

1o. 1000 2/64
2o. 1000 6/64
3o. 1000 11/65

1o. 500 8/68

COLECCION
DIDACTICA

coll 28091
371.7
2

LINEAS RECTORAS

MINISTERIO
DE
EDUCACION
Y
JUSTICIA

DIRECCION
NACIONAL
DE
EDUCACION
FISICA,
DEPORTES
Y
RECREACION

100

LINEAS

INV	028091
SIG	Foll 371.7
LIB	2)

RECTORAS

COMPRENDE:

- 1a. Parte:
"LA EDUCACION DE LA PERSONALIDAD"
Dr. Carl Diem
Páginas 3 a 19 .
- 2a. Parte :
"LOS ESTADIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL
MOVIMIENTO FISICO EN EL NIÑO COMO ME
DIOS EDUCATIVOS" Prof. Liselott Diem
(Del folleto " DIEM CARL Y LISELOTT"- Dirección General
de Educación Física - Año 1961 - Tiraje : 4.000 ejemp.-)
- 3a. Parte :
"LINEAS RECTORAS" Páginas 2 a 26.-
(Folleto editado por la Dirección Nacional de Educación Fí
sica, Deportes y Recreación, - año 1964 - Tiraje : 2.000)
- 4a - Parte :
"LAS EXPERIENCIAS ESCOLARES DE VANVES"
(Folleto editado por la Dirección General de Educación Fí
sica - año 1960 - Tiraje : 5.000 ejemplares)

BUENOS AIRES, República Argentina, Octubre de 1965.

por el Prof. CARL DIEM

Exposición hecha en el Congreso Internacional para una Educación Física Contemporánea, el 9 de setiembre de 1958, en Macolín, Suiza.

Por educación física entendemos una educación impartida mediante el ejercicio de las formas físicas, y lo precisamos de una manera particular porque no se ha admitido todavía universalmente que no hay educación posible sin educación física.

El que descuida la educación corporal desarrolla otras facultades humanas, pero *no educa*. La palabra "educar" lo indica por sí misma, pues tanto en alemán como en latín y francés tiene su origen en el proceso mismo del pensamiento, es decir, de la experiencia y de la tradición según las cuales los jóvenes animales eran sacados fuera del corral para permitirles retozar al aire libre y fortificar sus miembros. En francés y en inglés, la palabra educar proviene del latín "educare", intensivo de "educere". Volvemos a encontrar la misma raíz en "trahere" y "exercere", o sea "ex arcere", que puede traducirse como "salir del recinto cerrado, de la ciudadela".

Toda educación debe tender a dar al hombre, tanto en lo físico como en lo espiritual, la libertad, y lo que nosotros llamamos educación física —mediante la cual abarcamos también la gimnasia, el juego y el deporte— contribuye a esta liberación.

Ahora bien, ¿qué entendemos por personalidad? Esta nos parece ser una noción de valor, un estado de plenitud de las facultades humanas. Por otra parte, encontramos allí, escondida, la idea de "persona", expresión cuya raíz es latina: "personare" significa "resonar a través de algo".

La persona, considerada como formación anatómica, aparece ante nuestros ojos desprovista de sentido, pero es en realidad un

ser humano que desarrolla y aumenta su valor gracias a la vida que lo anima y que da a cada uno de nosotros su propio valer, todo lo cual hace a la persona inintercambiable, única, tal como es, con sus reacciones estrictamente personales que hacen al "yo" de cada uno.

Esta comprobación trae consigo otra, que nos conduce hacia un problema central de la filosofía: "¿Qué es el hombre?", un problema capital de la concepción "personal" de la existencia.

Es solamente el "yo" el que se expresa a través de la persona que le es propia, o hay en ese "yo" una potencia espiritual supra-personal, o somos nosotros los elementos de un orden mundial que se desarrolla según las leyes naturales, y por lo tanto fisiológicas, conforme a un ordenamiento previamente determinado?

La concepción de la persona y de la personalidad no puede ni debe ser encarada sino según la forma en que cada uno de nosotros ve el mundo y las cosas.

Corresponde a un filósofo tratar esta cuestión. Si, a pesar de no serlo, me habéis confiado la tarea de expresarme sobre este tema, pienso que ello se debe a que ningún filósofo ha querido hacerlo y porque Ortega y Gasset, que lo habría hecho, murió en 1956.

He aceptado hacerlo yo porque pienso que los no-filósofos deben ensayarse en la filosofía, dado que ella no puede, al igual que la historia, progresar sin la colaboración espiritual de todos. Dicho esto, reconozco que la filosofía es la madre de la ciencia, y por ende de la ciencia deportiva. Cuento, pues, con vuestra indulgencia, pero me abstendré de llegar a la temeridad, como lo hace la física moderna, que se cree obligada a ayudar a su vieja madre a mantenerse sobre sus piernas.

Sin embargo, me gustaría precisar lo siguiente: Quien practica deportes y empieza a reflexionar sobre el sentido de su actividad; ¿por qué romper con los hábitos cotidianos, por qué esforzarse, sufrir y correr peligros, sin esperar una recompensa, en una época

de caza desenfrenada del dinero, sin poder siquiera gozar de un poco de confort, en una época en que el hombre trata de economizar el menor esfuerzo corporal?; ese individuo chocará inevitablemente con las preguntas: "¿Qué soy yo? ¿Qué es el hombre? ¿Para qué servimos? ¿Qué espera de nosotros la vida? ¿Por qué y cómo se acaba ella? ¿Hay, además de los placeres que nos ofrece, deberes y obligaciones que cumplir? ¿Qué sentido tiene mi juego, mi deporte, en mi vida?". He aquí la eterna pregunta respecto del hombre, del mundo, y de Dios.

Cada uno la formula a su manera, en la forma que considera apropiada, aun cuando tema que quede sin respuesta. Pero ella se impone también de modo inapropiado a nuestros pensamientos y a nuestras acciones. Alguien ha dicho: la concepción del mundo está muy cerca de la concepción que cada uno tiene de sí mismo. Porque cada imagen se forma según los ojos espirituales de cada uno, según las concepciones de su sentido moral (Schopenhauer, Wiesbaden 1946, par. I 106). Aquello que el hombre retiene conscientemente del mundo, la forma en que lo encara, la manera en que él se representa las cosas vistas, es lo que le permite formarse una imagen del mundo. Es así que cada uno de nosotros tiene su propia concepción de la personalidad; pero los esfuerzos realizados con ese fin no constituyen quizá sino un atisbo en la insondable profundidad de todos los enigmas del mundo, ante los cuales el gran fisiólogo Du Bois Reymond, autor del célebre discurso de Berlín en la Academia Militar de Medicina "ueber die Uebung" (2 de agosto de 1881), decía: "Ignoramus et ignorabimus" (Ueber die Grenze des Naturerkennens, Leipzig, 14 de agosto de 1872, "Reden", Leipzig 1912 I 464).

Hace algunos siglos, cuando los exploradores salieron con la certeza de poder definir el nacimiento del mundo según la ley de causa y efecto, esperaban también alcanzar un conocimiento más amplio de la personalidad humana. Esta vasta cosecha de nuevos conocimientos, fruto de ese coraje —hasta puede decirse de esa te-

meridad— ha resuelto, en verdad, muchos enigmas. Así, entre otros, el de la sede, en el cerebro, de las reacciones espirituales. Es así que sabemos, por ejemplo, cuál es, exactamente, el lugar en que se sincronizan los movimientos de brazos y dedos, sabemos que la lesión de tal o cual parte entre los lóbulos temporales y parietales provoca la parálisis de los movimientos de los brazos, de la cara y de la lengua.

Sabemos cuál es el asiento de la memoria para la expresión verbal; también sabemos dónde tienen su lugar las imágenes escritas de las palabras y de las letras, en la parte posterior del cráneo, en la segunda porción izquierda de la sinuosidad cervical. Sabemos todo eso, pero no sabemos —y creo poder decir que no lo sabremos jamás— gracias a cuál metamorfosis química ha podido ser creada una obra como “Fausto”, ni tampoco qué metamorfosis hace que otro genio no haya podido dominar totalmente su obra: esto sobrepasa a nuestro entendimiento, a nuestra pequeña razón de mortales.

Los sabios revelan que todo ser vivo cuida de su propia conservación. Esto nos explica, en parte, que el orden mundial está asegurado sólo en virtud de esa preocupación por mantener la perpetuidad de los sexos, aun cuando esta ley no se haya cumplido especialmente para los ictiosaurios.

No obstante, todos los días surgen excepciones a esta ley de conservación de la vida, como en el caso de la madre —tanto humana como animal— que da su vida por su hijo. Esta realidad, sin embargo, puede estar aún de acuerdo con la ley; no se trata de la conservación de la persona maternal sino de la descendencia de la familia.

Pero, ¿qué sucede entonces cuando alguien sacrifica su vida por una noción espiritual sin restricciones, como por ejemplo por el honor? No se puede hablar aquí de causas y efectos; la idea del honor no puede ser determinada por una simple modificación or-

gánica. He aquí, pues, una vez más algo que resuena extrañamente en el ser humano.

Creo haber demostrado suficientemente que la investigación sobre la idea de la personalidad es un problema capital de la filosofía. La posición del hombre en el mundo es, en definitiva, el sentido último de toda filosofía. Quede entendido que la filosofía de una vida consciente, no es el menor de los enigmas. ¿De dónde viene, en efecto, este intenso deseo que empuja a los hombres a descifrar los enigmas, a creer en una misión particular adherida a su existencia y a tratar de dar, según un sistema de pensamiento, una respuesta lógica real o aparente?

¡Personando! Algo resuena, especialmente la fuerza secreta del espíritu suprapersonal al que todos tenemos derecho y al cual debemos aportar una participación lo más grande y digna posible, para cada formación, para cada establecimiento educacional y para la satisfacción de cada ser humano.

Vosotros habéis experimentado, seguramente, como yo, la rara emoción que embarga a los hombres que piensan cuando se ocupan de cuestiones de orden mundial.

Quiero considerar, por mi parte, la noción de personalidad tal como es admitida en nuestros días en el lenguaje corriente y tal como es considerada en la literatura pedagógica. Basta comprobar, como lo ha dicho Gaudig, que hay en esta palabra una fuerza mágica y atrayente. Entendemos por personalidad —cuando este término es empleado en su sentido total y no solamente en tanto que persona humana— algo infinitamente precioso: la personalidad es para nosotros una noción de valor y significa fuerza actuante y personal del que la posee.

Partimos de la idea de que cada hombre tiene su género particular. Es una ventana abierta a la extraordinaria y enigmática fuerza de la naturaleza que, con una inconcebible potencia creadora, ha dado a cada ser viviente, a cada hoja de árbol, a cada línea del dedo, a cada ser humano, un género particular, preciso,

que no se repite nunca, y que, por lo tanto, ha realizado en sus criaturas particularidades sustanciales que —sin ser idénticas— no son sin embargo muy distintas las unas de las otras, tienen algo de común: el pertenecer a una misma familia, o sea aquello que Platón ha llamado “la idea de una cosa”.

