos, tendiendo siempre á que el resultado práctico de la *Edu-*

cacion Física, fuese el militar, verificando sus juegos en el Campo de Marte.

Después vino entre los Romanos el culto á la fuerza y á la barbarie por medio de sus célebres gladiadores, y se desarrolló el gusto tanto por esas luchas que hacian cuerpo á cuerpo desnudos y embadurnados de grasa, que tanto se regocijaba el pueblo, que llegaron hasta el extremo de establecer escuelas (como la célebre de Pompeya) donde se aprendia este género de luchas, originando la corrupción de costumbres, que con el tiempo fué la causa de que aquel gran pueblo cayese en la ruina.

Nació de todo esto el Circo y el Anfiteatro y otros lugares en los cuales los Romanos sostenian y celebraban esplendidas fiestas que no hemos de describir en este lugar por no encajar en esta cartilla.

Para seguir el estudio del desarrollo de la Gimnasia después de estas épocas hasta nuestros dias, nos bastará la cita de la gran cantidad de obras publicadas desde Oribaso, en la suya majistral de setenta volúmenes, que trata de la carrera, marcha, salto, lucha. natación etc.

Sigue la gimnastica su evolución en la

edad media, practicando en las fiestas y en los torneos, ejercicios de equitación, luchas, carreras, saltos, así como también en las fiestas y romerías.

Llega á los árabes y judíos los que describen los efectos higiénicos de los ejercicios metódicos y que recopilan en sus obras, hombres de tanta cultura como Razes, Avicena y Averroes; y con esto llegamos al siglo XV, en que llega hasta nosotros los nombres de un Gazi, Cornaró y el Padre Lemus que levantaron los ejercicios después del sueño en que habían estado por espacio de algunos años. Viene después los nombres de un Fuch, Baccio y sobre todo Mercurial en que en su gran obra de «*Artis gymnasticæ libri sex*» describe de una manera precisa los ejercicios de la marcha, carrera y sobre todo el salto; siguen á esta otras, muchísimas obras, entre ellas las de Perraut y Borelli de «*Motu Animalium*» y varias más de Educación física entre las que recordamos las de Paullini Laurencius Hilden etc. etc.

Seguimos recorriendo otras del siglo XVIII y XIX como la de Fuller Boerhave en las de *Gymnastica Médica, Mecánica Ra-*

cional y medios de prolongar la vida, dándonos cuenta exacta de la manera racional en que seguían practicando toda clase de ejercicios, llegando á evolucionar la Gimnasia de un modo regular en los años 1724 á 1790, cuando Basedow protegido por el Principe Federico de Anhal-Dessau ya fundó el primer Gimnasio en Europa desde que desapareció el Gimnasio Griego.

En este, se seguían practicando ejercicios de marcha, carrera y sobre todo ya hacían las excursiones al aire libre.

Bastante después se siguieron fundando Gimnasios bajo la presencia de individuos entre los que merece nuestra atención uno que fué Gutsmuth, porque llegó á ser el que continuó con los ejercicios corporales y sus efectos, y legó un buen tratado que denominó «Gimnasia de la Juventud» que en su parte última hace un estudio completo de los juegos en los niños.

Luego aparece ya, quien establece un Gimnasio público é imprime con carácter militar á la Gimnasia, adoptando un lema «Viva el que pueda vivir» este fue Jahn.

Sucede á Jahn, Adolfo Spiess, el que se muestra contrario á la tendencia militar y

que fué el verdadero creador de la Gimnasia escolar sencilla y el que introdujo el canto en los ejercicios, que practicaba en las horas de recreo.

Siguiendo á este, Otto Jaeguer quien fué el primero en introducir los programas en la enseñanza oficial, prohibiendo á todo alumno menor de catorce años, la practica de ejercicios en paralelas, caballos, de saltos etc. por creerles demasiado fuertes.

Tambien llegó á hacerse obligatoria la Gimnasia en los ducados de Hesse y Baden, y demuestra el gran entusiasmo de su practica cuando por el año 1881 esistian en ambos paises nada menos que 1749 sociedades de Gimnastica.

En Suecia hacia el año 1814 aparece Pedro Enrique Lign el que protegido por el Estado funda un Gimnasio y con enseñanzas especiales y dividiendo las mismas, dá el gran paso que hasta la fecha continúa, siendo el padre de la Gimnasia sin aparatos. Se siguen en diversas Naciones la practica de estos ejercicios, implantándolos de una manera oficial en Dinamarca en las escuelas, adoptando el método mixto de Lign-Jahn Spiess.

Hoy existe, una nación que debido á la serie de concursos y premios establecidos en público, por lo que afecta á ejercicios de fuerza y destreza en carreras, saltos, boxeo tiro y sobre todo remeo, practica el Spor en todas sus manifestaciones, como es Inglaterra.

Hay Nación como Rusia, que adopta los ejercicios nacionales y otra como ocurre en Holanda en la que obligan las escuelas normales y municipales á la práctica de la Gimnasia.

Vamos á Francia en la que aparece el nombre de un Español el ilustre coronel Amorós, que bajo su dirección se funda un Gimnasio, y en la que hoy acaso sea una de las naciones en que haya mas literatura y en donde se hace mas propaganda de la Gimnasia, siendo obligatoria en liceos y escuelas desde el año 1862.

Existen Naciones como Belgica, Suiza, Austria, Bulgaria y Ungria en donde sigue prevaleciendo en la actualidad el criterio Jahn-Spiess.

En la gran Turin es donde existe una escuela Central de Gimnasia, á donde tienen que acudir los maestros anualmente á com-

pletar su carrera y allí se capacitan oficialmente para la enseñanza.

Vamos á terminar esta relación habiendo dejado para el último, nuestra Nación ó sea España en que después de la creación de un Gimnasio Real que fundó el conde de Villalobos, decayó de tal modo, que llegó casi á desaparecer este ramo de la Educación Física, hasta que el año 1868 el Dr. Ordáx se hizo cargo de la situación de la Gimnasia, y acompañado de los Sres. Becerra y de Gabriel la hicieron ocupar el puesto que debía en el cuadro de Instrucción, fundando con tenacidad y perseverancia la Escuela Central de Gimnastica en la que se hicieron un nucleo de Profesores, muchos de los que hoy la enseñan en los Institutos.

