

Folle
377.8
1

37924

JUSTICIA E INSTRUCCION PUBLICA
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA



CURSO DE
PERFECCIONAMIENTO
PARA PROFESORES
REALIZADO EN MARZO DE 1943

CLASES DE SEMINARIO
TEMA 1.º
CONCEPTO DE LA EDUCACION FISICA
(EDUCACION Y EDUCACION FISICA)

BUENOS AIRES
1 9 4 5

INV
027924
SIG FOLL
377.8
LIB A

Ficha
AUTOR
TEMAS

379
(2)



CURSO DE
PERFECCIONAMIENTO
PARA PROFESORES
REALIZADO EN MARZO DE 1943
CLASES DE SEMINARIO

TEMA N.º1
CONCEPTO DE LA EDUCACION FISICA
(EDUCACION Y EDUCACION FISICA)



CURSO DE PERFECCIONAMIENTO PARA PROFESORES

Buenos Aires, marzo de 1943.

CLASES DE SEMINARIO

TEMA N.º 1. — CONCEPTO DE LA EDUCACION FISICA

EDUCACION Y EDUCACION FISICA

PROF. INSP. ENRIQUE C. ROMERO BREST.

EDUCACION (1)

La sociedad regula la conducta del adulto, cuya ciencia se denomina política y por otra parte, debe encargarse de la formación o educación del no adulto, cuya ciencia es la pedagogía.

Desarrollaremos este concepto formulando los siguientes principios:

Primero. — La educación es una función de la sociedad. Debe considerarse desde dos puntos de vista:

- a) como proceso valioso para la sociedad;
- b) como proceso valioso para el individuo.

a) La renovación social exige que los nuevos individuos sean formados de manera tal que puedan reemplazar a los

(1) Breves conceptos orientadores para comprender el problema de la educación, siguiendo a Dilthey, considerado con justicia el más profundo filósofo contemporáneo. Véase Guillermo Dilthey, «Historia de la Pedagogía», Losada, 1942; G. Dilthey, «Fundamentos de un sistema de Pedagogía», Losada, 1940.

que desaparecen, a los de la generación actual. En esta forma, no obstante el continuo cambio de los individuos se **conserva** y se transmite el producto del trabajo de la sociedad.

La naturaleza actúa en esta misma dirección por la herencia de las propiedades adquiridas. Hay también una asimilación —hasta cierto grado inintencionada— en la familia y en la sociedad: los jóvenes se aproximan a los viejos por la imitación de sus actos, el efecto de la ejemplaridad, la utilización de sus trabajos, etc. Pero estas actividades no bastan por sí solas, necesitan el complemento de una acción **intencionada** y **planeada** a la que llamamos **educación**. Para la educación los factores de la naturaleza, la acción natural de la familia y de la sociedad son factores colaboradores, coeducadores.

La educación es una adaptación para las necesidades de la sociedad, es una **necesidad de la sociedad**.

b) La vida anímica tiene una teleología interna: todo ser procura la conservación y aun la exaltación de su existencia y de su especie, es decir, tiende a un desarrollo, a una perfección que le es propia. Este es el **principio fundamental** de la pedagogía, porque así se concibe que puedan darse normas para alcanzar esta perfección y desarrollo por medio de la educación. La educación es una **necesidad del individuo**.

La educación tiene, pues, dos objetivos finales que pueden considerarse separadamente:

- a) procura el desenvolvimiento de la vida anímica, individual, da a los individuos un desarrollo valioso de acuerdo con sus aspiraciones (exigencia de Rousseau de formar al individuo para sí mismo);
- b) asegura la conservación y aumento de la producción de la sociedad tratando que las comunidades —desde la familia hasta el Estado— alcancen el máximo de rendimiento (dirección utilitaria para la sociedad).

Estas direcciones aparentemente divergentes tienen un punto de coincidencia:

- a) por una parte, en tanto que el individuo se desarrolla en el sentido de sus aptitudes mantiene su interés en el ejercicio de sus fuerzas y en tanto se entrega a una actividad, a una profesión, vive para la totalidad y hace lo que puede para su acrecentamiento;
- b) por otra parte, se pueden adaptar las aptitudes individuales —a pesar de ser tan dispares— a las diversas necesidades de la sociedad.

Así, la educación actúa en interés de la totalidad y cultiva al mismo tiempo lo peculiar humano, el valor que en cada uno existe. Por eso podríamos decir que el progreso de la educación, como función social, se basa en la obtención de un equilibrio entre la obligación de la comunidad de desarrollar todas las aptitudes de los individuos y el deber de éstos de dar a la comunidad el mayor esfuerzo de que sean capaces, de acuerdo con sus aptitudes. De aquí deducimos el segundo principio.

Segundo. — La educación no es un fin, sino un medio para el desarrollo de la vida anímica.

Tercero. — El tercer principio es una consecuencia de la función de la educación en la sociedad: la educación es una actividad planeada mediante la cual los adultos tratan de formar la vida anímica de los seres en desarrollo. Formación es todo género de perfeccionamiento del alma.

Cuarto. — El cuarto principio se refiere al fin de la educación: el fin de la educación sólo puede derivarse del fin de la vida.

En consecuencia, ni hay un ideal abstracto de educación, ni puede establecerse con validez general el fin de la educación,

EDUCACION FISICA

para la formación cultural de pueblos y épocas diferentes. Luego, la educación debe ser organizada para cada pueblo respondiendo a sus particulares condiciones y necesidades.

Quinto. — El quinto principio fija el límite de la educación.

El período de educación tiene un límite que se alcanza cuando el hombre adquiere una determinada estructura anímica que le permite entrar autónomamente en la vida económica, en el Estado, en la Iglesia. El límite de la educación, por lo tanto, no está fijado por la naturaleza, porque el desarrollo no termina con la condición establecida anteriormente, sino por circunstancias sociales.

Debe distinguirse la teleología, el desarrollo, la perfección, en sí mismos (son éstos los caracteres fundamentales de las ciencias del espíritu) de la educación como fenómeno y necesidad social que se basa en ellos.

Sexto. — La pedagogía se basa en la ética y en la psicología.

De la ética deduce el conocimiento de su fin; de la psicología, el conocimiento de los procesos particulares y procedimientos por los que el fin puede ser realizado.

La misión no consiste solamente en **inferir reglas**, de acuerdo con los principios de las ciencias básicas, sino en **elaborarlas** considerando los resultados de la **experiencia** —mediante la psicología empírica— y el aporte de quienes han construido los sistemas teóricos —basados a su vez en las ciencias básicas y en la propia experiencia.

Séptimo. — Se determina cuando es posible la educación.

La educación es posible cuando se conocen las leyes de la vida anímica (conocimiento general) y de las almas individuales (conocimiento individual), orientando las disposiciones naturales a una formación que está de acuerdo con una profesión en la sociedad.

Los objetivos de la educación están determinados, son la expresión de las exigencias de la sociedad o del medio en que viven los individuos, a saber:

1. Por una parte se exige al cuerpo determinadas cualidades (la vida moderna impide un desarrollo suficiente del cuerpo).
2. Por otra, la sociedad necesita —y exige por lo tanto— una determinada personalidad para cada individuo.

Podemos precisar los objetivos de la educación física reduciéndolos e identificándolos con los objetivos de la educación antes mencionados:

- a) cultiva el cuerpo: 1) para darle determinadas cualidades, 2) para permitir la formación y mantenimiento (expresión, perfeccionamiento) de una determinada personalidad;
- b) aprovecha o utiliza el cultivo del cuerpo como medio de formación de la personalidad (o sea como medio de educación, dando a ésta un significado limitado, pero esencial: la formación de la personalidad);
- c) establece una relación íntima entre ambos procesos: 1) porque el movimiento es expresión de la actividad psíquica y de la personalidad; 2) porque la personalidad se apoya y determina en la vitalidad y dinamismo corporal.

Esta relación íntima permite concebir una personalidad total, profundamente arraigada en lo corporal, expresión de lo físico, y en este sentido la educación física es también (véase más adelante) una parte inseparable de la educación.

Naturaleza del movimiento:

El movimiento es una de las formas de expresión de la conciencia: es la expresión (vida psíquica externa) de la actividad psíquica radicada en la conciencia (vida psíquica interna).