Así, cada ser humano tiene su característica particular. Es un derecho humano querer protegerla, y en ella reside una de las principales fuentes de la felicidad del hombre. La particularidad personal surge de las disposiciones naturales y de las cualidades de cada uno. Esas cualidades poseen su propia fuerza de desarrollo, exactamente como cada célula —y estamos otra vez aquí ante un nuevo milagro de la existencia— posee su propia fuerza de formación, según un plan de construcción que no se repite jamás, del mismo modo como no hay más que un solo “yo”: este es el gran secreto de la vida.

La relación entre la acción y el “yo” debe preceder a toda representación de la imagen del mundo que, como ya hemos dicho, está constituida por la elección espiritual hecha entre los sucesos del mundo ambiente.

Pero no solamente las impresiones exteriores —que están limitadas por la facultad y la voluntad de recepción— influyen sobre la imagen que el hombre se forma del mundo. También la propia voluntad de actuar y la acción misma, así como la reacción que ellas provocan, ejercen su influencia.

El hombre se forma por el pensamiento, el sentimiento y la acción, por la empresa liberadora. “Teoría y experiencia están en conflicto permanente, sólo la acción puede conciliarlas” (Goethe). Goethe definía la personalidad simplemente como “el hombre de acción” (Westöstl. Divan, Noten).

Si me lo permitís, abordaremos ahora el tema “Ejercicio Físico y personalidad”.

Aquello que llama más la atención en la actitud desinteresada de la juventud es su actividad deportiva, la cual descansa, esen-

cial e incondicionalmente, sobre tres libertades: la libertad de elección del deporte en su inmensa diversidad, la libertad de elección del método entre las numerosas posibilidades de mejorar sus performances, y la libertad de elección de sus camaradas entre la gran cantidad de deportistas con los cuales se sentirá ligado por una gran simpatía, simpatía sin la cual el hombre no puede practicar el deporte que le es necesario para salvaguardar su particularidad y para realizar su propio perfeccionamiento (I. Kant). Parecería que la naturaleza ha querido precisamente que allí donde el ambiente de la juventud no se ha transformado todavía en una lucha encarnizada por la existencia, ella pueda elegir libremente —con alegría y pasión— la lucha en la cual se formará su carácter, aun en la unidad contradictoria de los pensamientos y de los actos, en el dominio y la formación de sus instintos naturales. Si se dice de un hombre que es “un carácter”, esto constituye ya para nosotros un juicio de valor. Hay algo positivo en esta idea, algo que está impregnado en cierta forma de humanidad, independientemente de la dirección en que se manifieste el carácter, ya sea un carácter bueno o malo, fuerte o débil.

Lo más degradante, lo peor que puede decirse de un hombre es que “no tiene carácter”.

Llegamos ahora a la etapa en que la noción de personalidad asume una mayor importancia. El carácter es, en cierta medida, una noción de valor condicional, en tanto que la personalidad es una noción de valor absoluto. Se puede hablar de un carácter débil, pero no de una personalidad débil o mala, sin decir inmediatamente que el interesado no es precisamente una personalidad. Si un carácter logra alcanzar —en estrecha cooperación con la fuerza, la tenacidad y la independencia— una unidad de vida, perceptible en alguna forma, tendremos entonces una personalidad. La personalidad es, entonces, el grado más elevado en la escala de apreciación de nuestra concepción del hombre. Es el hombre perfecto, el hombre completo.

El ejercicio físico o el deporte constituyen "la actividad vital natural por excelencia", siempre espontánea, sin restricciones, sin fin definido, lo cual permite la libre transformación de la energía disponible (Ortega: "Ueber des Lebens sportlich-festlichen Sinn", 1954, Jahrbuch des Sports, 1955 S. 9). La vitalidad es una palabra para definir un secreto cuya profundidad no podemos determinar, pero que aparece ante nuestros ojos como uno de los elementos más determinantes de nuestra vida —un elemento "asible", podría decirse—, pero que no sabemos por dónde asirlo.

Schopenhauer diferencia la fuerza vital de la fuerza natural. Habla libremente de la fuerza vital, que forma los pensamientos en el cerebro (Paran. u. Max. 20) y se burla no poco de los que pretenden contradecirlo.

Debo referirme, nuevamente, a las ideas de Ortega: "El cuerpo es la realización del espíritu" (Geamm, Werke, Stuttgart 1956, IV, 286) "... el hombre, un ser extraordinariamente plástico" (IV, 392) "que se hace a sí mismo"... "el plan de vida es el "yo" de cada ser humano" (IV, 391).

Ahora bien: el placer deportivo traduce algo muy importante en el hombre: su "vitalidad" o, como lo llama y explica Ortega: "el alma corporal" (I, 336).

Habría, en realidad, "dos clases de criaturas", una desbordante de vitalidad, siempre en superávit, y otra con magras fuerzas vitales, siempre en déficit. La primera actúa por contagio; la juventud actúa por contagio (I, 327). Hasta se podría intentar hacer de la vitalidad, es decir, de la pasión deportiva, una medida de la personalidad.

Lejos de mí esta idea. La personalidad no es mensurable, en todo caso no con una sola medida. Pero me parece que ella se oculta, por decirlo así, en toda sustancia vital, allí donde de una manera o de otra la fuerza vital debe también encontrar un apoyo.

El "yo" humano es un producto de las fuerzas vitales, de esta "alma corporal" que da nacimiento a otras manifestaciones, como

una descarga de fuerzas corporales que fuese todavía consciente y voluntaria.

Hay una compensación a tales descargas, de las cuales la fuerza corporal es la primera, la facultad espiritual de apreciar y la facultad de pensar es la segunda, y la perfecta honestidad de conciencia la tercera.

Si aceptáis esto puedo proseguir. El "yo" es una conversación muda consigo mismo, un coloquio perpetuo en la meditación y a veces en el ensueño, que hace comulgar el cuerpo con el espíritu, el espíritu con la conciencia y la conciencia con el cuerpo. Los tres están en permanente conflicto pero sin embargo deben ser tolerantes unos con otros si quieren obtener un resultado y evitar el suicidio. Mientras esa unidad no se rompa, la enfermedad no podrá asentarse nunca.

¡Cuántas veces el espíritu alienta al cuerpo, aun cuando al principio éste rechaza esa ayuda, terminando por aceptarla si la conciencia viene en su auxilio o no aceptándola si ésta se lo prohíbe! ¡Cuántas veces el espíritu trata de intervenir con razones ante la conciencia; cuántas veces ésta sigue, sin conflicto lógico, sus advertencias! ¡Cuántas veces, también, el cuerpo engaña al espíritu y viceversa, y en forma tan profunda que la conciencia enmudece por un instante! Pensemos solamente en los placeres del alcohol y de la nicotina. Los excitantes son, por ejemplo, un préstamo tomado al bienestar corporal supremo, que trae como consecuencia repercusiones físicas desagradables y los reproches de la conciencia.

Pero el "yo" se hace invencible cuando las tres fuerzas forman sólo una, gracias a la cooperación honesta y bien ejercida.

Así podemos comprender el sentido de las palabras de Confucio: "Sólo un hombre virtuoso puede ser buen tirador de arco". Ahora sabemos también que en las cuatro F, las palabras "fresco, orgulloso (fier, en francés), franco, fuerte" no pueden ser reemplazadas por una sola: "fuerte", como se intentó hacerlo en una época de puro materialismo.

Quizá pueda definirse ahora la idea de personalidad como una trinidad formada por el cuerpo, el espíritu y la conciencia, como un acuerdo perfecto en un grado muy elevado, como una exaltación de la vida de todos los días, un paso hacia la perfección humana.

En este aspecto es donde la educación física puede contribuir al desarrollo de la personalidad. Es una fuente de energía que comienza por fortificar al "yo" y con la cual deben ponerse de acuerdo las demás fuerzas. Recordemos la máxima de Juvenal que se ha convertido en una máxima universal de educación: "Mens sana in corpore sano", que recomendaba el poeta satírico romano pero que no tiene carácter coercitivo.

Así, la gran vitalidad que se expresa por la sed de deporte puede no tener influencia alguna sobre el "yo" si un espíritu de disciplina no dirige la utilización de las fuerzas o si una conciencia, por leve que sea, no es observada.

Solamente cuando la energía vital se despliega en una vida espiritual estricta y cuando un sentido perfecto se abre a la conciencia, se logra el resultado de una naturaleza completa en un grado elevado.

La vida deportiva abre los poros para ello. El cuerpo siente el deseo de movimiento. La energía vital lo alienta en el deseo de alcanzar las mejores performances. La comprensión coordina conocimiento y experiencia con miras a lograrlas; establece el programa y controla su ejecución. Pero estos conocimientos y estas decisiones están todavía sujetas a la influencia de lo que llamamos "la voz interior". Ella nos dice algunas cosas que el conflicto ideológico no puede probar. Cuántas veces la seguimos en contra de toda otra razón, como nuestro mejor "yo" el "allos ego". "Hay que cuidar de la conciencia para mantener sano el "yo", aconseja el escritor suizo Albert Steffen, presidente de la Sociedad Antroposófica en Dornach (Krisis-Katharsis, Thérapie, p. 236).

Veamos un ejemplo: la vitalidad corporal —la "vita maxima recondita"— aspira a la performance elevada. La comprensión o razón presenta ante nuestros ojos las ventajas de un esfuerzo máximo, pero la conciencia nos reprocha que sacrifiquemos a este esfuerzo el cuidado con que debemos cumplir nuestras obligaciones familiares o profesionales. El acuerdo válido entre los tres elementos no debe romperse en beneficio de uno de ellos solamente. Sólo aquel que es perfectamente limpio y honesto consigo mismo, según su propia apreciación, se nos presenta como una personalidad. Un espíritu fuerte suele dar vigor a un cuerpo débil y viceversa —es el espíritu el que forma al cuerpo y viceversa—; el resultado final que nace de la armonía no puede ser determinado, como los tonos musicales, en forma matemática y física; permanece impreciso en el aire, pero es perfectamente real.

Podemos comprobar una compensación total entre un cuerpo débil y un espíritu fuerte en Lord Byron quien, habiendo nacido cojo, practicó ejercicios durísimos con pasión. "Vivía diariamente muchas horas al aire libre, practicaba la equitación a la orilla del mar, la navegación vela o el remo, se bañaba en el mar o aplicaba sus fuerzas a la natación", para convertirse en uno de "los hombres más productivos que haya vivido jamás". (Goethe). (Ver Diem: "Lord Byron als Sportsmann", Köln, 1950).

La vida deportiva abre también los poros de la vida espiritual. El joven, al escoger un deporte, abre sus alas por primera vez hacia su destino; es el estado embrionario de una personalidad futura posible. El deporte actúa en el proceso sagrado del "devenir personal". "¡Conviértete cada vez más y sin cesar en el maestro y formador de ti mismo! ¿Qué dice tu conciencia? ¡Debes devenir lo que tú eres! Un educador, un formador, un maestro severo que se dijo un día, muy seriamente: ¡Conviértete en lo que tú eres!" (Nietzsche, Musarion Aug., VI, 281; XII, 198; XIII, 301).