Pero tan importante centro solo duró hasta el año de 1892, sin que hasta la fecha haya sido abierto.

Cuenta hoy esta carrera en España con la reválida, que se hace después de varios estudios de Anatomia Fisiologia Pedagogia Fisica y práctica de los ejercicios mas principales y métodos exigidos en otras naciones, y después de un título especial que autoriza para ejercer con arreglo á las leyes

y reglamentos vigentes la profesión de Profesor de Gimnasia.

En la cuarta Asamblea de Educación Física, celebrada en Madrid en Enero último, reuniéronse los profesores oficiales y libres, acordando elevar al Ministerio de Instrucción pública las conclusiones aprobadas, en las cuales se solicitaba la reorganización de la Escuela Central, en la que con estudios *ad hoc* pudieran especializarse los médicos, profesores y maestros; se establecía la forma en que estos profesores deben concursar las vacantes en los centros docentes; y se pedía que la enseñanza de la Gimnasia se declare obligatoria en los Institutos, durante todos los cursos del Bachillerato, con supresión de los actuales certificados, exigiéndose un examen, como en las demás asignaturas.

GIMNASIA Ó GIMNÁSTICA

¿Que es? Realmente no nos queda ya mas que la palabra, porque siendo una de las partes de la educación física que se deriva de dos voces griegas *gimnos* (desnudo) y *Astecun* (juego), y hoy ni la practicamos al desnudo ni lo hacemos en forma de juego,

huelga esta denominación adoptando por lo tanto, la de educación física que se deriva de las voces, *Educere* que quiere decir guiar y *fisios* naturaleza, que literalmente definiremos diciendo: que es el acto que practica el Profesor para poner en condiciones de desarrollo corporal al alumno, tendiendo à hacerlo de una manera teórico-práctica conociendo el porqué y para qué lo ejecutamos.

Siendo el fin que perseguimos hacer las prácticas de educación física de un modo higiénico-pedagógico, deben ejecutarse ejercicios y movimientos que nos lleven al fin que nos proponemos para adquirir flexibilidad, fuerza y belleza, procurando hacerlos con método y al aire libre todos los mas días posibles.

Una vez que el alumno se halle en condiciones de endurecimiento y adiestrado, practicaremos la segunda parte de la educación física ó sea el *juego* y el *deporte*, procurando adaptarles à las condiciones de edad, sexo, profesión ó aptitud de cada uno.

¿Como dividiremos los ejercicios?-En tres clases; los primeros llamados higiénicos ó sea aquellos que nos recrean, como ocurre con la gimnasia sueca, los juegos al aire libre etc.

Los segundos llamados por muchos autores de espectáculo, como pasa con todos aquellos ejercicios de acrobatismo, de baile etc. etc.

Y los terceros llamados ejercicios medicinales, en los que entran perfectamente el masaje, la mecanoterapia, etc.

¿Cuáles son los llamados á ser ejecutados por nosotros? Sencillamente los primeros; siendo practicados con las debidas precauciones, y guiados por una persona competente, para no exponernos á contraer alguna enfermedad, ya por hacerlos en exceso, ya por trabajar mas de lo necesario haciéndolo sin orden ni dirección, forzando ciertos músculos ó reunión de los mismos, que habilmente dirigidos no tendrían que ejecutarlo.

Dentro de este grupo tenemos, los ejercicios llamados de orden, los ejercicios preparatorios, y los ejercicios fundamentales.

Pero antes de pasar mas adelante necesitamos poner de manifiesto algunos ligeros datos de Anatomía, y Fisiología que hay que conocer para dedicarse al estudio y práctica de estos ejercicios.

DATOS ANATOMICOS Y FISIOLÓGICOS

Nuestro cuerpo es decir, la gran máquina humana está formada de multitud de piezas; unas, duras que se llaman huesos, y otras blandas que son los músculos y tendones; estos son los que atan, uniendo unos huesos con otros, formando las articulaciones y una vez todos juntos resulta lo que denominamos el armazón ó esqueleto.

Existen otros órganos, que son los vasos y nervios, que uniéndose con los ya citados, forman las llamadas cavidades, en las cuales se alojan órganos de importancia suma; como son, el cerebro, el corazón, y los pulmones.

El cerebro, es el órgano que manda y transmite por la médula y nervios, sus órdenes que van á parar á los músculos distribuidos en la máquina, para que estos ejecuten lo que él ordena.

Otro órgano de gran importancia llamado central, es el corazón, el que se encarga de mandar la sangre á todas las partes del cuerpo por unos vasos llamados arterias, y cuya sangre vuelve otra vez á él, por otros vasos que denominamos venas siendo de

importancia grande el saber que late 72 veces por minuto.

Hay órganos, que como el anterior se hallan alojados en la cavidad torácica, como son los *pulmones*, los cuales, tienen la misión de tomar del aire, la parte buena para poder vivir, lo que se llama el oxígeno, mediante un tiempo de la respiración, que se llama inspiración, para que una vez dentro, vuelva á ser expulsado, es decir echado fuera por otro tiempo de la misma, que se llama expiración.

Estos dos tiempos, es decir, la inspiración y la expiración se hacen 18 veces por minuto en un hombre bien constituido, 20 las hace un adolescente, y 22 veces un niño, siendo de gran precisión conocer este dato, porque en los ejercicios conviene no hacerlo más, para no exponernos á que sobrevenga la fatiga, que es lo que tenemos que evitar.

Esta, y el cansancio van siempre unidas y para que podais entenderlo bien, conviene no olvidar lo apuntado, porque las inspiraciones y expiraciones siempre que se trabaja aumentan; de aqui, que el que trabaja, necesita más oxígeno y hay muchos

que las hacen más frecuentes para que entre mayor cantidad; por eso todo profesor de educación física aconseja que se hagan inspiraciones amplias, porque si se hacen frecuentes, es decir cortas, nos exponemos á la sofocación que es lo que á toda costa debemos evitar, para que el alumno pueda seguir el trabajo; deduciéndose siempre, que toda Gimnasia que no enseñe á respirar bien, será una mala Gimnasia.