La expresión corporal y la vida psíquica forman un conjunto inseparable porque «la vida es orgánica y psíquica a la vez» (1). No es posible considerar por separado los procesos orgánicos y el estado de conciencia correspondiente.

El movimiento que es expresión de la conciencia —como ya hemos dicho— al mismo tiempo se vuelve sobre ella para modificarla, por eso es **formativo**, construye la conciencia, por eso puede ser **especialmente utilizado** para actuar sobre aquélla.

El movimiento es psico-motriz, y si se me permite el análisis esquemático, podríamos decir para mejor explicar su naturaleza, que es:

1. Una actividad psíquica relacionada con el cuerpo.
2. Una actividad física (movimiento propiamente dicho) que continúa siendo actividad psíquica, es decir, que mantiene sus relaciones con la psiquis (duración, dirección, contralor, etc., del movimiento mediante impulsos o una acción funcional que continúa ejercitándose mientras dura el movimiento).

Si analizamos las diferentes clases de movimiento que a continuación se enumeran, veremos como en forma progresiva

(1) Dice Juan L. Guerrero, en «Psicología», Losada, 1942, página 231: «Tanto las actividades conscientes como las expresiones corporales obedecen al mismo proceso de realización de la vida individual en el mundo circundante».

«Por eso no pueden existir fenómenos de conciencia puramente interiores, sin relación alguna con las manifestaciones externas. Más bien hay una íntima correspondencia y hasta un esquema único de comportamiento entre las actividades de la conciencia (o vida psíquica interior) y los modos de expresión (o vida psíquica exterior)».

En la pág. 232: «La conciencia es la conducta en su motivación interna y la conducta es la conciencia en su actividad exterior».

el fenómeno psico-motriz va penetrando más hondamente en la conciencia:

- a) movimiento reflejo simple;
- b) movimiento automático (hábito);
y atravesando la zona marginal de la conciencia;
- c) movimiento aprendido, conciente, que se ejecuta para formar un hábito;
- d) aprendizaje de un movimiento simple;
- e) movimiento de adiestramiento deportivo, como lanzar la jabalina, etc., que va precedido de una deliberación, porque dentro de un esquema general se ejecuta siempre en condiciones diferentes, a las que es menester adecuarse para cumplir su finalidad;
- f) movimiento de esfuerzo deportivo, que tiene una especial significación (deporte, fenómenos afectivos, etc.).

Concepto de educación física:

La educación física es la formación del cuerpo en función de la educación, o lo que es lo mismo la educación física se propone ayudar al hombre a adquirir la «condición física» o sea el «desarrollo armónico completo» la mayor «capacidad para el esfuerzo», cumpliendo al mismo tiempo los fines de la educación.

Consecuencias:

Si consideramos que la educación es el conjunto de las acciones que se ejercen sobre el individuo, podríamos distinguir:

- a) cultivo del cuerpo o educación física;
- b) acción sobre la conciencia, sobre la vida anímica.

Diríamos que la acción es divisible en partes que son inseparables.

Pero si consideramos que la educación es solamente la formación de la personalidad, la acción sobre la vida anímica, debemos distinguir:

- a) la educación;
- b) el cultivo del cuerpo o educación física (la expresión resulta inapropiada).

Ambos procesos están íntimamente vinculados entre sí.

Para nosotros la educación física es el cultivo del cuerpo en función y realizado conjuntamente con el desarrollo y formación de la personalidad (temperamento, carácter, personalidad) porque la personalidad es una totalidad que se apoya en lo físico y no puede ser dividida en partes.

Así, a la educación física, considerada como una totalidad que incluye la acción corporal y la acción educativa (educación) que se realiza conjuntamente, —ya sea por exigencia de la propia naturaleza de la acción corporal o por ineludible obligación, ya que la acción integral es la esencia misma de toda tarea educativa—, se le puede asignar los siguientes objetivos:

1. Ayuda al hombre para alcanzar y captar los valores de la cultura y las estructuras y bienes culturales (véase más adelante).
2. Ayuda al cuerpo en su crecimiento y desarrollo para hacerlo tan perfecto como sea posible, manteniendo y perfeccionando la salud, creando cualidades y aptitudes físicas y aumentando la resistencia para el esfuerzo.
3. Permite adquirir conocimientos físicos —destrezas, técnicas y experiencias— útiles para la vida diaria y profesional y para el mismo perfeccionamiento físico e integral del individuo.

La discusión de estos conceptos nos plantea los siguientes problemas:

- a) ¿es posible asignar a la educación física, aparte de los objetivos corporales, fines propios como parte de la educación o como proceso estrechamente vinculado con la educación?

Para contestar esta pregunta sería menester analizar los objetivos de la educación —como proceso sobre la vida anímica— y establecer sus relaciones con el cuerpo para determinar si es posible dividir esos objetivos.

Afirmamos —sin tener lugar para demostrarlo aquí— que los fines de la educación no son divisibles. Únicamente es posible una relativa individualización de los fines que están más íntimamente relacionados con las condiciones corporales o con la actividad física, —actividad física que es al mismo tiempo medio de educación y medio de cultivo corporal. Estas finalidades son las que se consideran corrientemente como objetivos de la educación físico.

- b) ¿en qué medida el cultivo del cuerpo puede o debe realizarse conjuntamente, armónicamente con la educación? ¿Es esta situación invariable en las distintas edades y condiciones del individuo?

Afirmamos que la situación es distinta y tiene caracteres propios en el período de educación o período de formación de la vida del hombre: en el niño y en el adolescente.

PRINCIPIOS

Primero. — Del punto de vista de la educación física: la educación física tiene como fin fundamental la acción corporal que se obtiene principalmente por medios físicos.

Segundo. — Del punto de vista de la educación: la totalidad del individuo queda integrada cuando al desarrollo del cuerpo se añade una **instrucción física** y una **instrucción intelectual** y se completa con las cualidades y capacidades que constituyen y definen la **educación**. (*).

Tercero. — Del punto de vista de la formación, de la conducta del hombre: la educación exige —por lo menos— que la actividad física sea guiada y condicionada por una **obligación moral** —resultado de determinados valores, objetivamente valiosos, que deben orientar la existencia y cuya vivencia y captación se trata de alcanzar— y aspira como ideal a que se desarrollen al máximo todas las aptitudes físicas, para que el cuerpo bajo el influjo de una voluntad fuerte se ponga al servicio del yo espiritual en la mayor medida posible. De este principio deducimos el siguiente.

Cuarto. — El cultivo del cuerpo no es un fin sino un medio, para producir un **dinamismo orgánico** que hace posible la eclosión de todas las manifestaciones psíquicas y el cumplimiento de la vida anímica. No debemos omitir esfuerzos para hacernos fuertes (*), lo más fuertes posible, para el perfeccio-

(2) Se puede ser instruido y no educado (la educación implica siempre un cierto grado de instrucción). Se puede ser fuerte y capaz, físicamente (instruido físicamente) y no educado.

«El dueño y señor del organismo no debe ser el cuerpo sino el «yo» espiritual, enriquecido por la experiencia y el conocimiento. Desde este punto de vista, el adagio «un alma sana en un cuerpo sano», debería ser modificado, un cuerpo no puede ser sano sino con un alma sana». S. Metalnikof, «La lucha contra la muerte», Losada, 1940.

(3) «La verdadera fuerza es una síntesis física, viril y moral. Reside no solamente en los músculos, el aliento, la destreza... sino ante todo en la energía que la utiliza, la voluntad que la dirige o el sentimiento que la guía». G. Hébert, «L'Education Physique virile et morale par la méthode naturelle», tomo I, pág. 20. París, 1936.

namiento de la propia vida, guiados por la inteligencia y para su perfeccionamiento.

Quinto. — El movimiento es **educativo** en cuanto contribuye a los fines de la educación: formación y perfeccionamiento de las cualidades o aptitudes psíquicas (intelectuales y morales), a la formación del temperamento, carácter y personalidad.

La acción educativa es **esencialmente** lo que el maestro agrega al movimiento por el acto educativo que es dirigido por él (*). La acción del maestro consiste en preparar y asegurar las condiciones óptimas en que debe efectuarse el movimiento, acción que trasunta su personalidad.