Nosotros nos formamos en este proceso, según el reflejo de nuestro ser más íntimo, bajo una apariencia que nos es propia y

que es nosotros mismos. Somos siempre los mismos y sin embargo jamás somos los mismos. Cambiamos constantemente y no obstante conservamos nuestro "yo"

En las pruebas deportivas tratamos de equilibrar nuestro "yo", aunque quizá, según Heráclito, hayamos igualmente perdido las fronteras de nuestra alma. Sobre la base del resultado de estas pruebas, podemos darnos cuenta de nuestras capacidades y de nuestras insuficiencias; podemos medir nuestras aptitudes corporales y morales y nuestra fuerza de voluntad.

En la acción deportiva también podemos poner a prueba nuestro buen sentido y nuestra conciencia. Este coloquio entre el cuerpo, el espíritu y la conciencia, constituye siempre un instante brillante para la afirmación de nuestro "yo".

El escritor francés Marcel Prevost (1864-1941) ha comprobado, en un análisis personal, cómo a una edad avanzada la práctica de los ejercicios físicos aparece como una obligación, antes que todo otro conocimiento. El "no tenía la conciencia tranquila" cuando los descuidaba.

Esta emoción de la conciencia, aplicada a una obligación "que amamos porque nos la imponemos nosotros mismos" (Goethe, max. 829), constituye otra pista para la educación de la personalidad, la cual —según el historiador Leopoldo Ranke (1795-1886)— determina la relación existente entre las obligaciones que le han sido impuestas o que se ha impuesto a sí mismo, y las cualidades innatas. (Historia Inglesa).

Kant definía la personalidad como "libre e independiente del mecanismo de toda la Naturaleza" (Krit. d. prakt. Vern, I, 1, 3 Casirer, S. 95), y esto en relación con su notable exposición sobre el deber. El aumento progresivo de las energías corporales, la utilización total de los miembros, un vigor orgánico infatigable, la fuerza defensiva contra los ataques corporales y morales, una percepción rápida, una reacción segura, un joven y temerario entusiasmo, en plena posesión de todas las facultades, es realmente ser "libre e

independiente del mecanismo de toda la naturaleza", como Kant definiera a la personalidad. A este respecto, queremos precisar que no hay educación física en el sentido de que el cuerpo sea formado por el cuerpo o para el cuerpo, sino que ella siempre traduce a ese ser enigmático que llamamos hombre y en el cual, como ya hemos dicho, el cuerpo forma al espíritu y el espíritu forma el cuerpo o lo deforma, porque no puede ser de otra manera.

Pero si reconocemos la importancia de llevar a los jóvenes a vivir en armonía con su voz interior, si queremos fortificar en ellos la percepción de la voz de su conciencia y despertar la necesidad de armonía, habremos realizado una importante tarea en la educación humana. Ella puede realizarse más fácilmente mediante la educación física. Ella puede convertirse en un hábito y me parece que éste sería el camino más sano. Aquello que no queremos en modo alguno es precisamente los jóvenes exclusivistas que se someten a tests psicoanalíticos y no se preocupan más que de su salud.

Aun cuando esto deba conducir al análisis personal, es necesario que este análisis sea hecho con alegría, para actuar eficazmente y para desarrollar ante todo el valor de la personalidad.

Nuevamente debemos referirnos aquí a Goethe. El poeta de Weimar preparó un esquema de pensamientos para una obra de psicología que quería escribir (Diem, G. S. 343), en la cual los ejercicios físicos —menciona el tiro, la esgrima, la equitación— revestían a sus ojos formas de sensaciones centrífugas, que clasificaba bajo el rubro de "emulación", como "influencia sin objetivo y desprovista de valor intrínseco", independientemente de los concursos de carrera como la equitación. Pero esas emociones, que se encuentran en el origen de nuestra vida, que la colorean y gracias a las cuales lo que nos era desconocido se nos hace familiar, constituyen energías de formación que debemos estimular.

Cuando damos a los jóvenes la oportunidad de poner a prueba su fuerza, —a fin de que conozcan su poder "como sentimiento de soberanía muscular, flexibilidad y alegría de movimiento; como

danza, ligereza y rapidez; la fuerza como placer de manifestarla, como acto de bravura, como aventuras, como intrepidez, como indiferencia ante la vida y la muerte" (Aforismos de Nietzsche)—, despertamos en ellos esa frescura y alegría de vivir, gracias a la cual les es posible desarrollar su personalidad. En ese despertar se manifiesta también la "búsqueda de motivos emocionales" (Kerschesteiner) que yo considero la segunda fuente de energía de la futura personalidad. Sólo en una emoción razonada y bien determinada, nace el coraje moral, naturalmente no sólo por los ejercicios físicos sino porque éstos pueden facilitar su desarrollo. Si bien la educación física no es un medio universal e infalible para educar las altas cualidades humanas, tampoco podemos prescindir totalmente de ella.

Volvamos entonces al coloquio de las fuerzas interiores. Quizás podríamos utilizar también con ventaja los métodos socráticos, según los cuales se hace hablar a los jóvenes mismos, y con ello se los podría llevar a un conocimiento más exacto de sí mismos. El arte de la conversación es, realmente, muy distinto del de los discursos y de la enseñanza.

En definitiva, no queremos sino facilitar la futura formación del escolar. Por eso, hay que proponerle como finalidad, aun en sus primeros años: ¡conviértete en tu propio maestro de deportes! En realidad llegamos a ser verdaderos maestros de deportes cuando esta profesión se torna superflua o se continúa en los alumnos.

Esta es una concepción pedagógica moderna según la cual, en lugar de "enseñar" a los alumnos, se les proponen tareas que deben resolver por sí mismos, o se les da la oportunidad de encontrar soluciones en un trabajo de equipo o sea, en un grupo de amigos. De este modo, no sólo lograremos una hora de gimnasia plena de atención y de disciplina libremente consentida, sino que nos sorprenderá comprobar también que los alumnos aceptan alegremente esas tareas y que la realización de ellas contribuye a la evolución espiritual de los jóvenes.

El deporte futuro se orientará así en una dirección que le dará un aspecto completamente distinto, que quizás no sea del gusto de todos. El entrenador habrá concluido, por lo menos algunos entrenadores. Ya no será más el mago enigmático que entrena a sus alumnos en la pista, cuyas directivas deben ser seguidas ciegamente, y del cual se esperan resultados sensacionales. El mejor entrenador es también en el fondo, un mago, un prestidigitador, que no puede —como los otros magos y prestidigitadores— hacer salir un conejo de un huevo vacío salvo que el conejo se encontrase ya en el huevo.

El alumno debe saber que su futuro récord no depende de los consejos de su entrenador, sino únicamente de sí mismo, de su propio valor y que sólo gracias a él podrá realizarlo.

Pero si en la enseñanza de la gimnasia en su totalidad, lo mismo que en la formación dada por las sociedades, todo está basado en el deseo de dar al alumno la conciencia de su libertad, la conciencia de sus propias fuerzas, si todo se hace para que sus energías trabajen con éxito a fin de estimular su lucha contra sí mismo y facilitar una elevada armonía entre sus fuerzas interiores, entonces se habrá trazado el camino en el que el sujeto se sentirá realmente él mismo y le será posible adquirir la personalidad a la que aspira con todas sus fuerzas vitales.

La educación física debe lograr que el hombre se sienta responsable de su cuerpo; durante toda su existencia, que dé a sus fuerzas vitales la oportunidad de ser utilizadas de manera que resulten útiles y conforme a las necesidades de la existencia.

El hombre es capaz de ejecutar ejercicios durante todo el tiempo que vive. Contra los estragos naturales de los años, tenemos la posibilidad, —gracias a los ejercicios físicos— de luchar como contra una enfermedad, según las palabras de Cicerón. Esta es nuestra tarea con respecto a nosotros mismos y la sociedad.

El ejercicio físico debe ser, pues, una escuela del deber. No puede subsistir por sí mismo, pero es indispensable para las otras exigencias de la vida y, si nos dedicamos a realizarlo, nos traerá "el goce perfecto de la existencia" (Schopenhauer, Paränesen und Maximen, 471, 34).

Cuando educamos a la juventud de esa manera y cuando sus fuerzas vitales son suficientemente fuertes, le mostramos el camino de la personalidad, como "la felicidad más elevada de las criaturas del mundo" (Goethe, Westöstl, Divan).

Schiller ha descubierto en sus investigaciones sobre el juego el origen de la "Megalopsychia" de Aristóteles. Del hecho de que "el juego sea para todo hombre (según la imagen que él se haya formado) un ideal de belleza, resulta una supremacía estética y moral del deber", y esta acción se llama nobleza (23, brf. über d. ästhetische Erzg. des Mensche, 1795). Sabemos que la justicia y equidad debe nacer en el juego; lo cual no excluye, naturalmente, la posibilidad de que el hombre pueda apartarse de ese camino, como sucede, por ejemplo, en el deporte materializado.

He intentado meditar y presentaros mis ideas sobre cómo se puede educar a un hombre para hacer de él una personalidad; pero al término de mis reflexiones me encuentro nuevamente en la duda.

¿Es que el grado superior del valor personal humano debe ser realmente "educado"? ¿Acaso la personalidad no significa precisamente la incorporación de su originalidad en una realización cerrada, personal, llevada a cabo mediante sus propias fuerzas?

Y, una vez más, pienso en esa máxima que afirma que el mejor acero también debe ser forjado.

Por consiguiente, no puedo daros mejor consejo, para educar a los hombres, que sacarlos afuera, en plena libertad, a fin de darles ocasión de prepararse y aguerrirse en la tempestad que sacude al mundo.

La educación física es uno de los medios para sacar al hombre de sus estrecheces habituales y de los armarios de la existencia a fin de darle acceso a la libre expresión de su voluntad y de su poder y permitirle así encontrar el camino de la personalidad.

LOS ESTADIOS DE ACTIVIDAD FISICA Y EL MOVIMIENTO FISICO EN EL NIÑO COMO MEDIOS EDUCATIVOS

por LISELOTT DIEM

(Sporthochschule, Colonia, Alemania)

Eduardo Spranger, el filósofo alemán, dijo que la función de la educación es ayudar al desarrollo espontáneo. Otro filósofo alemán de la educación, Hermann Nohl, señalaría a la educación como una *Lebenshilfe* (ayuda vital), expresando ambos así la idea de que el objetivo de la educación, su tarea y significado, no pueden consistir en la acumulación de *conocimientos* ni en el dominio de un gran número de *ejercicios*. El fin de la educación *debe adaptarse a la tarea de facilitar el desarrollo del niño y fomentar su vitalidad*.