Tambien merecen atención otros órganos de gran importancia, como la médula espinal y los nervios, que se ramifican hasta terminar en los músculos, transmitiendo las órdenes que dá el cerebro y ejecutándolas estos,

Existen en el camino de los nervios unas plazoletas llamadas ganglios nerviosos, cuyo conocimiento es de importancia por ser sitios en que se suman las fuerzas, que unas veces siguen, otras pasan, y algunas cambian de dirección debido á la composición de los mismos, en que entran dos sustancias una blanca y otra gris, que hacen los papeles activo y pasivo, existiendo en gran número en el cuerpo humano sin meternos á detalles de composición, forma etc.

porque esto, lo pueden encontrar en los tratados de Anatomía, fisiología etc. etc.

Creemos que, con estos cuatro datos apuntados tendremos suficientes para que todo alumno sepa cuáles son los principales órganos de nuestra máquina, pasando, pues, á decir cuatro palabras acerca de lo que son las

ACTITUDES Y MOVIMIENTOS

El cuerpo humano tiene necesidad de un aparato motor que le sostenga y que le traslade de un punto á otro, por lo cual los agentes del movimiento tienen dos fines; estatico es el uno, en las actitudes; otro es el dinámico, en los movimientos.

He aqui por que para efectuar la práctica del movimiento, necesita el alumno conocer lo que es actitud y lo que es movimiento.

Llamamos actitud á la forma de moverse el cuerpo ó una de sus partes, y posición á la forma de ser ó estar de una parte ó de todo el cuerpo; por lo tanto, todo alumno, necesita conocer la aptitud primitiva por que siendo esta bien hecha, es decir correcta, como de esta dependen todas las demás

que á diario se exigen tiene que ser esta buena, es decir bien hecha.

¿Cuál es esta?—La generalidad de los Anatómicos la definen diciendo «Apoyado sobre los pies, dejando en libertad los miembros superiores para poder trabajar con ellos, la cabeza erguida, y los ojos mirando hacia delante; esta es la actitud natural del hombre».

Nos falta ahora pues conocer, la posición primitiva ó inicial que todo alumno debe saber; para que una vez á su entrada en

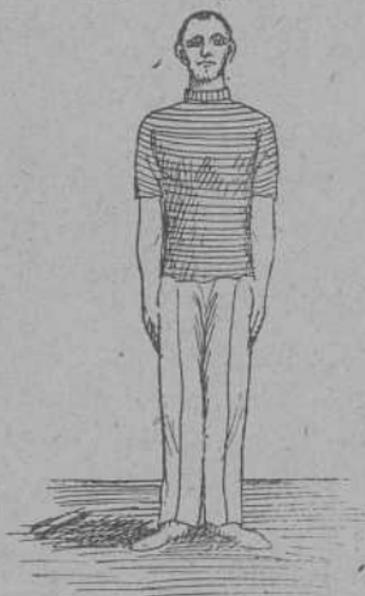


Figura. 1.--Posición Firmes

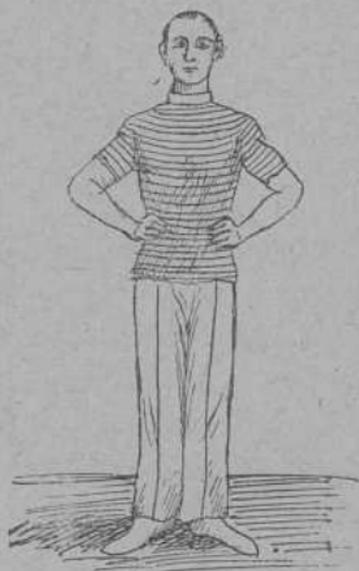
clase y ocupando el número que le corresponda en su puesto, se coloque en ella ó sea la posición de firmes del militar, es decir, la posición tipo; figura 1.^a pies con los talones unidos, puntas separadas que formen un ángulo de 90.^o, las rodillas en extensión el vientre recojido, el

pecho saliente, pero sin forzar, los hombros caídos hacia atrás y abajo, la cabeza recta, la barba recojida y los brazos caídos a lo largo del cuerpo unidos al mismo, con las manos extendidas y los dedos índices rozando la costura del pantalón.

Esta es la posición fundamental de la cual arrancan todas las demás; existiendo luego, las posiciones llamadas derivadas, que se pueden hacer muchas mandando ejecutar entre ellas algún movimiento.

Ya el alumno en esta posición, se le puede mandar variar a la posición del Gimnasta, figura 2.^a que consiste nada más en subir los brazos a la altura de los huesos de la cadera, llevando los cuatro dedos de la mano a la parte de adelante, y el dedo pulgar a la de atrás, vulgarmente definido ponerse en *jarras*.

Ya en esta posición y sobre la línea



Fga. 2.--Posición del Gimnasta

una vez numerados, se empieza por tomar distancias, para practicar los movimientos de cabeza, tronco, brazos, piernas, etc. denominados por Ling movimientos preparatorios.

Las flexiones y extensiones de todas las articulaciones sencillas practicadas sin aparatos, según el estado de instrucción de sus alumnos, puede combinarlos el profesor que sabe no es lo mismo hacerlos según que el escolar haya estado en clase, ó se haya estado jugando antes de entrar en ella.

PRÁCTICA DE UNA LECCIÓN MIXTA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Practicamos los ejercicios de conjunto, una vez en formación empezando por hacerles, una ligera descripción del objeto de la lección del día, procurando repartir los sesenta minutos de la clase según el estado de adelanto ó atraso de los alumnos en los puntos primeros; luego se pasa á efectuar los ejercicios llamados fundamentales en los cuales admitimos varios que son; los movimientos de los miembros inferiores, los de enderezamiento de la columna vertebral, los ejercicios de sus-

pensión los movimientos de los músculos dorsales, id. id. abdominales, los de los músculos laterales los equilibrios, los pasos gimnásticos, simple ó doble, la marcha, la carrera, el salto y sobre todo los movimientos respiratorios.

SU EJECUCIÓN

Empezamos la clase, como lección colectiva haciendo que se coloquen en dos filas paralelas con distancia de dos á tres metros y mirándose de frente los unos á los otros; yo, me coloco en la cabeza centro, figura 3.^a

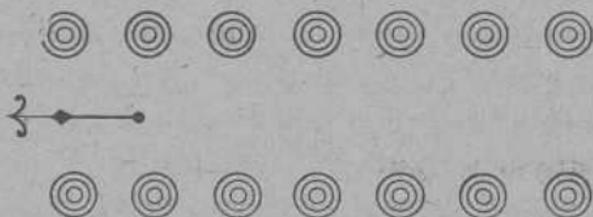


Figura 3.--Formación

para que me puedan ver todos, y se fijen ya en las voces de mando, y la práctica de los movimientos que ejecuto con ellos, buscando con esto la disciplina, el silencio y el que fijen su atención.