Decimos esencialmente porque la acción educativa depende del individuo que es objeto de la educación, de la forma de aplicación del movimiento, de las condiciones en que se efectúa, etc., y estos factores o condiciones preponderantemente le son dados, añadidos al movimiento.

Acéptese este distingo en la inteligencia de que es una abstracción explicativa, didáctica, porque no es posible separar en el contenido del movimiento, lo que lleva en sí de lo que le es agregado como **significación**.

El movimiento no es **universalmente educativo**. Es educativo en grado variable. La acción educativa del movimiento:

- a) depende del agente: en el juego es uno de los valores fundamentales, es menor en la gimnasia, a veces casi nulo;
- b) depende de la edad, así el juego, por ejemplo, es **más educativo** en el niño (período de formación, de actividad instintiva más intensa, más pura) y **menos educativa** en el adulto.

(4) Los agentes y actividades físicas proporcionan oportunidades para ejercer una intensa y ponderable acción formativa del ser psico-espiritual, haciéndolo vivir en el mundo de los valores por medio de las ideas, del ejemplo, de la persuasión, del sentimiento de superación, de la simpatía y del amor, etc.

En consecuencia podemos decir que lo educativo del movimiento depende de lo que tiene en sí como tal y de lo que le agrega el maestro, es decir de la medida en que el maestro, simultáneamente con la formación física, administra educación.

En este sentido la educación física (es decir la gimnasia, juegos y deportes) es tan educativa como cualquiera otra disciplina o materia de enseñanza y proporciona conocimientos tan útiles y educativos como cualquiera de aquéllas (5).

Sexto. — El movimiento es esencialmente un formador físico (esencialmente orgánico) y un formador psíquico, esencialmente del mecanismo psíquico, de la capacidad de coordinación, como adiestramiento.

Séptimo. — La educación física se propone:

1. Del punto de vista estático, la formación del cuerpo (crecimiento y desarrollo).
2. Del punto de vista dinámico:
 - a) la formación y desarrollo de aptitudes físicas (de aptitudes preponderantemente físicas);
 - b) la formación y desarrollo de las condiciones físicas (preponderantemente físicas) o cualidades que condicionan las aptitudes físicas (movimiento).

Por estos motivos hay estrecha vinculación y no puede establecerse diferencia entre educación física y educación:

- a) porque no hay separación entre lo estático y dinámico (músculo y movimiento, órgano y función);

(5) La acción educativa se traduce en alcanzar los valores (éticos, estéticos, de conocimiento, utilitarios, etc.) y las estructuras y bienes culturales, que están más estrechamente ligados a las condiciones corporales y a las aptitudes físicas o que pueden lograrse con el movimiento.

Podríamos decir como resumen: la acción del educador es primordial, los demás factores que integran el proceso de la enseñanza son secundarios al lado de aquél; la dirección pedagógica es condicionante del resultado educativo, la dirección técnica determina los resultados físicos.

- b) porque no hay separación entre las aptitudes físicas y psíquicas;
- c) porque no hay separación entre las condiciones físicas y psíquicas que determinan el movimiento.

Así se justifica que podamos decir que la acción corporal de la educación física comprende una acción sobre el cuerpo propiamente dicho: crecimiento, desarrollo, corrección, armonía de las funciones (salud), intensidad, resistencia; y una acción sobre el hacer físico o sobre los movimientos: desarrollo o adquisición de destrezas o aptitudes preponderantemente físicas y especialmente en cuanto dependen de condiciones físicas.

A continuación, para dar una visión de conjunto, se enumeran las distintas acciones que ejerce el movimiento sobre la totalidad del individuo u objetivos de la educación física.

Objetivos de la educación física:

El movimiento actúa:

- a) sobre el cuerpo: favoreciendo el crecimiento y desarrollo orgánico, modelando la forma, perfeccionando, intensificando y armonizando las funciones (salud);
- b) sobre los mecanismos psíquicos: aumenta la capacidad de atención, disminuye los tiempos de reacción, aumenta la capacidad de observación, perfecciona los sentidos muscular y de equilibrio, aumenta la capacidad de coordinación o destreza;
- c) crea hábitos, transformando los movimientos concientes en pseudo reflejos cuando se ejecutan siempre de la misma manera, o hábitos de las estructuras generales, cuando se ejecutan en forma distinta cada vez;
- d) actúa sobre las cualidades del movimiento aumentando la velocidad, fuerza y resistencia y destreza, como

resultado de las acciones anteriores y de las cualidades psíquicas adquiridas;

- e) en la esfera psíquica, actúa sobre la conciencia porque tiene un significado (significado que tiene en sí o le es dado), enriquece su contenido (instructivo físico y de vivencias físicas) y perfecciona las cualidades psíquicas o actividades de la conciencia;
- f) se aprovecha el cultivo del cuerpo como medio de educación —propriadamente dicha— para ayudar en la captación y vivencia de los valores que proyectan al individuo hacia una meta superior y forman la personalidad.

Octavo. — Siendo la educación física un factor de educación integral que implica un proceso de formación físico-psíquico-espiritual deben determinarse grados:

- a) del punto de vista del proceso de formación física (crecimiento y desarrollo): diferentes grados de formación y perfeccionamiento;
- b) del punto de vista de la aplicación y utilidad de las aptitudes físicas;
- c) del punto de vista de la formación del cuerpo como base orgánica indispensable y el perfeccionamiento de las aptitudes físicas.

Noveno. — A manera de resumen diremos:

- a) ni la educación física es todo (especialmente considerándola con la significación auténtica y específica que pretendemos darle) ni basta para la educación total del hombre;
- b) la educación física es condición indispensable de la educación integral;

- c) la educación física es específicamente la base orgánica de la educación (pero no es la parte más importante ni fundamental de la educación —el criterio de lo más importante es peligroso en biología) y de ella puede irradiarse una acción (en la que se agregan las restantes partes de la educación) que abarca el conjunto de la personalidad: en esto consiste su importancia.

(Trabajo presentado a la Primera Conferencia de Profesores de Educación Física, Buenos Aires, diciembre de 1942).

PERFECCIONAMIENTO PARA PROFESORES

Buenos Aires, marzo de 1943.

CLASES DE SEMINARIO

TEMA N.º 2. — TÉCNICA DE LA GIMNASIA

ANÁLISIS DEL TRABAJO GIMNÁSTICO

PROF. INSP. ENRIQUE C. ROMERO BREST.

I. — CONDICIONES GENERALES:

Los movimientos gimnásticos deben reunir las siguientes condiciones:

LOCALIZACION

Definición: movimiento localizado es aquel que individualiza el trabajo de cada articulación para que se efectúe en la forma más apropiada para su funcionamiento normal y para la educación del movimiento.

- a) deben trabajar solamente las masas musculares que interesan, estática y dinámicamente, ej.: elevación de brazos por el costado;
- b) esta forma de trabajo implica la existencia de un punto de apoyo fijo para los músculos, los cuales en general se contraen con mayor amplitud. El movimiento puede ejecutarse a partir de:
 - 1) Segmento de apoyo inmóvil, ej.: posición acostado abajo: Ext. T. (Es difícil localizar el movimiento en la región dorsal, especialmente cuando se ejecuta sin apoyo en los pies).

— 19 —

- 2) Segmento de apoyo movable, ej.: Flex. lat. del T., en la parte final del movimiento. (Músculos que trabajan en el apoyo: cuadrado lumbar, oblicuos abdominales, serrato menor posterior e inferior, etc.). Para facilitar el movimiento se apoya la mano en la región lateral del tórax o se apoya éste, lateralmente, en una barra.

Indicaciones:

- A) El grado de localización debe variar de acuerdo con la capacidad del alumno, aumentando gradualmente con el progreso de la enseñanza.
- B) Lo importante es el carácter de la enseñanza y la intención del profesor (grado de localización alcanzado de acuerdo con las posibilidades) que permite:
 - a) aprovechar las ventajas de la forma de trabajo localizado;
 - b) tener o construir el estilo determinado por esta forma de trabajo.

Dice Thulin, refiriéndose a la importancia de la forma: «Las formas construídas son aproximadamente las mismas, lo que varía es la intención con que se construyen y esa intención es la que produce detalles que caracterizan a los métodos en su forma objetiva».