El problema de cuáles son los métodos "naturales" de educación ha preocupado a los educadores desde Rousseau, y ha centrado especialmente su interés desde hace unos treinta años. Baste mencionar las publicaciones fundamentales de Gaulhofer y Streicher de Australia, el "méthode naturelle" preconizado por Hébert en Francia en contraposición a la enseñanza formal, la nueva tendencia de la educación en Inglaterra, tal como lo expresa el título del nuevo texto oficial: *Moving and Growing*, concepto que va a reemplazar al de *Physical Training*. El impulso más vigoroso fue dado por el gran filósofo americano de la educación, John Dewey, quien hizo del niño, sus deseos e intereses, el punto de partida de todos los esfuerzos educativos, y que acentuó la idea de "aprender haciendo", logrando que las teorías de Fröebel y Pestalozzi se convirtieran en el elemento más importante de la práctica pedagógica en un país de 150 millones de habitantes. Los pedagogos alemanes Kerschensteiner y Gaudig, que desarrollaron la *Arbeitsschule* (Es-

SEGUNDA PARTE :

cuela del trabajo), en donde los alumnos aprenden haciendo, deben mucho a Dewey.

Con respecto a la educación física, los objetivos de estos métodos modernos pueden ser brevemente resumidos en cuatro principios fundamentales:

1. — El contenido educativo debe ser seleccionado considerando su adaptabilidad biológica y debe ser adecuado al estadio de desarrollo del niño en vez de imponer a éste formas de actividades propias del adulto. (Principio de naturalidad).

2. — El niño debe ser llevado a alcanzar el dominio de destrezas mediante la ejecución de las mismas en vez de lograr ese dominio mediante ejercicios formales. (Principio de la Arbeitsschule o escuela de trabajo).

3. — El niño debe ser inducido a aprehender y asimilar movimientos complejos como un todo y no fraccionar estos movimientos en sus componentes para sintetizarlos luego. (Principio global o de totalidad).

4. — Actividad rítmica en vez de un mero contar tiempos. (Principio del sentido del ritmo)

El método moderno exige que el maestro sepa adaptarse a la condición y capacidad momentánea de cada niño por separado y de todo el grupo, así como que sepa comprenderlos simpáticamente. No constituye el objetivo de este método desarrollar destrezas en cuanto a tales, sino hacer que el niño adquiera ciertas habilidades; por ejemplo, la habilidad de practicar juegos y rendir lo mejor de sí en carrera y salto; la habilidad de adaptarse a un compañero o a un grupo en movimiento y finalmente, la capacidad de expresarse individualmente. De este modo, esta clase de educación física se caracteriza como una educación por medio de la actividad.

Me permitiré expresar el carácter de este método estableciendo seis principios básicos:

Primer principio básico: El método debe ser natural.

A fin de ejercer sobre el niño un efecto realmente profundo y duradero, todo método debe basarse en sus deseos espontáneos y las correspondientes manifestaciones cinéticas, puesto que sólo un método de este tipo se adaptará a la tendencia natural del desarrollo infantil.

Se han realizado muchas investigaciones psicológicas sobre la evolución del lenguaje en el niño pequeño, sobre el desarrollo del pensamiento lógico y el crecimiento de las fuerzas expresivas que se manifiestan en el dibujo, la ejecución musical y actividades espontáneas similares. Sin embargo, poco se ha dicho sobre la evolución de la expresión del movimiento en la primera infancia. Y esto es aún más notable puesto que la observación de los movimientos instintivos del niño pequeño puede darnos una nueva visión del desarrollo físico y psicofisiológico en las primeras fases de la vida humana.

Al mismo tiempo que tiene lugar el crecimiento psicológico y sensorial, se producen fases concomitantes de desarrollo físico. En la esfera psicológica, las conocidas peculiaridades de cada año de vida indican cambios correlativos en el pensamiento y la percepción. Del mismo modo, en el campo del desarrollo físico tenemos fases especiales que se distinguen porque el niño trepa o se balancea, o intenta instintivamente dominar su cuerpo en movimiento y una vez alcanzado este objetivo, utilizar la nueva destreza, recién adquirida, en nuevos juegos y movimientos coordinados. Es posible hablar de una edad del tacto, o de una edad raptante, o de una edad de la carrera, y hasta de una edad de florecimiento de destrezas, o de una edad en que el niño intenta toda clase de pruebas y, algo después, de una edad de ejecuciones logradas y de una actividad exuberante que parece más o menos sin objeto.

Intentaré presentar un resumen del proceso de desarrollo del movimiento en el niño pequeño.

El recién nacido ya intenta levantar la cabeza estando en pronación, preparando así los músculos extensores del tronco para sus futuras tareas. Mueve enérgicamente los dedos del pie, fortaleciendo los músculos del pie para su futura función de sostener el cuerpo. Si este desarrollo natural de la estructura y función se ve inhibido, por ejemplo mediante un calzado inadecuado, todo el proceso de crecimiento y desarrollo sufre las consecuencias.

Aproximadamente entre el primero y segundo años de vida el niño empieza a tirar, empujar y levantar su cuerpo. También trata de recobrarse cuando cae y rueda, y en esta forma realiza sus primeros intentos de salto, por ejemplo de un escalón o un banquito. Esta clase de salto va seguida, en el tercero o cuarto año, por verdaderos saltos en altura y de obstáculos, primero bajo la forma de galope y luego saltando por encima de una piedrecita o cualquier otro obstáculo menor.

A los ocho meses, el niño toma y tira toda clase de objetos sin un fin determinado dentro de su coche. A los tres o cuatro años tiene objetivos más determinantes. Arroja y juega con grandes pelotas aunque sus reacciones puedan ser algo pesadas y lentas. A los ocho años aparece un deseo espontáneo de actividades y juegos que desarrollen la destreza; el niño arroja la pelota y mueve sus manos antes de atraparla, gira en el mismo sitio o introduce otras formas de diferenciación de sus habilidades coordinativas.

Lo mismo puede decirse del dominio del sentido del equilibrio. Si el niño pequeño empieza a caminar sobre dos piernas, inmediatamente se encuentra ante un conflicto de equilibrio; extiende los brazos en la misma forma que lo veremos hacer varios años más tarde, cuando a los 8 años trate de caminar por un balancín. Cuanto más seguro se siente el niño en sus movimientos tanto más difíciles serán las tareas que intentará realizar. El período que va entre los 8 y los 10 años en niños y niñas se caracteriza por el afán de trepar a los árboles, hacer equilibrio sobre muros, hasta sobre barras de hierro.

En cada uno de estos movimientos, el niño alcanza automáticamente un grado de economía de fuerzas que más tarde sólo alcanzará, si lo logra, mediante un esfuerzo consciente y una ejercitación sistemática y perseverante. Daré tres ejemplos: los movimientos de carrera de un niño de 3 años, los de una niña de 8 y finalmente una fotografía del recordman mundial Harbig. Estas ilustraciones muestran que la utilización de las fuerzas mecánicas de propulsión que se desarrollan mediante los movimientos opuestos de brazos y piernas y el pleno uso de la presión de pies y piernas es tan buena en el niño pequeño como en el atleta altamente entrenado.

Segundo principio básico.

La fase de desarrollo durante la cual el niño adquiere inconscientemente el dominio de sus movimientos debe ser utilizada para realzar su educación física estableciendo tareas apropiadas para él.

La edad del desarrollo inconsciente de los movimientos hacia una mayor complejidad termina antes de la pubertad. Damos otros pocos ejemplos. El niño de 3 años gusta balancearse suspendido del brazo de su padre. El mismo niño, al llegar a los 6 años, prefiere hacerlo colgado de una barra. A los 12 años habrá desarrollado así su fuerza y destreza y le encantará realizar ejercicios en las anillas y en la cuerda.

El niño que haya tenido oportunidad de arrojar piedras y pelotas a gusto a los 6 años, sabrá tirar muy bien al blanco a los 8. A los 12 se interesará en el lanzamiento a distancia y será capaz de ejecutarlo. Esto puede observarse claramente en el lanzamiento de la pelota, en el cricket, por las niñas, que generalmente acusan una marcada inferioridad en comparación con la ejecución de los varones. Esta inferioridad se debe no tanto a una capacidad natural inferior como al hecho de que generalmente las niñas no se ejercitan en las distintas formas de lanzamiento. O tómese, por ejemplo, el caso del niño que a los 5 ó 6 años se ejercita en la

barra horizontal, desarrollando así la fuerza de sostén de los brazos y la sensación de seguridad durante el balanceo. Este niño, más tarde, no tendrá dificultades para balancear el peso de su cuerpo aunque mientras tanto haya aumentado considerablemente su estructura física, aun en el transcurso de saltos peligrosos y rodadas.

El ejercicio lleva al dominio de los movimientos, y esta seguridad permite al niño moverse con libertad y gozar de los juegos y del dominio de su cuerpo en acción. La expresión de esta realización es una integración entre la experiencia física y la experiencia psicológica. Este proceso de diferenciación que va desde el movimiento grosero hasta el movimiento finamente graduado debe llegar a su plenitud antes de la pubertad. Esto lo sabemos por la experiencia recogida en: a) ejercicios de equilibrio; b) movimientos que exigen rápidos impulsos reflejos, y c) movimientos que se basan en una adaptabilidad diferenciada y sentido del ritmo.

Es necesaria una educación dirigida, temprana y consciente, de las niñas para que después del comienzo de la pubertad estén suficientemente desarrolladas la eficiencia física y las expresiones creadoras de modo de canalizar los conceptos mentales hacia una acción muscular apropiada. Es una experiencia frecuente que el haber descuidado la gimnasia educativa o los deportes durante los años formativos dé como resultado defectos funcionales que nunca pueden ser compensados una vez alcanzada la madurez.

Generalmente la preocupación que se tiene por la enseñanza del lenguaje en los primeros años de la escuela no existe con respecto a la enseñanza del lenguaje general del cuerpo, es decir, por la educación gimnástica. El sentido kinestésico, la apreciación sensorial de la postura, que puede ser desarrollado tan fácilmente mediante ejercicios de equilibrio, mediante balanceos y movimientos que exigen elasticidad de acción y seguridad en el salto, mediante lanzamientos y tiros al arco, todo esto como moldes básicos para juegos y deportes diestros y divertidos, puede ser enseñado. Lo mismo puede decirse del desarrollo del sentido de orientación,

de la carrera y el salto hacia atrás y adelante, en círculos y en curvas, buscando nuevas formas de movimientos gimnásticos, que el mismo niño encuentra dentro de sus propios recursos de reacción y capacidad creadora.

Tercer principio básico.

Cada estadio de desarrollo requiere su propio plan de ejercicios adecuados.

Los niños de 3 a 6 años no necesitan una instrucción sistemática y regular en gimnasia, sino más bien oportunidad para expresarse espontáneamente mediante el movimiento: deslizarse por un banco inclinado, trepar por escalas, balancearse de la cuerda, balancearse de la barra, arrojar y atrapar pelotas, hacer rodar el arco, trepar obstáculos o saltar. El niño de 3 años reacciona más lentamente que el de 4 o 6, y este hecho basta para dejarlos jugar en grupos apropiados según la edad. Luego se observan unos a otros y se imitan, siendo justamente cuando más parecen estar sumidos en la felicidad de jugar el momento en que mejor aprenden. No hay una comparación consciente, no hay competencia. Lo que vale es la regocijante seguridad en la propia destreza, recién descubierta, para trepar y moverse, tal como se expresa en las supremas palabras: "¡Déjame solo! ¡Puedo hacerlo solo!".