Seguidamente les explico las dos voces principales que son: preventiva y ejecutiva y una vez que ya saben que, la primera, es la que indica el movimiento que se quiere hacer, y que la voz ejecutiva, es la que ordena la práctica del movimiento indicado, les marco la preventiva de alineación derecha, por ejemplo; que indica que, los alumnos deben colocarse en línea recta al lado derecho del guía ó cabeza de línea, y la segunda es la ejecutiva de alinear; oyendo esta, los alumnos procuran que sus hombros estén en línea horizontal con los que se hallan á su derecha; viniendo luego la voz de numerarse; al oír esta, procuran los alumnos volver la cabeza del lado que se les indique, ya derecho ó ya izquierdo, cantando en voz alta el número que en la formación tengan.

Filas; al oír esta voz preventiva, se colocan los alumnos en esta formación, y al oír la voz de firmes, se cuadran delante del profesor, ó si se marca la voz preventiva de, posición gimnasta y la ejecutiva de mar quedan en la posición indicada; así seguimos por este orden, en las dos filas paralelas mirándose los unos á los otros y el pro-

fesor en el centro de la cabeza, empezando por practicar los movimientos de órden, durando cinco minutos; continuamos practicando movimientos preparatorios consistentes en vueltas de paso gimnástico sencillo, vueltas de paso gimnástico doble, es decir, con movimientos de brazos y piernas en los que invertimos otros cinco minutos; alto, y descanso en línea, duración dos minutos.

Seguimos luego la lección con ejercicios de miembros superiores é inferiores, según que los alumnos, sean de primer curso ó de tercero, teniendo siempre en cuenta que los primeros, ó sean los de órden educan la atención y los sentidos; en los que invertimos cinco minutos.

Continuamos con marchas de frente, en que se les indica las medias vueltas, ya á derecha ó ya á izquierda, los pasos oblicuos, y las variaciones de frente y dirección; para lo cual, tenemos siempre en cuenta al practicar esto, colocar un alumno que esté algo educado en plazos anteriores.

A los alumnos de tercer grupo les enseñamos las marchas de flanco, de á uno, haciendo alto, y dar frente; marchando de

frente, darle á la izquierda ó á la derecha; seguir marchando en línea; ó variar de dirección; marchando de á uno, pasar á dos filas; ya con paso ordinario, ya con paso acelerado ó lento, haciéndoles algunas explicaciones acerca de lo que es el ritmo.

Estando en línea, marchar de a cuatro, previniéndoles acerca de las marchas y los altos, porque todos estos movimientos requieren mucha fijeza hasta que terminamos con la voz preventiva de, deshacer la formación... rompan filas y la ejecutiva de mar.....

SEGUNDA LECCIÓN

EJERCICIOS PREPARATORIOS

Entre estos ejercicios, empezamos por ejecutar los movimientos de extensión, figura 4.^a flexión anterior, figura 5.^a y laterales de cabeza, figura 6.^a movimientos de brazos, clavículas, brazos verticales, brazos cabeza, brazos atrás, figura 7.^a brazos adelante,



Figura. 4.--Extensión de la cabeza.



Figura 5.--Flexión anterior de la cabeza

algo complicadas después, hasta que llegan á ejecutarlos á mi capricho, consiguiendo no solo que desarrollen la atención, sino que produzcan una influencia indispensable en el funcionamiento de las extremidades.

figura 8.^a brazos en cruz, figura 9.^a ordenando siempre movimientos simétricos seguidos, para que una vez que los alumnos se vayan dando cuenta de los que practican, entonces ordenamos el cambio á movimientos asimétricos en formas sencillas al principio,

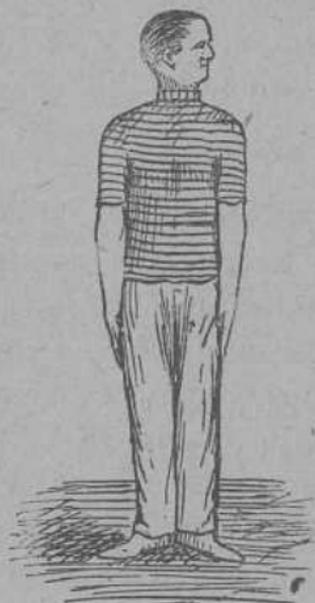


Figura 6.--Flexión lateral de cabeza

De este modo continuamos con los movimientos de piernas, ya de abducción como de adducción así como los mismos de pies, siendo ya alternos ó seguidos, hasta que llegamos á la separación de miembros inferiores, elevación sobre las puntas de los pies, flexión,



Fga. 8.--Brazos adelante



Figura 7.--Brazos atrás

y semiflexión de piernas, figuras 10 y 11, hasta hacerles llegar á sentarse en los talones; repitiéndolo en lecciones sucesivas hasta que lo ejecutan de una manera automática.

Una vez conseguido esto, dedicamos en la segunda parte de la lección diaria cinco mi-

nutos á movimientos de cabeza y giros, haciéndoles la advertencia de que en un principio los ejecuten muy despacio, hasta que adquieran flexibilidad y costumbre; y así luego lo van verificando con un poco más de fuerza y tiempo.



Figura 9.—Brazos en cruz

Continuando con movimientos de brazos, fijandonos siempre en la posición inicial ó de arranque, haciendo comprender á los alumnos, quién tiene buena posición y quién la tiene mala corrigiéndoles esta; y de aquí

pasamos á la posición del gimnasta, ó sea manos cadera, siguiendo en ella, ejecutando brazos en cruz, brazos, cabeza, hasta que practicamos la de brazos verticales, brazos atras, invirtiendo en todas estas prácticas y explicaciones otros diez minutos.