Nota: los músculos se dividen en dos clases: «de actitud» y «de movimiento». Ambas clases tienen características anatómo-fisiológicas propias y deben ser desarrollados en especial por el trabajo estático y dinámico, respectivamente.

Los músculos «de actitud», estáticos, fuertes, son: 1) Masa espinal, 2) Masa interescapular, 3) Masa abdominal.

Los músculos «de movimiento», dinámicos, «souples», son: 1) Planos superficiales del tronco, 2) Músculos largos de los miembros.

PRECISION DE LAS FORMAS

Definición: movimiento preciso es aquel cuyas condiciones mecánicas están analítica y perfectamente determinadas. La forma de ejecución se encuentra perfectamente determinada cuando se han definido las condiciones fundamentales de las posiciones y movimientos, debiéndose agregar algunas indicaciones complementarias para precisar dicha forma de ejecución: ej.: manos al pecho: cond. fundamentales: hombros bajos y hacia atrás, brazos en la línea de la espalda, codos a la altura de los hombros; cond. complementarias (altura de las manos que puede variar dentro de ciertos límites): manos extendidas con el borde externo a la altura de la cabeza del esternón.

a) los movimientos gimnásticos deben ser definidos en los detalles de su ejecución. Esta forma de trabajo implica:

- 1) Trabajo más intenso, generalmente, por la mayor amplitud exigida, ej.: brazos al costado.
- 2) Trabajos complementarios, generalmente de fijación, ej.: manos arriba (trabajo de fijación de los omóplatos, estiramiento de los pectorales, trabajo abdominal para evitar curvaturas de compensación, etc.).
- 3) Estilo en el movimiento.

Indicaciones:

A) Las formas precisas de la gimnasia se justifican porque los objetivos que deben cumplirse exigen un trabajo de detalle (especialmente los objetivos correctivos) que sistemáticamente se refieren, orgánica y funcionalmente, a cada una de las partes del cuerpo y a todo el cuerpo en su conjunto:

- a) trabajar músculos y articulaciones;
- b) rectificar posiciones incorrectas;
- c) desarrollar y afinar el mecanismo de las coordinaciones y el trabajo de los músculos antagonísticos (relajamientos musculares);
- d) reacciones rápidas y precisas.

B) El objeto de la gimnasia juvenil podría precisarse sintéticamente así

- 1) Excitadora.
- 2) Formativa-correctiva:
 - a) músculos;
 - b) tórax y pulmón: ej.: torácicos, ext. dorsal, suspensión, sofocantes;
 - c) corazón, elasticidad de los vasos;
 - d) abdomen: pared abdominal, sinergia tóraco-abdominal;
 - e) hombro: fijación en posición normal;
 - f) columna vertebral: trabajo estático y dinámico para desarrollar los músculos que mantienen el equilibrio normal de la posición de pie (postura de pie).

POSICION DE FIRMES

Definición: véase Instrucciones a los profesores.

- a) la posición de firmes debe ser analítica y precisamente ejecutada (corrección) manteniéndose el cuerpo en un estado de trabajo muscular moderado. Debe evitarse la rigidez.

Indicaciones:

- A) La posición de firmes tiene fundamental importancia:

- a) por su importancia en sí;
b) como base de la que derivan las demás posiciones.

- B) La perfección o corrección exigida en la posición de firmes debe ser proporcional al grado de preparación de los alumnos.

- C) Para llegar a la forma óptima o sea a la «correcta posición de firmes» o a la «correcta postura del cuerpo», es menester que la ejercitación también cumpla los requisitos exigidos por la posición de firmes (localización, precisión de formas, etc.).

- D) Conviene recordar que la postura correcta no depende solamente de la posibilidad de colocar al cuerpo en esa posición, sino que además es menester fuerza muscular para mantener los segmentos en su posición relativa normal, condiciones mecánicas apropiadas en las articulaciones y músculos (largo apropiado, tonicidad, etc.) y automatismo (hábito) psico-motriz.

MOVIMIENTOS ACTIVOS

- a) en general, salvo casos especiales, los movimientos deben ser siempre activos, es decir realizados mediante trabajo muscular, alternando el trabajo de los músculos antagonicos, ej.: ext. y flex. de los brazos, o el trabajo positivo y negativo, ej.: en la pos. acost. arriba, elevación del tronco y vuelta a la posición inicial;
- b) en ciertas formas de movimiento actúa la elasticidad de los músculos, ej.: flex. lat. del T. con cadencia rápida; en otras actúa la inercia coadyuvando al movimiento, ej.: flex. del T. hacia adelante (la resistencia del movimiento está en los músculos posteriores que se mantienen en reposo y se estiran elásticamente para aumentar la elasticidad de la columna vertebral y en las articulaciones de la misma).

Indicaciones:

- A) Los movimientos «siempre activos» pueden contribuir más intensamente a los efectos fisiológicos buscados, ej.: al pasar de «manos al hombro» a «manos abajo», enérgicamente, se llevan los hombros hacia abajo.

- B) En la ejecución de los movimientos debe evitarse:

- a) los «rebotes» —cuando no correspondan;
b) que la fuerza de la inercia reemplace al trabajo muscular;
c) los vicios de ejecución que son consecuencia de los «rebotes» y de la falta de energía en la contracción (movimientos agregados, especialmente de la cabeza o de los hombros, movimientos agregados de los brazos que no tie-

nen ninguna finalidad, reducción de los desplazamientos del tronco en los pasos al frente, etc., frenar o interrumpir el movimiento antes de llegar a la posición final correcta, disminuyendo la amplitud del movimiento, etcétera).

MOVIMIENTOS O RECORRIDOS DIRECTOS

- a) los movimientos deben ejecutarse siguiendo el camino directo o distancia más corta entre la posición inicial y final. Esta forma de proceder: 1) implica sencillez, 2) implica estilo correcto en la ejecución, 3) mantiene la posición correcta del resto del cuerpo durante el movimiento.

Indicaciones:

- A) Al ejecutar las posiciones de «manos al hombro» o «al pecho», si se llevan los brazos adelante, se modifica innecesariamente la posición de los hombros, se produce con facilidad la «ensilladura lumbar», se pierde tiempo y frecuentemente se impide que el movimiento sea ejecutado con la energía requerida.

UNIFORMIDAD

- a) en las clases debe obtenerse uniformidad en la ejecución de los ejercicios, pero no corresponde condicionar todo el esfuerzo para conseguir este efecto, descuidando las otras condiciones que debe reunir toda ejercitación.

Indicaciones:

- A) La uniformidad responde: 1) a exigencias de la enseñanza: facilita la acción del profesor, facilita la ejecución correcta por parte de los alumnos, 2) exigencias de la acción conjunta (solidaridad -sentirse unidad de un conjunto), 3) desarrolla la aptitud de adaptación de los alumnos, que tienen que ajustarse a formas determinadas, que pueden ser las que correspondan a sus propias aptitudes.
- B) Debe respetarse la acción individual, en grado variable de acuerdo con las posibilidades: ejercitación aislada, ejercitación correctiva, ejercitación en sujetos entrenados capaces de administrarse una cadencia o ritmo apropiado.

VELOCIDAD OPTIMA

- a) la velocidad debe estar de acuerdo con la masa corporal a desplazar y los efectos funcionales que deban producirse. En general, los movimientos deben ser rápidos y enérgicos (posiciones iniciales y movimientos propiamente dichos).

Indicaciones:

- A) En general los movimientos deben ser más rápidos en la flexión, más lentos en la extensión.
- B) No debe confundirse rapidez del movimiento con brusquedad, la que debe ser eliminada totalmente.
- C) A medida que progresa el estado de preparación de los alumnos y su entrenamiento se podrá aumentar la velocidad.

D) Se aumenta la velocidad: 1) para aumentar la intensidad del trabajo dinámico, 2) para aumentar la cantidad de trabajo haciendo posible una mayor frecuencia en la unidad de tiempo, 3) para disminuir el trabajo dinámico reemplazándolo por trabajo elástico.

Se disminuye la velocidad: 1) para aumentar el trabajo estático, ej.: acostada arriba, piernas extendidas: separación de piernas, 2) para facilitar la atención voluntaria y el trabajo de coordinación, 3) para disminuir la acción funcional general.