Ahora es posible formular un equivalente del ABC para niños de 6 a 8 años en la esfera de la educación del cuerpo. Este ABC, es la experiencia y la incorporación a sí mismo de las formas básicas de acción motriz. Estas acciones motoras que se describirán en detalle en seguida deben ser experimentadas de modo que el niño tenga conciencia de sí mientras las ejecuta. Estas formas básicas consisten, por supuesto, en correr, saltar, trepar, hacer equilibrios, arrojar y atrapar objetos, elevar y transportar cosas, sostener, balancearse. El niño, en este período de su desarrollo, necesita mucho tiempo y reflexión inconsciente para el desarrollo de sus movimientos, porque los movimientos surgen de las impresiones visuales

en su impacto repetido y de la comparación de una multitud de esas impresiones. Del mismo modo, tiene profunda significación la evaluación del niño de sus propios movimientos: "Puedo dar vueltas más rápido que tú", y expresiones semejantes. Los juegos empiezan como movimientos conjuntos que primero se realizan simultáneamente, pero que luego se desarrollan dentro de un molde indivisible y de acción conjunta. El sentido kinestésico, el sentido del ritmo y el espacio, se desarrolla mejor mediante tareas simples: saltar, correr en círculo, en espiral, en curva; todo esto se comprende y traduce en la forma deseada.

Lo que en la esfera de la educación mental de las niñas de 8 a 12 años está representado por la aritmética y la geometría, en el campo de los movimientos físicos es la combinación de las formas simples que hemos mencionado. Una vez que estas formas simples son ejecutadas sin fallas, se suman unas a otras diversamente: correr y girar, correr y balancearse de la cuerda, saltar y girar, estar en cuclillas y saltar en extensión, lanzar y atrapar la pelota en movimiento, todas estas combinaciones con el fin de fusionar movimientos en una unidad dinámica de formas cambiantes. Debe haber crescendos y disminuendos, debe haber fortes y pianísimos. Debe haber demandas de diferenciaciones cada vez más delicadas, quizá primero en correlación con todo lo que los niños hacen espontáneamente mientras juegan en la calle, saltan y corretean, saltan a la cuerda y juegan con la pelota, y en el curso de estos ejercicios se ejercitan en la reacción y el movimiento. Estos juegos desarrollan el control seguro de movimientos definitivamente experimentados, tales como correr, lanzar, atrapar, y exigen reacciones individuales automáticas dentro de las acciones colectivas del grupo. Lo mismo vale para los juegos creadores rítmicos en los que se necesita una mayor independencia: movimientos por parejas, por grupos hacia atrás y adelante, alternancias rítmicas expresadas en formas cambiantes, correr y saltar, saltar y girar, etc.

El período durante el cual se espera que el niño sea capaz de escribir sus propias composiciones tiene su correlativo en un nuevo tipo de actividades físicas.

Es el período de 10 a 12 años, en el que el niño disfruta con combinaciones de movimientos preconcebidos en los que se utilizan las destrezas motoras y formas que se han formado previamente y que, para ese entonces, deben constituir ya experiencias propias. En esta edad los niños empiezan a ejecutar zambullidas, vueltas y zigzags, experimentan una multitud de ejercicios en los aparatos o en el trampolín o jugando con la pelota, y al hacer todo esto alcanzan nuevos grados de placer en la experiencia. Aparecen nuevas tácticas en el juego y lo esencial es que adquieren importancia los objetivos colectivos, objetivos que conciernen al equipo o al grupo en su totalidad. Lo mismo sucede con los juegos rítmicos que implican reacciones de individuos y de grupos a veces como pregunta y respuesta, a veces como grito y eco, como formas de movimiento en que los niños se mueven primero juntos y luego en forma contraria, o en los que forman parejas o grupos en un plan siempre cambiante.

Entre los 12 y los 18 años viene el perfeccionamiento y la última diferenciación en la ejecución, el sentido de la economía del movimiento y la búsqueda de la perfección técnica en gimnasia y atletismo, pero también en el campo expresivo, en la danza rítmica y el arte dramático con su contenido dinámico. La sensibilidad más delicada y la mayor profundidad que aparece durante los años de maduración deben encontrar entonces salida en el mundo de la expresión física, en el que movimientos de toda clase reciben un nuevo contenido emocional, un carácter creador que no puede esperarse en el niño más pequeño. Este sentido de nuevas relaciones corporales en los movimientos puede conducir a una nueva apreciación consciente de la postura y a una armonía de movimientos, siempre, claro está, que se hayan echado las bases de la educación física en los años precedentes. El placer que ob-

tenga el joven de los juegos de competición será un beneficio sólo si domina las técnicas necesarias, si ha aprendido a sacar partido de los cambios ofrecidos por los oponentes y si puede adaptarse a sus compañeros de equipo. Cuando falta uno de estos tres requisitos, no puede lograrse un verdadero cultivo del juego.

Cuarto principio básico.

El método debe estar de acuerdo con el nivel de desarrollo del niño.

Durante largo tiempo se pensó que lo mejor para llenar las exigencias de desarrollo del mundo del niño era introducir ejercicios necesarios para el fortalecimiento de los músculos bajo la forma de imitación o actos dramáticos. Una secuencia de estos actos se combinaba como una "historia de movimientos", tales como "un circo", "una excursión", etc. Pero significa, de parte del adulto, una mala interpretación de la tendencia del niño a jugar e imitar porque lo que realmente pasa en tales situaciones es que se expresa la imaginación del maestro y, en segundo lugar, en realidad se impide al niño realizar un verdadero esfuerzo creador. Los movimientos del niño estaban prescriptos: "ahora cortamos una flor". y el niño debía inclinarse hacia adelante y extender el tronco.

Como había un objetivo definido que no podía ser alterado —como en el caso de los ejercicios posturales— era necesario una ejecución exacta del movimiento. En este caso estaban fuera de cuestión las actividades espontáneas.

La "historia de movimientos", que acabo de mencionar, contiene una serie de cuadros y situaciones y lleva al niño de un papel a otro; por ejemplo, en el caso de la excursión, primero es una locomotora, luego una liebre en el campo y más tarde un leñador. En tales situaciones es imposible que el niño encuentre espontáneamente el contenido del movimiento. En cambio, es notable la intensidad con que una niña de 5 años juega a la muñeca, aunque

en sus manos sólo tenga un pedazo de madera. Hace cien años, Fröebel señalaba la riqueza de sensaciones imaginativas con que el niño sigue los maravillosos movimientos de la pelota con sus rodadas, sus caídas, sus elevaciones, sus saltos y sus círculos. Observando cuidadosamente a niños de 3 a 4 años, cuando trepan y se deslizan, a niños de 6 a 8 años cuando juegan con pelotas, cuerdas y aros, vemos la abundancia de energía e intenso interés manifestado en los juegos infantiles de su propia invención. En ellos están la verdadera tarea de la educación física para niños, siempre que estén apropiadamente formulados. Lo mismo vale para la ejercitación postural. Levantar una cuerda con los dedos del pie, trepar descalzo por la escala con peldaños cilíndricos, llevar la pelota sobre la cabeza, hacer rodar la pelota sobre el sube y baja, etc.

Sólo si se escoge el motivo del movimiento dentro del campo de experiencias e imaginación del niño —por ejemplo si el carácter motor de los ejercicios esperados se halla ya en los componentes conocidos por el niño— puede servir el cuadro a un verdadero fin educativo. Por ejemplo, la forma cuidadosa con que el gato se acerca a un objeto, el largo salto de la liebre, el galope del caballo o la posición de las alas de un avión durante una pirueta.

El objetivo de un método en la ejercitación física es una situación compleja y no un ejercicio aislado.

En la actualidad también se usa este método en la educación física de adultos. Deseo llamar la atención sobre ejemplos tan excelentes como la película educativa francesa sobre tenis, o la película sobre esquí del austriaco Hoschek. Volviendo a la ejercitación del niño, ya no decimos: "Estírense lo más alto que puedan", sino: "¿Quién puede tocar más arriba de esta cuerda con la cabeza?". O bien presentamos situaciones que requieren automáticamente ciertos movimientos, por ejemplo, para el salto con rodillas flexionadas, se coloca una pelota sobre el obstáculo para hacer levantar más las piernas. Los ejercicios de movimientos desarrollan el deseo

de una ejecución perfecta, así como la voluntad de encontrar las formas necesarias, pero este deseo no nace como obediencia a una orden sino espontáneamente.

Quinto principio básico.

El método debe estar al servicio de la educación general del niño y debe estimular y desarrollar su iniciativa.

Este problema toca uno de los axiomas más importantes de la educación moderna y se aplica más estrictamente entre los 6 y los 18 años en educación física, especialmente en el caso de las niñas. El estímulo didáctico debe ser puesto en las preguntas, tales como: "¿Quién puede correr hasta la pared?", "¿Quién puede arrojar la pelota hasta el dintel de la puerta?", "¿Quién puede saltar sin hacer ruido?". Tales preguntas provocan respuestas apropiadas. También llevan automáticamente al paso siguiente, es decir: "¿Cómo puede cruzarse más rápidamente la valla?", "¿Cómo se puede girar con más gracia?", etc. El principiante se sentirá plenamente absorbido por tales preguntas. El alumno adelantado preguntará: "¿Por qué?", "¿Por qué se toma impulso mejor con una pierna en esta clase de salto y por qué con dos piernas en este otro?", "¿Por qué parece que María gira con tanta desenvoltura?".

Es notable cómo los niños de 6 a 9 años aprecian a menudo diferencias en la calidad y aspecto estético de movimientos con más rapidez que los de 16 años, si éstos no han sido ejercitados. Su eficiencia física ha sufrido junto con su capacidad para experimentar movimientos. La observación y la interpretación es una preparación para la ejecución, así como en el dibujo y la escritura la apreciación de la forma y la composición, si se la guía debidamente, lleva al reconocimiento de lo esencial y, por ende, de lo natural, lo que es tan vital para la mujer moderna. Desde el tercer año de vida, el niño debe aprender a realizar tareas que le sean establecidas además de seguir sus propios impulsos. Mientras corre, salta o lanza objetos, mientras prueba y experimenta, simultáneamente

observa y compara las ejecuciones resultantes. Desde el simple apoyo sobre los brazos extendidos desarrolla el salto a horcajadas, desde los saltitos y corridas llega a los ejercicios en grupo, desde el juego sin objeto llega al canto y la acción dramática. De este modo, se desarrolla el sentido del movimiento y cuando la niña alcanza la madurez puede saltar sin esfuerzo sobre un obstáculo y puede participar en un juego rítmico.