Figura 10 Flexión completa de piernas

Luego seguimos practicando los movimientos de extremidades inferiores, alternando con marchas ordinarias en formación hasta que llegamos á practicar en línea y

puesto, las flexiones y estensiones de tronco, figuras 12 y 13 ya hacia atrás, ya adelante ó ya laterales, hasta que terminamos la última parte de la lección con giros lentos de tronco y fondos. figura 14.



Pasamos luego de de estos movimientos preparatorios, á los llamados movimientos funda- Figura 11.--Semiflexión de piernas

mentales, en los que empezamos por elevación sobre las puntas de los pies, semiflexión de piernas, flexión completa de pierna ó de muslo, llegando á la práctica de ejercicios con aparatos, entre los que, admitimos las celosías ó espalderas, figura 15.

Son estos una colección de aparatos compuestos de listones ó barrotes que colocados de ellos perpendiculares al suelo y adosados fuertemente á la pared, de una altura de 1,80 m. y á estos se unen varios barro-

tes paralelos, y sujetos en sus dos extremos á los perpendiculares, y en los cuales se ejecuta diversos movimientos; los principales son, los de suspensión, con flexión y



Figura 12--Flexión del tronco

apoyo ó ya de extensión de tronco, que son los que mas solemos practicar, empezando por indicar al alumno el modo de colocarse. Puesto en la posición inicial de espalda al aparato, se dá un paso adelante y luego con gran cuidado se les manda ir estirando el cuerpo hacia atras, hasta que llega á co-ger el barrote mas inmediato á su altura, luego se les puede ordenar la extensión y flexión de miembros inferiores alternando; debiendo hacer estos con mucho cuidado por ser un ejercicio que requiere mucha fijeza y práctica para que resulte beneficioso.

Ma's tarde se les ordena, ascenso de pies

y cogidos con la mano en brazo extendido se les manda extender el miembro inferior libre, y el brazo del mismo lado en extensión y altura.

Otro de los ejercicios consiste, en adosarse á la espaldara é ir ascendiendo barrote por barrote ya con los pies y manos, y al llegar al último soltando los pies, mandar sostenerse ya en extensión ó ya en flexión y en esta posición, extender y flexionar los miembros inferiores.

Pasamos después de estos ejercicios á la ejecución de la

MARCHA, CARRERA Y SALTO

La marcha es sin ningún género de duda uno de los movimientos que más conviene al cuerpo humano, por llenar indicaciones de suma importancia teniendo una aplicación grande diaria en nuestra vida.



Figura 13.—Extensión del tronco

Por eso, es un ejercicio que debemos practicar á diario con preferencia á todos, máxime en aquellos alumnos de poca edad que es la más oportuna porque flexibiliza articulaciones de la importancia de las del tobillo, rodilla y cadera, así para llegar á

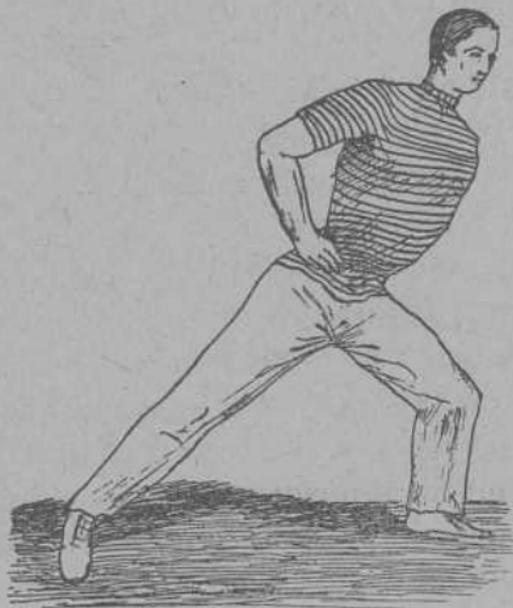


Figura 14.--Fondos

adquirir un gran desarrollo de caja torácica y gran amplitud pulmonar; llegando con su práctica metódica y bien ordenada á tener gran agilidad resistencia y elegancia en todos los movimientos.

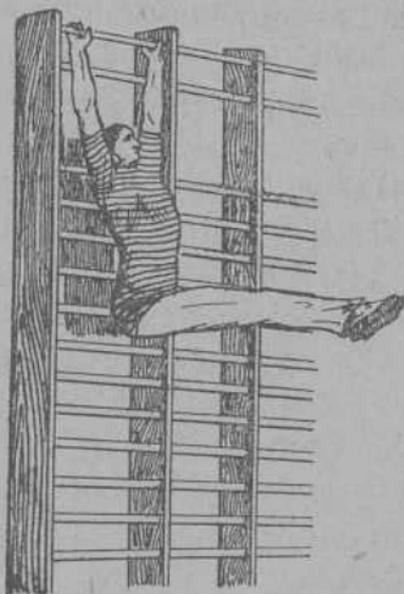


Figura 15ª-Ejercicios en la espaldera

Así que en toda lección de gimnasia debemos conceder gran importancia á la carrera, reconociéndolo así muchos centros de cultura física, porque se adquiere con ellas, la parte básica para muchos de los demás ejercicios que después se han de practicar; dándonos cuenta de que hay que corregir varios defectos en la marcha, que algunos, no los dán importancia, y realmente la tienen, como por ejemplo la costumbre tan frecuente de ciertos alumnos de inclinarse ya hacia atrás, hacia adelante ó á los lados

haciendo algunos rotación de hombros, otros teniendo falta de ritmo en el paso y algunos, los más, exgerando los movimientos de los brazos.

Por esto, deducimos que si empezamos á corregir estos defectos desde la niñez y conseguimos por este hábito su educación, llenaremos un objeto de cápital interés, para que una vez acostumbrados sepamos movernos, y ño haciendo trabajar más que al músculo ó grupo de estos que corresponda, no haremos trabajos verdaderamente inútiles; para lo cual hace falta saber la siguiente explicación:

Estando el alumno en la posición de firmes, se avanza generalmente el pie izquierdo, y según la edad, este avance supone, 60; 65 ó 70 cmts, hasta llegar á los 75 ctms. reconocidos por todos para el paso de un adulto; con la educación de la marcha, llegaremos hasta los 80 ctms.