MOVIMIENTOS COMBINADOS CON DESPLAZAMIENTOS DE PIERNAS

- a) no debe tomarse como regla general combinar todos los movimientos de brazos y tronco con desplazamientos de piernas.

POSICIONES INICIALES, INTERMEDIAS Y FINALES

- a) deben ejecutarse en forma precisa las posiciones iniciales, intermedias y finales para mantener el contralor constante del movimiento, salvo casos especiales como en los movimientos de balanceo.

CADENCIA

Definición: número de veces que se ejecuta el movimiento en la unidad de tiempo. Depende de la velocidad y de la duración de las posiciones intermedias y finales. En general, la cadencia está en relación con la velocidad.

- a) en general los ejercicios deben ser ejecutados con cadencia mediana, resultante de movimientos rápidos y enérgicos y de posiciones intermedias y finales prolongadas durante un corto instante, para fijar el movimiento y permitir una acción consciente, cuando corresponda.

Indicaciones:

- A) Una ejecución lenta, salvo los casos en que esté justificada por la índole del ejercicio, implica pérdida de tiempo y hace «inútil» el ejercicio por falta de intensidad en los efectos.
- B) La cadencia óptima varía de acuerdo con la clase del trabajo muscular: fuerza, agilidad, coordinación, etc.
- C) La cadencia aumenta con el estado de preparación y entrenamiento de los alumnos.

INTENSIDAD OPTIMA

- a) los ejercicios deben alcanzar la intensidad de ejecución necesaria para que se produzcan **realmente** los efectos o se alcancen los objetivos que se proponen en cada caso.

Indicaciones:

- A) No debe tenerse como criterio exclusivo la apreciación de la acción funcional general producida por el ejercicio (sofocación, fatiga).

RITMO

Definición: el ritmo, con relación al tiempo, es una relación fija entre la duración de las partes de un ejercicio, que se repite periódicamente. El movimiento rítmico, en general, se ejecuta en forma continua.

- a) en toda ejercitación deben incluirse ejercicios rítmicos, que tienen por objeto: 1) educar especialmente el ritmo, 2) aprovechar los beneficios de la ejercitación rítmica.

Indicaciones:

- A) La ejercitación no debe ser totalmente rítmica, debiendo existir un predominio de la acción voluntaria.
- B) La utilidad del ritmo no reside solamente en sus beneficios fisiológicos, es útil además, para la educación rítmica y como elemento de placer.
- C) El ritmo debe variarse para evitar la rutina en la ejercitación.
- D) Cuando se ejecuta un ejercicio de acuerdo con el «ritmo propio del movimiento», debe evitarse que el automatismo determine modificaciones en la forma y precisión de los movimientos.
- E) El ritmo permite cumplir (acción del automatismo) una gran cantidad de trabajo sin sentir los efectos de la fatiga.
- F) En toda ejercitación rítmica —como fuente de placer— pasa a segundo plano la acción muscular propiamente dicha, la coordinación, la precisión —fisiológicamente necesaria—, porque disminuye la atención que se presta a la ejercitación.

INTERES DE LA EJERCITACION

- a) el interés de la ejercitación:

1. Reside en la acción del maestro.
2. Reside en el movimiento mismo:

- a) en la ejercitación rítmica, en casos especiales;
- b) en las condiciones especiales de la forma localizada que mantienen concentrada la atención en la ejecución del movimiento (amplitud, forma, localización, relajamientos, estiramientos, energía, etc.), no solamente de los grandes segmentos o del cuerpo en su totalidad (acción funcional) sino de los segmentos parciales (acción articular y muscular localizada);
- c) en el placer de la ejecución del movimiento mismo (belleza y armonía, expresividad, creación personal, ritmo y plasticidad).

II. — FORMAS DE TRABAJO MUSCULAR:

- a) una ejercitación completa debe comprender todas las formas del trabajo muscular:

Articular.
Estático.
Elástico.
Rítmico.

Dinámico: analítico y sintético.

Del punto de vista correctivo: relajamientos y alargamientos y acortamientos —en medida menor—; del punto de vista de la velocidad: movimientos «lanzados».

III. — OBJETIVOS ESPECIALES DE LOS EJERCICIOS:

- a) una ejercitación completa debe comprender ejercicios destinados a satisfacer los siguientes objetivos:
 - a) desarrollo muscular o fuerza;
 - b) agilidad o flexibilidad;
 - c) coordinaciones musculares o destreza;
 - d) **mayor rendimiento de las funciones.**

- b) las condiciones de ejecución de los ejercicios deben variar según sea el objetivo especial que en cada caso se propongan:
 - a) ejercicios de «assouplissement» articular y muscular: movilidad de las articulaciones; alargamientos de los músculos cortos o muy fuertes.
 - b) ejercicios de desarrollo o educativos: coordinaciones neuro-musculares; desarrollo de los músculos y del esqueleto (articulaciones) en la medida adecuada a su función fisiológica.
 - c) ejercicios funcionales: mejor y mayor rendimiento de las funciones, especialmente de la respiración y circulación;
 - d) ejercicios de aplicación: utilitarios; educación económica del esfuerzo.

— * —

CURSO DE PERFECCIONAMIENTO PARA PROFESORES

Buenos Aires, marzo de 1943.

CLASES DE SEMINARIO

TEMA N.º 3. — PERFECCIONAMIENTO DE LOS PROFESORES

SUMARIO

PROF. INSP. ENRIQUE C. ROMERO BREST

El perfeccionamiento se alcanza como una unidad, integralmente, contribuyendo en definitiva a formar o perfeccionar:

- a) la conciencia de educador;
- b) la conciencia profesional.

El perfeccionamiento por una parte puede ser considerado desde el punto de vista de las diversas **aptitudes** o **capacidades**, y por otra parte cada uno de estos aspectos puede ser analizado en relación con los problemas que plantea la misma escuela de la educación física:

perf. técnico	
perf. pedagóg.-profesional	como problema de orientación de la educación física.
perf. físico.	
perf. cultural	como problema de las relaciones de la educación física.
perf. trabajador social de la educación física.	como problema de elaboración o realización de una actividad perfeccionada.

El problema de la **orientación** —adquirir conciencia de la verdadera esencia y de las finalidades de la educación física— es **previo** y **fundamental** para todo perfeccionamiento: por eso destacamos su importancia y le dedicamos preferente atención.

Problema de orientación:

Para orientarse es menester precisar ciertos conceptos —como elementos de trabajo— para luego poder precisar los objetivos o finalidades —división esquemática—.

Hemos insistido en la necesidad de precisar los términos y conceptos, porque es:

1. Imprescindible para la precisión de los objetivos:
 - a) primera condición para su cumplimiento;
 - b) selección de los medios apropiados.
2. Necesario para determinar lo científico o racional y valorar lo empírico, aprendiendo a analizarlo.
3. Necesario para fomentar la crítica y permitir el análisis, éste último condición indispensable del perfeccionamiento.

Dos procedimientos conducen al perfeccionamiento de la orientación: el estudio y la experimentación.

El estudio:

Podemos dividir este problema considerando:

- A) la materia a estudiar, que a su vez comprende:
 1. La realidad a la que se aplica la educación física:
 - a) la realidad física de los hombres del país;
 - b) la realidad educativa social en sus relaciones especiales con la educación física.
 2. Qué es la educación física y cuál es la esencia de los medios que aplica.
 3. Cuáles son las formas de aplicación de la educación física:
 - a) como problema de organización;
 - b) como problema de adaptación a las condiciones particulares.

B) Los medios de estudio: (acción interior).

1. Bibliografía.
2. Forma práctica de realizar o iniciarse al estudio.

C) Los medios de facilitar el estudio y el perfeccionamiento de los profesores (acción exterior).

1. Cursos.
2. Seminarios.
3. Investigaciones (originales):
 - a) adelanto de los conocimientos;
 - b) adelanto de las técnicas de investigación.
4. Concursos (premios) de trabajos, clases prácticas, de organización, e preparación o adiestramiento deportivo.
5. Insignias para profesores.
6. Ateneos, Conferencias, etc.

La experimentación:

La experimentación comprende dos aspectos:

- a) la práctica docente como experiencia científica;
- b) análisis de los resultados.