Esta independencia y confianza en sí misma tiene su efecto sobre la educación de la persona en su totalidad. La niña aprende: a) a vencer su debilidad; b) a aceptar la disciplina como una exigencia razonable, y c) a actuar como miembro de un grupo, para no mencionar sino unos pocos aspectos.

a) Los defectos físicos y las debilidades psicológicas tienen relación de interdependencia. La vacilación, la insuficiente confianza en sí mismo, la falta de decisión, la falta de concentración, encuentran expresión en el campo motor, así como los defectos físicos se reflejan en la mente del niño. Al saltar sobre un obstáculo, el niño realiza también una tarea psicológica, pues toma una decisión, construye —por decirlo así— un puente entre lo instintivo y lo voluntario. El primer paso sin apoyo sobre el "sube y baja" significa un gran beneficio para el niño nervioso y tímido y la seguridad así adquirida se evidencia en una postura más erguida y desenvuelta. El movimiento como método de enseñanza es, por lo tanto, particularmente adecuado para el niño, porque necesariamente da como resultado acción y concentración.

b) A continuación viene la capacidad de reconocer el valor del orden. El niño de 6 años es capaz de hacerlo, siempre que se le den las tareas adecuadas. Por lo tanto, ya no los ponemos en fila ni los hacemos numerarse. En cambio les pedimos que busquen sus respectivos lugares y les indicamos mantenerse en ellos de modo de "no tocarse unos a otros". Lo mismo vale para la colocación de los niños a lo largo de los aparatos gimnásticos: ya no insistimos en un orden prescripto y en cambio decimos: "Clara,

Brígida, Isabel son las primeras; el resto viene después". O "¿A quién le toca primero hoy?", o "¿Cómo nos colocamos para que nuestros caminos no se crucen?". Si trabajamos con niños que "deben permanecer en fila", no podemos esperar que se desarrolle espontáneamente el sentido del orden. He observado este hecho mientras trabajaba con huérfanos que vivían en una institución anticuada. Las tareas que requieren un sentido del espacio, que descansan en la reacción y comprensión rápidas, llevan al desarrollo de este sentido. Por ejemplo decimos: "Den vueltas alrededor de un aro o un palo sin tocarlos" o "Corran dando vueltas irregulares o describiendo una larga espiral o un círculo, o formando arabescos, siempre sin tocarse entre sí".

c) Este sistema de crear un orden autoimpuesto y teniendo en cuenta a los demás, es un medio de educación social. Se basa tanto en la ejercitación conjunta como en el aprendizaje de unos a otros, y su fundamento es la ayuda mutua. Ya en el niño de 5, 6 y 7 años consideramos la tarea de arreglar y sacar el equipo y aparatos gimnásticos como una tarea colectiva importante en la que todos y cada uno deben desempeñar su parte. Al trabajar con niños de 8, 9 y 10 años insistimos en la acción conjunta, por ejemplo sostener un palo para que un compañero salte por encima, o que dos niños ayuden a un tercero a pararse sobre las manos.

Sexto principio básico.

El desarrollo de la adaptabilidad del niño y su experiencia rítmica aumentan la capacidad individual para expresarse y estimulan su actividad creadora.

Hay una diferencia muy definida entre una educación dinámica y una estática, entre un "sistema" consistente en un conjunto de ejercicios y un objetivo fijo que se alcanza mediante una continua diversidad de ejercicios motores.

Cada movimiento exige una forma nueva de adaptación. Al arrojar una pelota pequeña actúo en forma diferente que cuando

arrojo una pelota grande. Lo mismo vale para el caso de saltar sobre una cuerda y sobre un obstáculo, para deslizarse en esquíes y deslizarse en patines. La verdadera adaptabilidad sólo es posible si la ejercitación física no se fija en una secuencia rígidamente definida de movimientos. El sentido del movimiento, al que me he referido repetidamente en esta charla, sólo puede desarrollarse libremente si ponemos a nuestros alumnos frente a una diversidad de movimientos que cambien dinámicamente. Tratemos de cultivar destrezas en vez de ejercitar simplemente a los niños. Los ejercicios son un medio y no un fin. Si yo puedo correr, esta capacidad debe mostrarse no sólo cuando corro sino también cuando trabajo en los aparatos, juego a la pelota, hago rodar el aro, salto a la cuerda o me ejercito con un compañero o un grupo. En todas estas distintas situaciones debe probarse y manifestarse mi sentido del ritmo y mi instinto de orientación.

En ciertas clases de movimientos existen posibilidades de largo alcance para modelar y crear tipos de expresión. Estos tipos son relativamente fijos en algunos movimientos, por ejemplo en la carrera y el salto; en cambio, en las acciones de trepar y lanzar objetos, el campo de acción es más amplio.

Pero todas estas formas de movimientos tienen una cosa en común: las formas de movimiento están determinadas por sus respectivos objetivos. Ya sea que corramos rápidamente o dando vueltas, subiendo o bajando, con un compañero o en círculos, el fin del movimiento es lo que decide los movimientos de los brazos, de los pies, la posición del cuerpo. Todos estos movimientos están guiados por leyes internas y no por consideraciones estéticas arbitrarias. Por supuesto, hay distintas leyes escondidas detrás de movimientos ideales y nos corresponde a nosotros encontrar estas leyes, formularlas y definir en consecuencia lo que significamos por sentido kinestésico. Esto es la gimnasia moderna: desarrollar el sentido de la secuencia de los movimientos. Tensión y relajación, según lo exija la situación atlética. Pero en educación creamos situaciones con

sus exigencias y el alumno, al adaptarse, desarrolla su sentido del movimiento.

Y ahora llegamos al último punto, que quizá sea el más importante en la educación gimnástica de las niñas:

Despertar el sentido del ritmo no es una tarea aislada. No es, en última instancia, una clase especial de gimnasia rítmica y musical. Todos los movimientos físicos deben estar gobernados por fuerzas rítmicas.

Las combinaciones de carrera y salto, de saltitos y salto son entidades semejantes a un juego con mímica o a una danza con su música. Tanto uno como otro puede ser un ejercicio o una forma vacía, pero también puede ser la expresión de un contenido mental. El movimiento verdaderamente rítmico se caracteriza por la economía de esfuerzo y la elegancia. Todas estas consideraciones se aplican naturalmente al más alto grado de realización atlética y al trabajo industrial u otras formas de trabajo. Inglaterra tomó esta idea cuando pidió a Rudolf Laban que contribuyera a la modernización del trabajo industrial, enseñando a los obreros a levantar y hacer rodar mercaderías y a economizar sus fuerzas en las tareas diarias.

El slalon perfecto en esquí es como una danza y la rotación del lanzador del disco parece un movimiento artístico.

Llegará un día en que la educación física común de varones y mujeres tenga este tipo de base rítmica. La aceleración y desaceleración de movimientos, la combinación natural del salto y la carrera, los saltitos y las rotaciones, el impulso y el aterrizaje, todo puede y debe ser rítmico.

Todos los movimientos fragmentarios deben ser transformados, de moldes cambiantes, en series rítmicas. La carrera, el salto, el balanceo, las rotaciones, son elementos con los que pueden hacerse combinaciones adecuadas para cada edad y para cada situación.

En música empezamos con el motivo y terminamos con la melodía. En gimnasia el movimiento lleva a los juegos cantados, a la danza.

Las voces o la música instrumental acompañando los movimientos corporales pueden servir de apoyo a los mismos o interferir en ello. Es anticuado y en gran parte falso considerar al vals como la música apropiada para el balanceo y la marcha como la música apropiada para caminar. La clase de música apropiada se determina en cada caso de acuerdo a la dinámica misma del movimiento, y tanto la música como el cuerpo del alumno sufren los cambios de tensión en forma similar.

El criterio definitivo para determinar los valores de la educación física para niñas no es nada raro. La armonía, la belleza y la perfección estética vienen de adentro, pero pueden ser inducidas mediante una educación adecuada con movimientos, y esta educación puede desarrollarse una percepción de ciertas leyes naturales que se cumplen en todos nosotros y que, una vez descubiertas, se convierten en una adquisición irreversible para toda la vida.

TRADUCCION :

PROFESORA ILSE M. GROSCHOPP

TERCERA PARTE ::

L I N E A S R E C T O R A S

Y

PROGRAMA DE

ACTIVIDADES

Para la EDU
CACION FISI
CA en las
escuelas pri
marias , de
enseñanza me
dia, profes
ionales y
de enseñan
za superior
para la pro
vincia de

RENANIA DEL
NORTE Y
WESTFALIA ,

ALEMANIA

La educación física es una parte esencial de la educación integral, asegura al niño la actividad lúdica y el movimiento libre dentro de su vida escolar, favorece el desarrollo de la disciplina en el orden psico-físico y despierta en él la alegría por el rendimiento deportivo.

Cada alumno tiene derecho al desarrollo de sus aptitudes y compensación de sus deficiencias. El incremento de la fuerza, de la destreza, y la vivencia del movimiento transmitido por medio de una educación física planificada, representan una ayuda importante para la formación integral y comportamiento sano en el diario vivir.

I - LOS TRABAJOS (PROBLEMAS) INTEGRALES.

1 - La educación corporal desarrolla el sentido de la postura, la sensación del cuerpo y la comprensión de los efectos de los trabajos realizados.

2 - La educación del movimiento activa la facultad de desarrollar un movimiento natural y acrecienta la seguridad del mismo por medio de coordinaciones más sutiles.

3 - La evolución en el rendimiento abre las puertas a la vivencia del progreso en el rendimiento, desarrolla y guía la disposición por el mismo y la alegría de haberlo alcanzado.

4 - La creación de movimiento estimula la fantasía y la fuerza creadora y despierta la alegría por la nueva ocurrencia.

II - EL PLAN DE CLASES.

1 - Deberes generales.

El plan de enseñanza específico de la capacitación física se compone de diferentes fases de desarrollo; podría servir de base la división en grupos de edad.

Abarca:

En la educación corporal: ejercicios generales y especiales, en los que puede desarrollarse la fuerza, movilidad y un trabajo de construcción postural.

En la educación del movimiento: las actividades básicas (caminar, correr, saltar, trepar, equilibrio entre otros) que pueden ser aplicadas en forma libre o construida, en variación múltiple y en combinación.

En la evolución del rendimiento: las diferentes formas de juego y competencias organizadas y medidas, o valoradas, con anterioridad durante la ejercitación planificada y en la creación del movimiento trabajos en los que se puedan variar las actividades básicas en su ritmo y amplitud dando lugar también al desarrollo de formas tipo danza.

2 - Trabajos especiales.

a) Se ha de comenzar lo antes posible con las clases de natación. Se debe dar oportunidad a todos los alumnos de adquirir el certificado "de nadador libre" y posibilitar su ingreso en la categoría de nadadores "de salvataje". Las clases de natación deben distribuirse de tal forma, en lo posible, que faciliten el desarrollo planificado de otras ejercitaciones físicas (especialidades).

b) El remo, esquí y patinaje sobre hielo pueden ser incluidos en el plan de estudios y ocupar temporalmente el lugar de otras ejercitaciones físicas (especialidades).

c) En las competencias escolares: se deberá fortalecer el pensamiento y la conducta deportiva, pues no sólo transmiten a la comunidad escolar una visión objetiva del método de trabajo y rendimiento en el establecimiento, sino que también representan momentos de culminación festiva en la vida escolar.