Empezando en una lección, por ejemplo, por paso ordinario, se avanzan, 30, 40 ó 60 ctms. se ordena entonces marcha á paso gimnástico, pero como este fatiga más, en un trecho más corto, se sigue en paso ordinario, ó en paso lento etc. hasta que se haga

un recorrido de 100 á 200 metros, en que se hace un descanso; se sigue luego, haciendo varias marchas en pasos, ya ordinario, bien lento ó ya acelerado y al intercalaren estos pasos el cambio de los mismos, como el alumno va fijando la atención, llega un momento en que sin darse cuenta de lo que practica lo hace de una manera automática.

La marcha es de rigor, en muchas escuelas, se practica alternando en ella el canto rítmico, y que esto, es de resultados altamente beneficiosos nadie lo duda, puesto que se vé de una manera clara el desarrollo del aparato respiratorio que se asegura mucho mas, mandando hacer respiraciones amplias.

CARRERA

Hay que llevar al conocimiento de los alumnos, que este es un ejercicio que hay que hacer con moderación, porque de otro modo en lugar de ser altamente beneficioso por la gran influencia que ejerce en los aparatos circulatorio y respiratorio, si se abusa puede perjudicar, llegando á sobrevenir enfermedades de importancia, ya del corazón ó ya de los pulmones; he aqui porqué

tiene que ser un ejercicio muy vigilado para no exponer al alumno á estas enfermedades.

REGLAS PRINCIPALES PARA SU PRÁCTICA

La primera condición es, exigir siempre que se haga con las puntas de los pies, y nunca á pie plano porque produce mucha más fatiga; los brazos en contra de la creencia general que deben ir pegados al codo atrás, el puño prieto á la altura de los pectorales nosotros creemos que debe de ser brazo libre, es decir caído de una manera natural.

Respecto á la posición de pies, todo lo mismo que hemos indicado al hablar de la marcha.

La duración; puede empezarse en su práctica por dos minutos y llegar hasta diez, siempre que se sigan las reglas aconsejadas, pudiendo anteponer un ejercicio de marcha de corta duración y terminando siempre con un ejercicio respiratorio; insistiendo en repetir que el profesor se halle atento á la respiración de los alumnos, para que no sobrevenga la fatiga y sus consecuencias, que ya hemos dejado apuntado en otro lugar.

Cuando ya la práctica tanto de la marcha como de la carrera la hayamos efectuado con las condiciones antedichas en terreno llano, trataremos de poner algún obstáculo, los cuales hay que llegar á dominar sin perder el ritmo. y estos pueden consistir en arena, piedras, bancos etc. según nos hallamos en el gimnasio ya en el campo ó ya en los patios, ordenando lo mismo que en la marcha, giros, cambios, medias vueltas etc. con el objeto que tantas veces repetimos de fijar la atención del alumno.

SALTO

Este es un ejercicio que aun cuando mucho mas intenso sirve de estímulo al alumno, porque activa la circulación y sobre todo porque ejerce una influencia grande en el sistema nervioso, afianza la voluntad del mismo, y hay que tener cuidado de que lo practiquen, sabiendo los profesores el grado de resistencia y fuerza de sus alumnos, haciéndoles observar las siguientes reglas:

1.º Qué es la impulsión del cuerpo con ó sin carrera, qué es la trayectoria, y qué es la caída; y una vez al tanto de esto, y

sabiendo las condiciones del que lo practica los haremos, primero; en llano, sin carrera para que se hagan cargo de lo que es la impulsión, ó sea el acto de echar los brazos con algo fuerza hacia atrás, figura 16; tra-



yectoria, es el momento en que el cuerpo se halla en el aire, figa. 17; caída, es el acto de descender al suelo. figura 18.

¿Como se verifica esta?

Siempre y en todo ejercicio será sobre la punta de los pies, nunca de talón haciéndoles en este punto las oportunas adverten-

cias para que no sufran roturas y desgarros de partes blandas tan frecuentes en los descensos de los saltos.

Ya cuando van perdiendo el miedo, se hacen saltos combinados con carrera corta á fin de que la impulsión, sea mayor y de esto pasamos á los saltos en altura y con carrera ya mas larga, al trampolin, consi-

guiendo con esto, mezclar los tres ejercicios de marcha carrera y salto.

EJERCICIOS DE SUSPENSIÓN Y TREPA

Estos los practicamos despues de un breve descanso prefiriendo el de trepa en cuerda vertical, figura 19; ó inclinada ya en escala marina, bien en viga con apoyo y sin el, haciéndolo en la forma siguiente: en cuerda vertical hemos de empezar por conocer la posición inicial, que consiste en ponerse de frente á la cuerda, á la altura de los hombros con las dos manos, se dobla el muslo de una pierna y se coloca junto á la cuerda, de modo que quedando en su parte interna, pasa por el empeine y fuera del pie, entonces se dobla la otra pierna de forma que sujete la cuerda que pasa por el otro pie, una vez esto, hay que elevar los brazos hasta quedar sujetos con las

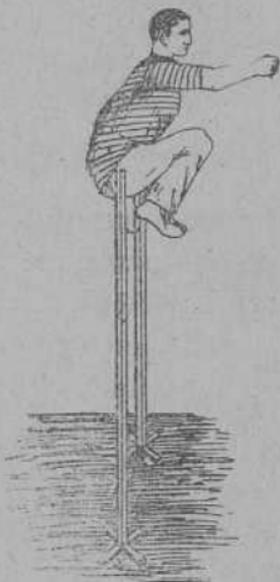


Figura 17.--Tiempo de la trayectoria



Fgra. 18.-Tiempo de la caída

manos, repitiéndolo, para volver en flexión; y al descenso lo mismo, pero despacio y con precaución para no caer de repente.

Cuando la ascensión la hacemos en dos cuerdas los pies deben de quedar al aire y se ván haciendo flexión alterna cuando de un brazo, cuando del otro sosteniéndose con el uno en el momento de elevar el siguiente, teniendo cuidado de no hacer movimientos de balanza con los pies que dificultan bastante este ejercicio.

También se puede verificar este, por cuerda oblicua siendo entonces necesario que acompañen á los brazos la parte de la pierna llamada corva, es decir que intervenga en este, el brazo y la pierna del mismo lado.

Después de estos, practicamos alternando los ejercicios de ascensión, descenso y

suspensión, en las *celosías* ó *espalderas* (que ya hemos apuntado en otro lugar) según el grado de desarrollo del alumno, y con las precauciones ya indicadas, no dejando nunca que estos ejercicios los practiquen solos los alumnos sin la presencia del Profesor.