Algunos aspectos del perfeccionamiento merecen especial comentario:

Perfeccionamiento cultural:

Es la formación de la personalidad, es proyectar toda la vida psíquica hacia una meta superior, es capacitarlo para formar parte de la comunidad social, del «mundo», al captar y elaborar simultáneamente los productos espirituales que son los bienes de la cultura.

El individuo asimila la cultura, pero la cultura a su vez asimila al individuo: en este asimilar y ser asimilado la vida se forma a sí misma. Este doble proceso de adquisición y creación de la cultura es la **Educación**.

El mundo espiritual se da al hombre en la **vivencia** y en el **conocimiento**.

Dice Roura Parella, (Educación y Ciencia, pág. 28):

«Desde el primer instante de su existencia el hombre se encuentra sumergido en la cultura de su pueblo, medio de estructura compleja y producto de múltiples y variadas objetivaciones del espíritu a través del tiempo.

De este medio espiritual el hombre aspira todo aquello que encuentra un eco en su alma: incorpora por una afinidad electiva todos aquellos materiales que, transformados por una química espiritual interna, mucho menos conocida que la química biológica, habrá de nutrir su propio espíritu.

El individuo asimila la cultura, convierte, si se me permite la expresión, las estructuras del espíritu objetivo en espíritu propio, en espíritu viviente, en espíritu subjetivo».

Perfeccionamiento físico:

El perfeccionamiento físico implica para el profesor

- a) aumento de destrezas físicas;
- b) aumento de vivencias físicas:
que constituyen materiales dados a la vida psíquica, especialmente relacionados con el movimiento o aplicados al movimiento, que permiten un proceso de elaboración y perfeccionamiento de las creaciones mentales.
- c) un proceso de auto-experimentación.

Perfeccionamiento como trabajador social:

Analizaremos los siguientes aspectos:

- a) espíritu de solidaridad, altruismo, comunidad;
- b) asociación y agremiación (en beneficio propio y como deber para sus compañeros:
 1. problemas gremiales.
 2. problemas del perfeccionamiento (que no puede estar totalmente a cargo del Estado) o sea procurar los **medios** y las **oportunidades** para el mismo perfeccionamiento.
- c) vinculación a las instituciones de trabajo social;
- d) elaboración de ideales comunes, extendiendo progresivamente el radio de acción, en una tarea de acercamiento americano.

Forma práctica de realizar o iniciarse al estudio:

Aconsejo la realización de 3 procesos simultáneos:

1. Plantearse y tratar de resolver un problema que derive de:
 - a) una exigencia práctica;
 - b) una duda o exigencia espiritual.

Ejemplos de problemas: el problema de la calistenia, de la gimnasia natural, del valor del juego-deporte, sistematización de los ejercicios de una clase, cómo se realiza la unidad funcional cardio-respiratoria y cómo se vinculan estas funciones a las demás del organismo y reglas prácticas que pueden deducirse, etc., etc.

Nota: no importa tanto la importancia del problema cuanto la profundidad de su planteo y el método de trabajo e investigación usado para buscar la solución.

2. Estudiar un libro de técnica, con espíritu crítico:
 - a) de técnica especial: por ej.: un método de gimnasia.
 - b) de técnica general o sistemática: por ejemplo de fisiología aplicada, como Lindhard, «The theory of gymnastics».
3. Estudiar los problemas fundamentales generales de la educación física, para contestar a la siguiente pregunta-resumen:

¿Qué es lo estrictamente científico que condiciona nuestra conducta?

Complementariamente, lectura —siempre con espíritu crítico de los clásicos: Mosso, Lagrange, Demeny.

Nota: Libros básicos (para los que no leen inglés, ver Bibliografía adjunta): Hébert, Blijenburgh, Thooris, Van Schagen, Tissié, Heckel, Bjorksten, Buytendijk, Romero Brest.

Libros básicos para iniciarse a fondo, en el planteo del problema educativo:

- BÜHLER CARLOS. — *El desarrollo espiritual del niño*.
KOPFKA. — *Las bases de la evolución psíquica*.
SPRANGER. — *Psicología de la edad juvenil*.

BIBLIOGRAFIA DE LOS PROBLEMAS GENERALES

- HÉBERT GEORGES. — *L'Education physique virile et morale par la méthode naturelle. I. Exposé doctrinal et principes directeurs de travail*. Paris, 1936.
VAN BLIGENBURGH. — *Principes fondamentaux de l'éducation physique*. Utrech, 1935.
THOORIS DR. A. — *La Vie par le Stade*. Paris, 1924.
La médecine morphologique. Paris, 1937.

- ROMERO BREST DR. E. — *Bases de la educación física en la Argentina*. Buenos Aires, 1939.
HECKEL DR. F. — *Culture physique et curses d'exercices*. (Myothérapie). Paris, 1913.
VAN SCHAGEN K. H. — *Le rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité*. Paris.
THULIN J. G. — *Traité de Gymnastique*. 5.º libro. Conseils et Instructions. Paris, 1937.
BJORKSTEN E. — I. — *Gymnastique féminine. — Psychologie et physiologie*. Paris, 1929. — II. — *Principes of gymnastics for women and girls*. Londres, 1934.
LINDHARD H. — *The theory of gymnastics*. Londres, 1934.
BOICEY M. — *Manuel scientifique d'éducation physique*. Paris, 1932. 3.ª edición.
MYERS Y BIRD. — *La nueva educación física e higiénica*. Madrid, 1932. Publicación de la «Revista de Pedagogía».
THISSIE PH. — *L'éducation physique et la race*. Paris, 1919.
ABRAMSON y otros. — *Didáctica de la gñmnasia*. Santiago, 1935.
WILLIAMS J. F. — *Principles of physical education*. Filadelfia, 1933.
WOOD Y CASSIDY. — *The new physical education*. New York, 1927.
LEE MABEL. — *The conduct of physical education. — Organization and administration*.
NASH J. B. — *The organization and administration of playgrounds and recreation*. New York, 1938.
WELPTON. — *Principios y métodos de la educación física e higiénica*. «La Lectura». Madrid, 1908.
SPITZY. — *La educación física del niño*. Madrid, 1918.
BUYTENDIJK. — *El juego y su significado*. — Publicado en «Revista de Occidente».
SCOTT M. — *Analysis of human motion*. New York, 1942.

CURSO DE PERFECCIONAMIENTO PARA PROFESORES

Buenos Aires, marzo de 1943.

PALABRAS PRONUNCIADAS EN LA INAUGURACION

Por el Director del Curso, Prof. Insp. Enrique C. Romero Brest

Iniciamos hoy un curso de perfeccionamiento.

Séame permitido analizar la esencia e importancia del acto que realizamos y exponer nuestros objetivos, deseos y esperanzas.

Nos espera una obra en común, porque no puede oponerse el que enseña al que aprende, porque el que enseña aprende —se ha dicho que no hay mejor modo de aprender una cosa que enseñándola—, y el que aprende, construye y elabora en una comunidad donde el maestro es una guía que aporta su experiencia a la más importante y significativa que es la experiencia del presente.

Enseñar es crear la necesidad de un conocimiento, aprender es buscar ese conocimiento y adquirir la disciplina y el método de que permite hacerlo nuestro.

No hay conductores ni conducidos, ni los maestros son solamente los primeros, ni los alumnos son solamente los segundos.

Esto supone en vosotros una primera obligación, la de analizar y estudiar la materia de enseñanza, comprender su finalidad, someterla a la crítica después de reunir los antecedentes necesarios, confrontarla con la experiencia de cada uno y perfeccionarla después.

Es tarea del maestro animar el esfuerzo, abreviarlo cuando sea necesario, evitar los desvíos marcando una ruta segura y por sobre todo ello, ser ejemplo vivo de cuanto es menester

para ascender un escalón en la tarea del aprender y cuanto se ensancha el espíritu al elevarse y se dilata el horizonte multiplicándose las posibilidades en forma insospechada.

Por eso enseñar es darse por entero, porque la fuerza no está solamente en las palabras por sabias que fueran, y aprender es siempre un esfuerzo máximo, sincero y leal, que viene desde la intimidad.