Es de desear la inclusión de los juegos juveniles federales en las fiestas deportivas de una escuela o asociación escolar. Todos los rendimientos deben nacer como consecuencia del trabajo anual en educación física.

d) El excursionismo en sus múltiples formas (caminatas, excursiones con esquí, viajes por agua) debe ser fomentado, especialmente por el educador físico.

e) La higiene y el cuidado personal son parte integrante de la educación física.

El correr descalzos, la ejercitación al aire libre, el ducharse y frecuentarse acostumbra al alumno a llevar un orden de vida sano e higiénico.

ELABORACION DEL PLAN DE CLASE

La enseñanza de las ejercitaciones físicas exige la proposición clara de una meta y una conducción severa, que al mismo tiempo debe permitir el despliegue de una alegría vivida en el juego. El método se deduce de las condiciones de desarrollo y necesidad motora de los alumnos. Es determinado por el objetivo de lograr naturalidad, espontaneidad, solicitud en la ayuda, voluntad y capacidad de rendimiento. Por ello es necesario captar todas las posibilidades que ofrece la elaboración diferencial de un plan de clase, por medio de la división en grupos de ejercitación y rendimiento del alumno.

Esto exige el acostumbramiento, desde el principio en: formación y disciplina natural, trabajo en pequeños grupos, ayuda mutua y posición de seguridad, ejercitación independiente.

El maestro deberá renunciar por eso a toda clase de formaciones rígidas y fijas y considerar especialmente aquellas actividades que pueden ser logradas mediante la ejercitación en pequeños grupos.

Pensar cuidadosamente diferentes recursos para el aprendizaje de un movimiento y las medidas de seguridad correspondientes,

Favorecer la ejercitación libre. La elaboración del plan de clase no debe hacerse de acuerdo a un esquema rígido. Las condiciones y estados transitorios de los alumnos, la estación, el tiempo, la hora en que se ha de dictar la clase, dan lugar, constantemente, a situaciones diferentes.

La unidad temática constituye el punto de vista principal de cada clase. Se han de crear pues, centros de gravedad alrededor de los cuales se desarrolla la actividad, mientras se considera, al mismo tiempo, la necesidad de variaciones planificadas.

La unidad del plan de clase resulta de la meta especial que se quiere alcanzar. Ella exige la selección de ejercicios y formas de trabajo que eslabonados se entrelazan lógicamente.

Los centros de gravedad de las horas de clase se manifiestan en las actividades principales (por ej. apoyo y salto) que permiten el logro de destrezas por medio de un trabajo intencional (como ser: salto ladrón). El punto de gravitación puede estar determinado, sin embargo, por intenciones pedagógicas determinadas (ejemplo: "el orden espontáneo de la clase", "ayuda"). Los ejercicios preparatorios y de relajamiento se desprenden del trabajo principal.

La variación, en lo que respecta a forma de trabajo e intensidad, sirve a la progresión en el rendimiento y asegura la ocupación físico-psíquica del alumno.

Las exigencias para todos los grupos de edad son:

Intensificar la actividad circulatoria y respiratoria.

Aflojamiento, elongación y fortalecimiento de la musculatura.

Aumento de la capacidad de balanceo y fuerza elástica.

Desarrollo de la coordinación y resistencia.

El educador físico debe finalizar su clase a tiempo, para dar a los alumnos la oportunidad de higienizarse a conciencia.

N I Ñ A S

I

6 a 8 años 1º y 2º año escolar

Fase final de la primera etapa de crecimiento; condiciones circulatorias favorables. Necesidad notora acentuada. Predominio del ego. Breve capacidad de concentración. Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje.

Se debe: Captar el goce de movimiento y aumentarlo; respetar el juego individual y tender hacia la incorporación de la niña al grupo, variar y repetir los deberes (se refiere a los problemas de movimiento que debe solucionar la alumna en la clase); lograr una sucesión de los juegos preescolares.

A - EDUCACION ORGANICA

Fuerza orgánica, fuerza de brazos y tronco.

Movilidad, educación de la postura.

Juegos con carreras: "cazar la sombra", "Rey de las serpientes"

Trepar (espaldares, aparato múltiple, sogas).

Girar hacia adelante alrededor de la barra. (Barra fija a la altura de los hombros).

Resbalar en decúbito dorsal y ventral (banco, tobogán).

Serpentear el cuerpo avanzando y retrocediendo, rodar, hacer roll.

Gatear por debajo o alrededor de obstáculos.

Tirar (en sentido de atraer hacia sí), (soga, aro, compañero).

Empujar: "Opónete, yo te empujo". Caminar hacia adelante, atrás y al costado, apoyando las manos en el suelo: salto conejo.

Salto sobre o por encima de obstáculos (pelota, sogas, barra, cajón) con apoyo de manos.

Tirar las piernas al aire, apoyando las manos en el suelo, partir de la posición de cuclillas.

Extensión, flexión y torsión del tronco en posición sentada con piernas cruzadas (bolsitas sobre la cabeza, barra o pelota tomada por encima de la cabeza con brazos extendidos arriba).

Elevación del tronco desde la posición decúbito ventral (barra, pelota, golpear las manos).

Hamacarse (vaivén) desde decúbito dorsal intensificando hasta llegar a la posición de cuclillas: "caballito hamaca". Puente con apoyo en la nuca: elevar cadera desde decúbito ventral con piernas recogidas.

Equilibrio (tronco redondo, barra de equilibrio).

1) Todo trabajo de equilibrio será eficiente únicamente cuando se realice sin calzado.

Fuerza de pie y de piernas.

Capacidad de elasticidad de rebote.

Alternar posición de cuclillas con posición de puntas de pie ("Enanos y gigantes").

Flexión y extensión de piernas con rebote en el suelo o con la barra de equilibrio.

Salto de la barra baja (o cajón) con rebote profundo en el salto hacia abajo.

Ponerse de pie rápidamente de la posición sentada con piernas cruzadas con y sin ayuda de manos, o también mando impulso pasando a decúbito dorsal y haciendo salto extensión al levantarse.

Lanzar y recibir bolsitas rellenas de papotes, una pelota; tomar la sogas con los pies (apresar con los dedos del pie) sentada y de pie.

Flexión y extensión del pie en posición sentada; alternar toque de pie con talón y punta de pie; realizarlo también por encima de una cuerda o una barra.

Extensión y flexión del tronco con rebote desde la posición arrodillada sentada sobre los talones.

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr, salticar, saltar.

Caminar rápido, caminar entremezclándose: "en la muchedumbre", "agente de tránsito".

Correr alrededor de obstáculos, correr en serpenteo (zig-zag). Carrera ágil con múltiples deberes, también en grupos. Carrera veloz.

Juegos con carreras con toques: "Her mano, ayúdame", "El zorro en la cueva". Hacer rodar un aro corriendo a la par, corriendo alrededor del aro en movimiento, corriendo a través del aro en movimiento.

Correr a través de la sogas que está en movimiento circulante. Correr hacia adelante y atrás, también por parejas: "El carruaje".

Salticar hacia adelante, atrás, al costado, también con giros.

Salticar hacia adelante de a dos

o de a tres en cada grupo. Salto galo: "Salto caballito", por encima de obstáculos bajos (soga, sogas elásticas, pelota).

Paso-salto de colchoneta a colchoneta, de círculo a círculo, salto encima de cajón.

Paso-salto a distancia: saltar un río.

Salto extensión en combinación con flexión profunda: "por encima-por debajo" (dos cuerdas elásticas).

Salto con apoyo de manos: salto conejo en aparatos bajos (cajón, barra de equilibrio).

SUSPENSION, BALANCEO

Apoyo, Trepar, rodar, voltear.

Correr hacia adelante y atrás suspendidas de la barra (90 cm. de alto). Balancear en la sogas suspendida, también en combinación con salto desde el banco (cajón).

Salto extensión al finalizar el balanceo hacia adelante pasando por encima de la cuerda elástica tendida.

Giro adelante alrededor de la barra fija con breve apoyo previo de brazos.

Combinación de movimientos: Correr hacia adelante y atrás suspendidas de la barra fija, pasar a breve apoyo de brazos y luego girar adelante alrededor de la barra.

Trepar (espaldares) (aparato múltiple, sogas).

Rodar acostadas.

Roll adelante, roll en plano inclinado (declive del terreno; tapa de cajón).

Roll adelante en el suelo.

Lanzar, recibir

Tiro de arriba, tiro de abajo.

Tirar y juntar pelotas en el aire: "Pelotas fuera de cancha", "Llenar el cesto".

Lanzar la pelota con impulso-balanceo hacia arriba. Embocar en el cesto (2,50m. de alto).

Lanzamientos hacia el suelo. Puntería a blancos fijos: aro, otra pelota, círculo dibujado en el suelo o en la pared. "Quién logra más blancos?"

Lanzar y recibir pelotas grandes y chicas combinando con ejercitación de destrezas: golpes de manos, giros, piques intercalados, pases en posiciones fijas.

Levantar, llevar (transportar)

Equilibrio

Transportar pelotas rellenas, levantar en conjunto los aparatos y transportarlos (barra de equilibrio, bancos, partes del cajón, colchonetas).

Equilibrio en barra redonda (o de equilibrio) horizontal, oblicua, hacia arriba, abajo, hacia adelante y atrás, también con giros. Caminar en cuatro patas en el banco (barra redonda, barra de equilibrio)

NADAR

Acostumbrarse al agua y juegos.

Ambientación (ejercicios en que se denota el empuje del agua hacia arriba desde posición sentada, zambullirse en busca de diversos objetos). Deslizarse en el agua con un compañero.

C - AUMENTO DEL RENDIMIENTO

D - CREACION DEL MOVIMIENTO

Sugerencias para movimientos: la serpiente, la oruga, el payaso, el trompo.

Solución libre a deberes de movimiento: correr, salticar, girar.

Juegos simples que incluyan carreras y salticos, también interpretando cantitos o versos hablados (en fila, cadena, círculo, con pórticos, puentes, etc.).

Rondas, danzas nuevas y conocidas: Martín Pescador, etc.

8 a 10 años

2° a 4° año escolar

Crecimiento en ancho, intensificado; desarrollo armónico de la fuerza orgánica y muscular. Capacidad de coordinación aumentada, conciencia objetiva clara. Dedicación de aprendizaje.

Se debe: ampliar y asegurar la experiencia motora; exigir la destreza múltiple, incentivar la relación con las demás en ejercitaciones por pa-

rejas y juegos colectivos.

A - FORMACION FISICA

Fuerza orgánica, fuerza de brazos y tronco.

Movilidad, construcción de la postura.

Juegos que incluyan carreras, carreras de relevos, "carreras de los números", etc.