Figura. 19.—Tren-
par en cuerda
vertical

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Aunque de una manera exacta no existen estos, podemos reunir en este grupo todos aquellos ejercicios que ensanchando los diámetros de la caja torácica, aumentan la capacidad respiratoria.

Ejemplos de estos son: los ejercicios de marcha y carrera que activando la circulación y por lo tanto la nutrición aumenten los diámetros de la caja torácica, siempre que los alternemos con movimientos de brazos y piernas

Cuando elevamos los brazos en cruz y cuando los bajamos, son dos movimientos que ensanchan y estrechan esta, y por lo tanto, estos movimientos acompa-

dos con los tiempos de la respiración, inspiración y expiración, resulta un verdadero ejercicio respiratorio.

Otro movimiento que hacemos en la posición de manos clavícula al pasar de manos en cruz, uniendo á estos dos movimientos, el elevarse sobre la punta del pie, mandando inspirar y expirar al mismo tiempo ó alternando semiflexión de piernas.

Otro tanto nos ocurre en las flexiones y extensiones de cabeza, alternando con los movimientos de la respiración y así muchos mas, que un buen profesor puede ordenar, procurando que las respiraciones sean amplias y regulares practicando por la nariz la inspiración y expiración teniendo en cuenta los tres datos siguientes:

1.º Que la proporción sea de diez á catorce.

2.º Que el número total de respiraciones sea de diez á veinticuatro.

3.º Que la capacidad de aire en los pulmones sea de dos á cinco litros, según que se practiquen estos ejercicios al aire libre ó no.

Creencia general de muchos Profesores de Educación física, es que la terminación

de la lección de gimnasia sea con un juego con el objeto de no tener ya fija la atención el tiempo empleado en los demas ejercicios y el alumno se distraiga lo mas posible en esta ultima parte.

¿Como ha de ser este? ¿Cual se debe elegir? En nuestro modo de pensar es asunto que debe ser puramente hijo del buen criterio del Profesor, el que teniendo en cuenta los datos que resulten de la hoja ó registro Antropometrico, juntamente con la edad sexo, temperamento etc. elegirá aquel que crea llene las condiciones debidas, teniendo en cuenta, si lo hacen en un lugar cerrado ó abierto y segun las costumbres, region y todo aquello que tenga importancia para el desarrollo del alumno.

CONCLUSIÓN

Despues de lo expuesto no nos queda más que añadir, que una vez que el alumno ha verificado las prácticas de la verdadera gimnasia racional higiénica, y se ha puesto en condiciones de endurecimiento, para poder practicar un juego, bien con el ánimo de su desenvolvimiento ó ya con el de recrearse, podrá elegir la parte del deporte

indicado, para completar el estudio teórico práctico de la Educación Física en sus dos partes.

Por lo cual hay que seguir paso á paso este estudio, para no hacer lo que muchos en la actualidad verifican es decir practicar el juego y el deporte antes de conocer y practicar los ejercicios gimnásticos.

Para el deporte hace falta mucha energía, la que se va gastando á fuerza del estímulo, y por lo tanto vendrá el agotamiento, y si nosotros no ponemos al alumno en condiciones de resistencia física suficiente, para poder subir este último peldaño, ocurrirá lo que frecuentemente pasa, que por querer ganar, se perderá todo lo hecho en trabajos anteriores.

Ejemplos frecuentes tenemos en la juventud, que dedicándose por si sola, á un deporte cualquiera, ya sea el balón, la bicicleta, el remeo, la pelota, al largo, etc. etc., como esto lo toman los jóvenes con verdadero entusiasmo y no tienen quién les guíe indicándoles el buen camino, llegan á padecer alteraciones graves en su organismo, que afectan las partes duras, constituyendo vicios de conformación del esqueleto ó ya

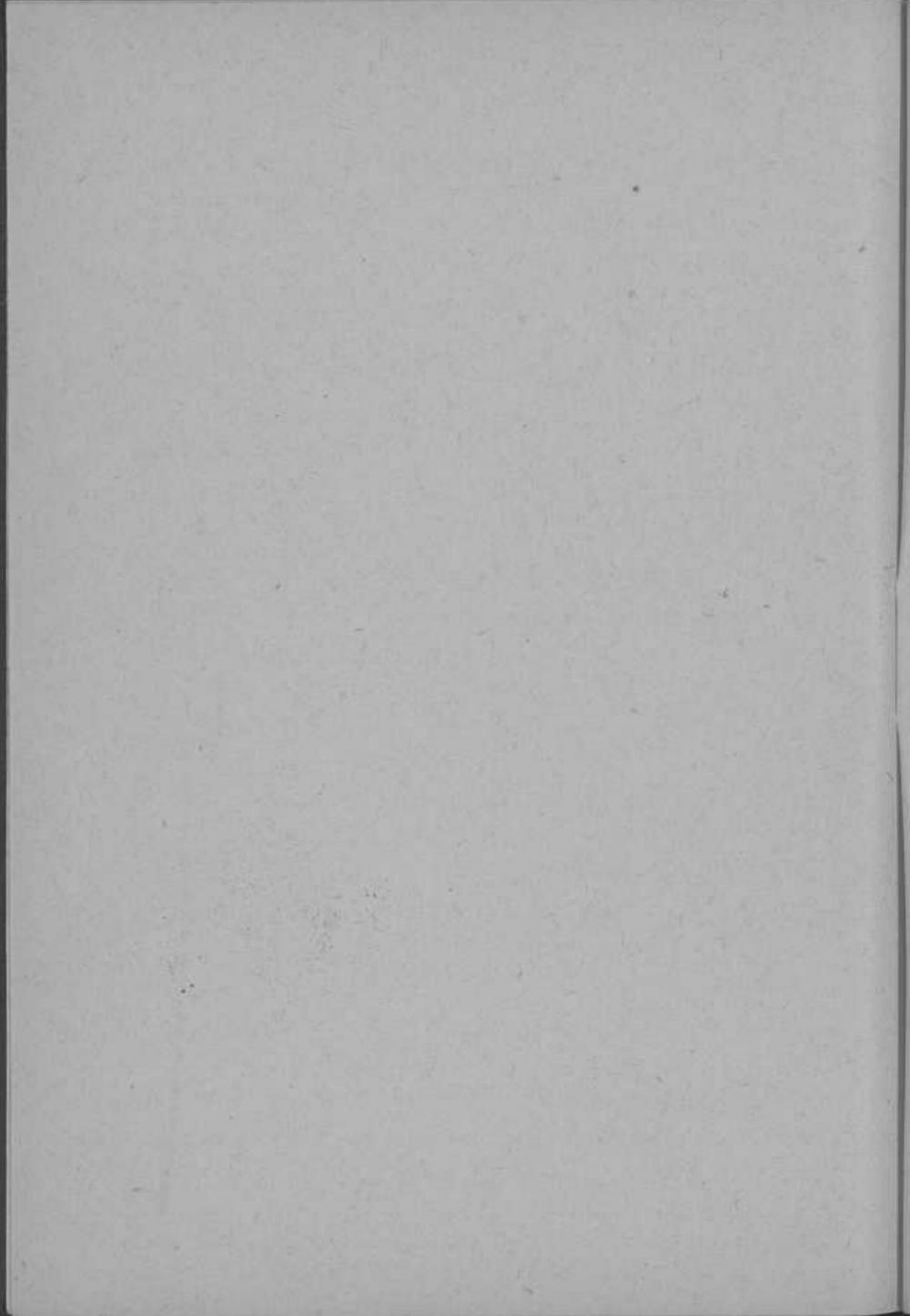
en las partes blandas, como ocurre con ciertos juegos que desarrollan más las piernas, quedándose sin desarrollo los brazos.