Claro está que el aprender no es obra de un momento ni tiene límites. Enseñar es una actitud que en el maestro verdadero se transforma en una segunda naturaleza. El aprender se convierte en una apetencia, en una necesidad que se despierta para no dormirse jamás.

Todo profesor debe tener una idea clara del significado de la educación física. Tengo la obligación de decir que no todos la tienen y especialmente, que no se ha formado una conciencia colectiva, fiel expresión de las convicciones individuales y de las ideas pedagógicas más adelantadas de nuestro tiempo. Pudiera ser éste, acaso, un esfuerzo leal, amistoso y cordial para llenar este vacío.

Todo profesor debe tener una idea clara de la importancia de la educación física y de la necesidad de su acción para corregir las deficiencias y bajos índices de robusticidad frecuentemente registrados y fundamentalmente para formar hombres sanos y fuertes y no desperdiciar las posibilidades, en cierto sentido privilegiadas de nuestra raza en formación.

Creo que por mucho que confiemos en la educación física, podremos confiar mucho más al percibir las íntimas relaciones que tiene con todas las actividades de la educación, cuando se identifica la educación física con la educación, el cuerpo y la vitalidad con el espíritu para formar una unidad indivisible.

Todo profesor debe tener además, y esto es lo más importante, conciencia de su papel en la sociedad, del imperativo

para la acción, de la responsabilidad grave que asumió al permitir que se le confiara el secreto de su profesión: la sociedad lo reclama y su conciencia lo demanda.

No seríamos dignos si dejáramos de dar nuestro mayor y mejor esfuerzo.

El educador debe ser ante todo —más que cualquier hombre— auténtico, sincero consigo mismo, —será el que es, unido a su destino— y su «yo» debe ser fuerte y vigoroso, optimista, con un optimismo realista como el de Croce cuando dice: «Yo no conozco más optimismo que un pesimismo activo». Debe ser tolerante, con amplitud mental y espíritu de sacrificio, leal sin desmayo a sus ideales, trabajador constante para hacerse mejor; y si no es así, es que no tiene vocación, que está destinado inexorablemente a falsear su vida y la de sus semejantes.

La vocación no aparece sola, se la conoce experimentándola, en el trance cotidiano, se la descubre al azar de la circunstancia.

No puedo menos que llamar a vuestra razón para pedirnos ayuda en esta cruzada que es nuestra vida de educadores y sobre todo pedirnos que no permitáis que tan pequeñas cosas os aparten de vuestro destino, que no neguéis vuestro apoyo, muchas veces por cobardía —esa cobardía en que nos insume lo cotidiano—, y sospecho que nadie podrá pensar que es insignificante la tarea de hacer más fuertes los hombres de nuestra patria.

Y si vuestro destino no es éste, debo advertiros «del peligro de que no encontréis algún día, como dice Wiggam, un glorioso «otro yo» con el cual vivir —encontrar al que no podemos escapar más de lo que escapamos a la muerte. Ese «otro yo» se halla esperando en alguna parte, en el futuro, para encontrarse con cada uno de nosotros, y el fin de la educación es tratar que ese encuentro sea feliz».

Todo profesor debe sentir la imperiosa obligación de prepararse pedagógica y técnicamente para cumplir su tarea: en

educación física la dirección pedagógica condiciona los resultados educativos, la dirección técnica determina los resultados físicos.

Para cumplir estos deberes estamos aquí reunidos: no siempre podremos ofrecer soluciones —mucho menos definitivas—; sólo aspiramos a presentar siempre el instrumento primario para la labor conjunta, las normas para un trabajo uniforme —requisito de disciplina necesario en el primer estadio de la actuación— y especialmente, ofreceremos los motivos y los medios de trabajo para vuestra labor.

Nuestro propósito es facilitar el estudio, que en verdad se inicia cuando se abandonan las aulas, cuando se releen los textos con espíritu crítico y mayor disciplina, encontrando siempre verdades insospechadas que pasaron desapercibidas. Cuenta un psicólogo americano muy destacado que leyó catorce veces el libro de la doctora Hollingworth sobre la psicología del adolescente.

En la hora actual yo no puedo dar consejo más útil que incitar al estudio:

Porque en educación física no hay ningún problema resuelto;

Porque si nos asomamos a cualquier problema veremos, como consecuencia inevitable del progreso, cuán primario es su planteo, cuanto necesita del aporte de un espíritu moderno —sin que por ello disminuya el valor de la obra ya realizada, muy por el contrario— y sobre todo del trabajo técnico;

Porque los postulados de la educación varían como el fin de la vida, de la cual son expresión, de suerte que no hay principios con validez general, y nuestras ideas deben construirse siempre y reconstruirse sin descanso, para adaptarse a particulares condiciones y necesidades;

Porque la pedagogía que es la ciencia de la educación —nuestra especialidad es un caso particular— se apoya en la

experiencia que crece constantemente, y en los sistemas teóricos deducidos de las ciencias básicas, la ética y la psicología, que también se modifican constantemente y cuyas crisis no son más que casos particulares de las crisis de nuestra vida;

Y como dice Francisco Romero, «toda solución ha de buscarse necesariamente hacia adelante, porque todo verdadero problema se produce por la aparición de motivos nuevos, que de antemano rechazan por inadecuadas y angostas las soluciones ya dadas».

Como estoy convencido de que este es el espíritu de vosotros, permitidme que anticipe en nombre de la Dirección General de Educación Física mi reconocimiento por este esfuerzo que os dignifica.

La educación física es uno de los deberes del presente, deber sobre el cual, quizás nosotros mismos no hemos meditado suficientemente.

Y digo que es deber del presente porque aunque parezca paradoja, cada vez más el hombre necesita la fuerza física y espiritual —en su sentido más elevado— y al mismo tiempo por las condiciones de la vida civilizada más se dificulta su adquisición.

Cada vez más se necesita la fuerza controlada y que los postulados y la acción de una verdadera educación física se opongan a las tendencias desviadas y negativas para el progreso que vemos crecer en nuestro derredor.

La educación física es un deber del presente porque simplificando el planteo de los múltiples problemas que nos acosan, debemos convenir que en definitiva sólo hay un remedio de fondo para los males y una fuerza para el progreso, y esta es la educación, «nuestra esperanza más segura» —de las clases y de las masas— y de la educación física no es más que educación.

Si hay un consejo que pudiera ser útil a los profesores, sería el de recomendarles —difícil es explicarlo— que tengan mayor sentido de la realidad, que se acerquen mediante un esfuerzo de comprensión a la verdad de cada momento, a los sentimientos, a las necesidades de los jóvenes, adaptándose a su estructura espiritual, a sus propias maneras de sentir. Al niño y al joven hay que comprenderlo y no dominarlo.

Cada acto se le presenta al maestro como un problema que debe ser especialmente resuelto eligiendo la solución que quizás sea única para cada circunstancia.

Debe evitar mecanizar su acción y huir del empaque ineludible de la rutina: en cada alumno debe ver un hombre y una individualidad, en cada uno un destino a cumplir, en cada acto educativo una necesidad que satisfacer.

Debe interrogarse continuamente a sí mismo y saber leer en los alumnos para saber si es útil su enseñanza: interesante, oportuna, adaptada a las capacidades, técnicamente suficiente. Por la fuerza del hábito cuán poco observamos sus expresiones, estudiamos sus reacciones, nos acercamos al alumno —muchas veces para comprobar qué diferentes eran de lo que habíamos supuesto.

Y si todos los alumnos son de esta u otra manera, es porque son así —producto del medio actual con todas sus complejas influencias que escapan de nuestras manos— y son precisamente esas características de la mayoría de los muchacho de hoy —en las que podemos destacar algunos valores negativos— la realidad que tenemos delante nuestro, que condiciona y determina nuestra misión educativa.

Permitidme recordar ahora, brevemente, como una orientación para para este curso, el concepto de la educación física.

Para nosotros la educación física tiene los siguientes objetivos:

- a) cultiva el cuerpo, para darle determinadas cualidades y para permitir la formación y mantenimiento de una determinada personalidad;
- b) aprovecha o utiliza el cultivo del cuerpo como medio de formación de la personalidad —o sea como medio de educación, dándole a ésta un significado limitado, pero esencial: acción sobre la vida anímica;
- c) establece una relación íntima entre ambos procesos, porque el movimiento es expresión de la actividad psíquica y de la personalidad y porque ésta se apoya y determina en la vitalidad y dinamismo corporal.