También suele ocurrir que tomándolos con exceso lleguen á producirse enfermedades de corazón, difíciles de corregir.

Ahora bien; cuando estos juegos son dirigidos por una persona competente y se practican al aire libre, reglamentándoles, no cabe ningún género de duda que son altamente beneficiosos para el organismo en general.

FIN.



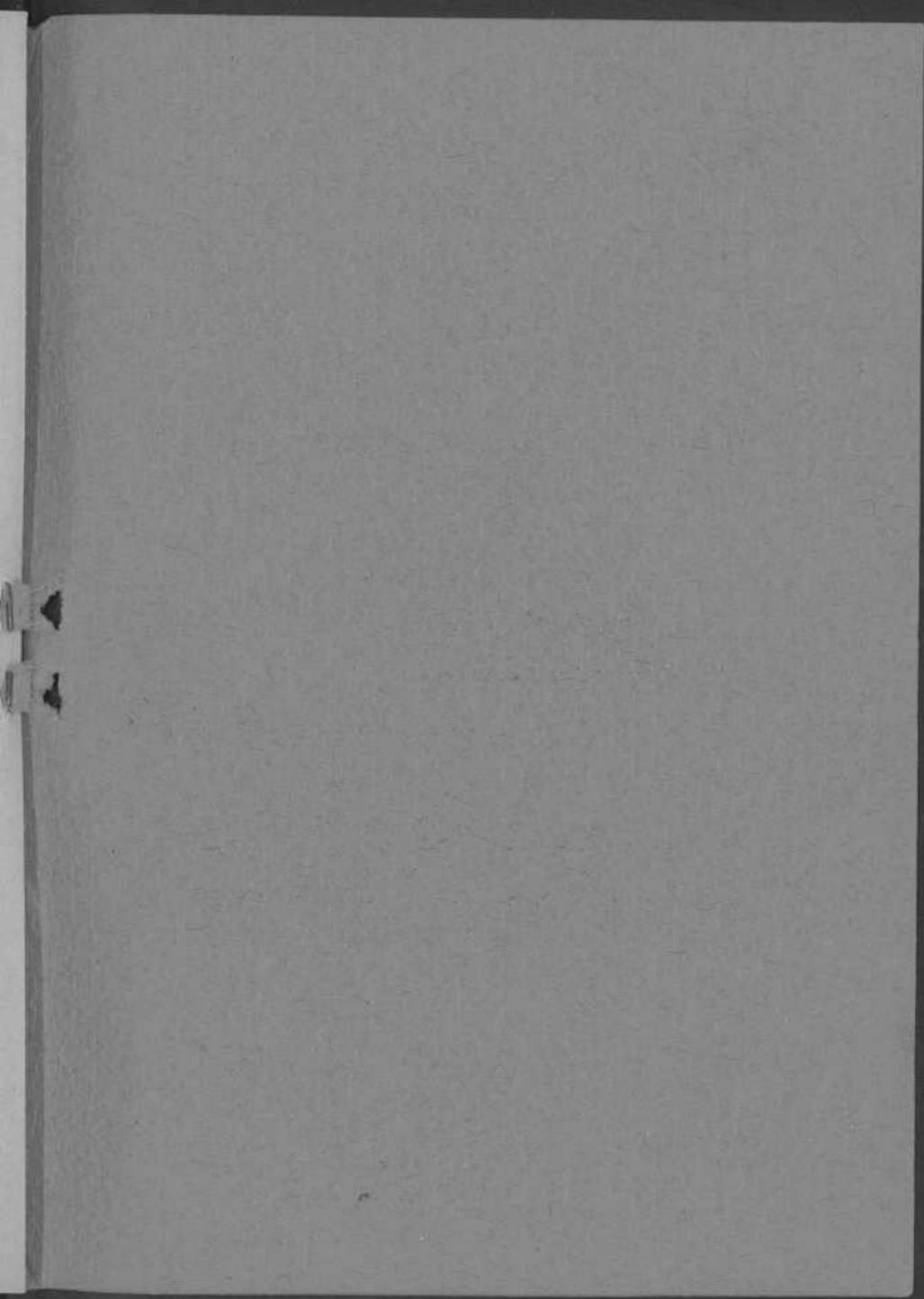


INDICE

- Introducción.
Datos Historicos.
Que es Gimnasia.
Datos Anatomicos y Fisiologicos.
Actitudes y Movimientos.
Practica de una lección mixta de Educa-
ción Fisica.
Segunda lección.
Ejercicios preparatorios.
Marcha, carrera, salto.
Reglas principales para su practica.
Ejercicios de suspensión y trepa.
Ejercicios Respiratorios.
Conclusión.







BU
3936
(31)