De esta manera la educación física es el cultivo, la formación del cuerpo en función de la formación de la personalidad (del temperamento, carácter, personalidad), es, la formación del cuerpo realizada conjuntamente con la formación de la personalidad, porque ésta es una totalidad que se apoya en lo físico y no puede ser dividida en partes.

La educación física es, a su vez, una totalidad que incluye la acción corporal y la acción educativa o educación —realización de lo anímico— efectuadas conjuntamente. Es lo que dijimos en otra oportunidad, gráficamente para explicar nuestro pensamiento: la educación física es educación física más educación.

Ambas acciones se realizan simultáneamente por exigencias de la propia naturaleza de la acción corporal —mecanismo que no podemos explicar rápidamente aquí— y por ineludible obligación para el educador, ya que la acción integral es la esencia misma de toda tarea educativa.

Los agentes y actividades físicas proporcionan oportunidades para ejercer una intensa y ponderable acción formativa

del ser psico-espiritual, haciéndolo vivir en el mundo de los valores por medio de las ideas, del ejemplo, de la persuasión, del sentimiento de superación, de la simpatía y del amor.

La educación física —integralmente considerada—:

1. Ayuda al hombre para alcanzar y captar los valores de la cultura (éticos, estéticos, de conocimientos, utilitarios, etc.) y las estructuras y bienes culturales que están más estrechamente ligados a las condiciones corporales y a las aptitudes físicas o que pueden lograrse con el movimiento.
2. Ayuda al cuerpo en su crecimiento y desarrollo para hacerlo tan perfecto como sea posible, manteniendo y perfeccionando la salud, creando cualidades y aptitudes físicas y aumentando la resistencia para el esfuerzo.
3. Permite adquirir conocimientos físicos —destrezas, técnicas y experiencias— útiles par la vida diaria y profesional y para el mismo perfeccionamiento físico e integral del individuo.

Dentro de este concepto total, polarizada la acción hacia el cultivo del espíritu como máxima manifestación de la vida —proyección de la vida anímica hacia los planos más elevados— es mi preocupación destacar simultáneamente, la importancia de la educación física como formadora de la base orgánica en la que radica el dinamismo de la personalidad, y la determinación precisa y clara de los fines que en relación con lo físico constituyen los objetivos de la educación física. Específica y predominantemente la educación física tiene como fin fundamental la acción corporal que se obtiene principalmente por medios físicos.

La educación física es la base orgánica de la educación y e ella puede irradiarse una acción —en la que se agregan la restantes partes de la educación— que abarca el conjunto

de la personalidad: en esto reside su importancia. Así por ejemplo, un campamento es una actividad de educación completa en donde la educación física es el factor básico capaz de centralizar y coordinar una acción educativa integral.

Del punto de vista de la educación diremos que la totalidad del individuo queda integrada cuando al desarrollo del cuerpo se añade una instrucción física y una instrucción intelectual y se completa con las cualidades y capacidades que constituyen y definen la educación.

Del punto de vista de la conducta del hombre diremos que la educación exige —por lo menos— que la actividad física sea guiada y condicionada por una obligación moral —resultado de determinados valores, objetivamente valiosos, que deben orientar la existencia y cuya vivencia y captación se trata de alcanzar— y aspira como ideal a que se desarrollen al máximo todas las aptitudes físicas, para que el cuerpo bajo el influjo de una voluntad fuerte se ponga al servicio del yo espiritual en la mayor medida posible.

Objeto de este curso:

Este curso tiene por objeto presentar a los profesores —como primera experiencia— las instrucciones correspondientes a gimnasia: ejercicios libres, ejercicios acrobáticos y ejercicios en aparatos.

En ejercicios libres se ha ampliado el número de ejercicios agrupándolos por cursos de enseñanza, se han clasificado los ejercicios para permitir más fácilmente su individualización y selección y se añaden cuadros gráficos que ayudarán al profesor en sus tareas.

En cuanto a la forma de ejecución de los ejercicios se estima que debe conseguirse suficiente corrección, entendiéndose

por tal, que el ejercicio tenga la forma requerida para que se produzcan los efectos mecánicos y fisiológicos buscados, el grado de localización adecuado, amplitud, cadencia, etc.

La corrección resulta en cada caso de combinar en conveniente medida las condiciones que permitan la acción excitadora funcional y formadora correctiva, actuando sobre la forma, creando hábitos, coordinaciones precisas y analíticas, etc.

En ejercicios acrobáticos se mostrará una sistematización de ejercicios sencillos que deben constituir la materia de enseñanza o que pueden servir para adiestramiento del profesor. Del examen y análisis de los ejercicios se deducirá su valor e importancia.

Se explicará la forma y progresión de la enseñanza para comprobar su propiedad —tan discutida, tan elemental e ingenuamente discutida— y determinar las condiciones y oportunidad de su aplicación.

En los ejercicios en aparatos se mostrará una serie de ejercicios en el cajón, caballo y «bock», incluidos en la mayoría de los métodos de gimnasia.

Los ejercicios en aparatos son un medio necesario, de actuación más intensa, para obtener un desarrollo corporal completo. El espíritu y la forma de estos ejercicios son los mismos de los ejercicios libres: constituyen una adaptación gimnástica de ejercicios naturales, ejecutados con una sistematización artificial exigida por los efectos higiénicos y educativos que deseamos obtener. Entre estos últimos, asignándole la mayor importancia, tratamos de crear hábitos utilizables en la vida corriente.

El curso de volley-ball tiene por objeto brindar a los profesores la oportunidad de aprender el mecanismo y técnica elemental del juego y lo que es más importante —en las cuatro últimas clases— la forma de la enseñanza o didáctica, indicando

la manera de proceder más adecuada con grupos numerosos de alumnos, como es el caso de nuestra enseñanza media.

El volley-ball es un juego que merece popularizarse por sus múltiples valores: gimnástico, deportivo, recreativo y sus condiciones de practicabilidad y sencillez.

El porvenir de este juego depende en primer término de la acción desarrollada en las escuelas, que ha de irradiarse después a los ambientes deportivo y popular: he aquí la importancia de este curso y más que del curso, de la colaboración que en este aspecto presten los profesores y del entusiasmo con que sean capaces de vencer las dificultades.

Se añaden a estas disciplinas, cuatro clases con sus trabajos correspondientes, que se referirán a:

A la organización de los departamentos de educación física para destacar la responsabilidad de quienes aceptan la tarea de dirigirlos y la importancia y trascendencia de este organismo dentro de la escuela; la vinculación del Departamento con todas las actividades de la misma, dentro y fuera de ella, la función de los secretarios y el cuadro general de actividades que deben desarrollarse.

A la organización de las pruebas de eficiencia física, para destacar su importancia y mostrar la forma de vencer los inconvenientes que ineludiblemente se presentan a los profesores, pero, sobre todo, para preconizar la difusión de esta actividad, complemento del atletismo. Propenderemos así a la intensificación del atletismo, una de las grandes necesidades de la educación física nacional.

A los exámenes físicos, precisando en este aspecto la colaboración que los profesores deben prestar a los médicos e instruirlos sobre una técnica —más que necesaria, imprescindible— para adecuar la enseñanza a las necesidades individuales de los alumnos y para formar el criterio «físico» del profesor.

Señores profesores:

No hay conjunción de ideales sin comunión de vida, sin mutuo conocimiento, sin identidad de ideas y sentimientos, sin unidad de propósitos e ideales, sin acercamiento en el trabajo, sin el cálido roce de codos y hombros, sin recíproco apoyo para el esfuerzo: sin esto no hay obra social valiosa y trascendente.

Estamos aquí para labrar el espíritu, para aprender, para proyectar y mirar juntos el porvenir, que sólo la cultura común hace hermanos a los hombres y sólo la hermandad de fuerzas les permite dar un paso hacia adelante.

— * —

Este folleto
terminóse de imprimir
en la primera quincena del
10 de octubre del año 1945 en los
Talleres Gráficos de la
Penitenciaría Nacional
de Bs. As. Edición de
4.000 ejemp.