Trepar (soga o barra).

Formas de pasajera suspensión o apoyo, correr adelante y atrás en suspensión (barra fija, paralela en distintas alturas).

Lucha por parejas y en grupo que incluyan empujar algo o tirar algo: "Lucha de los límites", "Luchar por una pelota", "Luchar en círculo", "Empujar a la compañera fuera del círculo", "Tirar (traccionar) a la compañera para introducirla dentro del círculo".

Transportar o soportar un peso : transportar a un tercero (grupos de a tres); decúbito ventral o extensión completa encima de una compañera en posición de banco.

Serpentear (banco, escalera de pedales), también como trabajo por parejas, con un aro o una varilla.

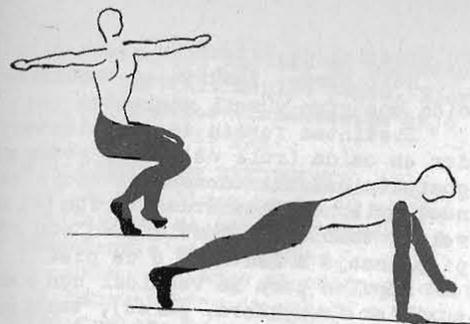
Posición arrodillada con apoyo de manos en el suelo, con brazos extendidos en línea con la espalda.



Avanzar con rebotes en esta posición.

Control pelviano en posición de banco.

Pasaje fugaz de posición cuclillas a posición decúbito ventral con apoyo de brazos:



"Construcción del puente"

Breve posición vertical (ejercitación en grupos de a tres).

Circunducción, flexión y extensión de piernas en posición sentada sin apoyo, movimiento de bicicleta en la misma posición pasando a posición decúbito dorsal y volviendo a la posición inicial.

Movimiento con impulso en forma de tijera y de separar y juntar las piernas en posición decúbito dorsal y sentada.

Giro y circunducción del tronco en posición sentada con piernas cruzadas, también conduciendo un compañero, haciendo rodar una pelota o llevando una varilla.

Elevación simultánea y alternada de tronco y piernas desde la posición decúbito ventral, con balanceo, con ritmo veloz, también contra resistencia (pelota, varilla).

Equilibrio caminando en ascenso oblicuo, transportando una pelota pesada (medicine-ball) sobre la cabeza.

Fuerza de pies y de piernas.

Capacidad de elasticidad de rebote.

Rebotar (vaivén elástico) paradas y caminando en la barra redonda (barra de equilibrio), posición de puntas de pie.

Salto extensión hacia arriba con impulso desde la barra redonda (el cajón o la barra de equilibrio), flexión profunda y elástica al tocar el suelo.

Salto extensión hacia arriba con desplazamiento desde posición de cu-

clillas: "Salto rana".

Flexión y extensión, abducción y adducción, circunducción del pie en posición sentada y de pie.

Trabajo de garra para los dedos del pie, también en forma de tijera, tenazas. (Tomar la soga, la clava, la varilla, la bolsita de porotos).

Pasaje de la posición arrodillada sentada sobre los talones a la posición de cuclillas con apoyo de la planta del pie, usando o no el apoyo de manos con rebote intermedio.

Elevar y bajar los talones, con ritmo acelerado, en la barra redonda (posición transversal con respecto a la barra).

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr.

Salticar, saltar.

Caminar hacia adelante y atrás, en forma ascendente y descendente; caminar con elasticidad, acelerando hasta salticar

Caminar acelerando hasta llegar a correr.

Variaciones de caminar: pasos pequeños y valoces, "pasos de gigante", caminar con la planta del pie, caminar en puntas de pie en forma lenta y rápida.

Carrera de velocidad; también en postas con ejercitación de destrezas: "Carrera de 3 pelotas", "construir y destruir", "los pintores apurados".

Juegos que incluyen carreras y cambios de corredores: "Ven conmigo", "La caza de la cola", "día y noche", "engañar y cazar".

Correr con soga de saltar individual hacia adelante y atrás. Pasa y se por la soga colectiva en movimiento, también soltándola, girando en el salto, sola o por parejas o en grupo. Correr hacia adelante, hacia atrás, tomados por la mano una tras otra (cola), por parejas, con cambios de compañera y con diversas tomas de mano.

Salticar hacia adelante, hacia atrás, hacia el costado, con giros, solas, por parejas, en grupos.

Combinación de movimientos; correr

y salticar, salticar y girar.

Saltar con carrera de impulso como forma de combinación de movimientos y aumento progresivo; también saltar encima o por encima de aparatos. (la barra, el cajón).

Salto en alto (salto extensión) también con giros.

Salto en largo: "saltar el río".

Saltos recogiendo las piernas o separándolas (obstáculos).

Saltos con apoyo de manos: Salto conejo (barra, banco o cajón); también en forma de combinación de movimiento, una sucesión de saltos conejo de derecha a izquierda; transformación del salto ladrón.

Suspensión - balanceo

Apoyo - Tregar

Rodar - Voltear

Correr suspendidas de la barra con medio giro adelante (soltando una mano).

Distintas combinaciones de carrera en suspensión (barra o varilla), apoyo en la barra, alrededor de la barra.

Giro alrededor de la barra, iniciando el movimiento desde las piernas con y sin auxiliar (compañero, cajón, paralela).

Suspendidas de la barra tomar impulso para subir al cajón haciendo al mismo tiempo medio giro; de ahí salto conejo por encima de la barra.

Desde el cajón tregar sobre la barra, girar alrededor de ella y volver al cajón.

Balanceo en la soga suspendida (ar gollas), desde el banco (cajón), encima o por encima de obstáculos (cuerda elástica, banco, cajón).

Apoyo fugaz de manos en la barra redonda (barra fija, paralela) con rebote intermedio en el suelo, recogiendo piernas o flexionando la cadera sin flexionar piernas.

Tregar en la soga suspendida (red de tregar).

Roll adelante con carrera de impulso, también en combinación con saltar

to elástico de extensión y con giro. Roll atrás, también en combinación con giro y roll adelante.

Distintas formas de rodamiento dar en caída (roll de yudo); rodar en posición decúbito dorsal al apoyo de nuca, piernas extendidas arriba ("la vela"), también en combinación con rápido pasaje a sentadas o de pie.

Impulso para la vertical con y sin auxiliar (compañera, pared), también en grupos (de a tres o cuatro).

Media luna por encima del banco, por encima de la cuerda elástica (a la altura de la cadera). Media luna libremente.

Lanzamiento, recepción.

Tiro de arriba, tiro de abajo.

Tiro de abajo a distancia y a altura.

Emboque con carrera de impulso.

Tiro de arriba a distancia.

Puntería a blancos móviles (aro, pelota redonda)

Pases sobre carrera.

Juegos de pelota que mejoran el pase y puntería: (nombres).

Juegos de relevo con pelotas.

Impulsar hacia arriba o a distancia (pequeño medicine-ball), también en forma semejante a "new-comb" o "pelota voladora".

Levantar, llevar (transportar)

Equilibrio

Levantar y transportar el banco de equilibrio sueco, también por encima de la cabeza y con alguna carga que incida sobre él. Transportarse mutuamente con auxilio de la varilla en grupos de a tres. Caminar en puntas de pie, en la barra redonda (o de equilibrio), caminar hacia adelante y alterarlo caminando hacia atrás con giros, lanzando y recibiendo pelotas u objetos al caminar, pasar por encima de una varilla o una compañera, hacer equilibrio por parejas avanzando y retrocediendo.

Saltar desde el suelo por encima de la barra baja, también con giros. Elevarse a puntas de pie altas en la barra redonda (o de equilibrio).

NADAR

Flotar con impulso en posición de cóbito ventral. Estilo pecho. Ejercitación de buceo (orientación bajo agua). Saltos de pie.

C - AUMENTO DE RENDIMIENTO

Carrera llana hasta 50 metros.

Carrera de relevo (vaivén) como competencia entre grupos.

Salto en largo al cajón de salto.

Lanzamientos de pelota a distancia: "pelota fuera de límites".

Lanzamientos de puntería: "pelota eliminadora", "cazar con la pelota", "voltear las clavos", etc.

Lanzamientos de emboque.

D - CREACION DEL MOVIMIENTO

Sugerencias para movimiento: prisa, introducirse en algún lugar sin ruido, deslizarse sigilosamente (escurrirse), caminar sin ruido, como en secreto, caminar apurado con pasos cortos.

Solución libre a deberes de movimiento: con la pelota, con la soga, con la compañera, en el grupo.

Juegos libres que incluyen carreras en forma de rondas. (portones, puentes o postes).

Rondas, danzas nuevas y conocidas: "Los dos músicos", "Mi molino", "En la calle", "El carretero", etc. (con interpretación musical de la letra).

III

10 a 12 años 4° a 6° año escolar

Compensación entre el crecimiento en alto y en ancho, relación favorable entre peso y fuerza, equilibrio psico-físico, y predisposición para el rendimiento; osadía, iniciación de una conciencia de la forma, relación con el medio ambiente, goce de la competencia.

Se debe: presentar mayores exigencias al rendimiento en lo que se refiere a fuerza y resistencia. Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo. Cuidar el comportamiento en el juego colectivo y en las competencias.

A - FORMACION FISICA

Fuerza orgánica, fuerza de tronco y de brazos.

Movilidad, construcción de la postura.

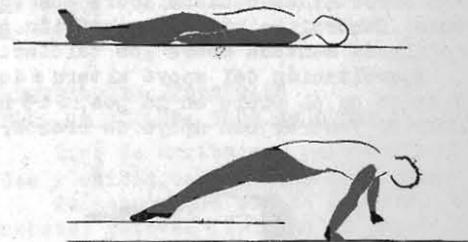
Correr con intervalos en que se omina: distancias alternadas de 80 a 200 metros, carrera de paulatino aumento hasta un total de 1000 metros; también en forma de carrera por parejas: alcanzar, adelantarse.

Tregar y desplazarse en suspensión en la soga o barra vertical. Balanceo en las argollas pasando a posición horizontal al balancearse hacia adelante.

Pasaje veloz a la posición de vertical con roll a continuación; competencias que incluyen empujes y atracción. Apartar a la compañera del banco o del cajón, romper una multitud para lograr pasar, realizarlo en forma de grupos.

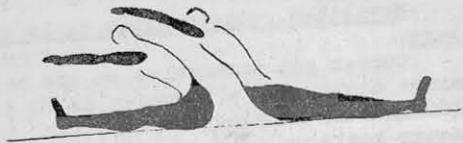
Transportar: "La Carretilla", (auxiliar toma del muslo) "El jinete", transportar a la compañera, "Compañera rígida".

En grupos de tres: balanceo de un compañero desde la posición decúbito dorsal a extensión dorsal total y volver a la posición inicial.

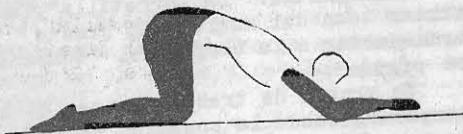


(auxiliares a cada lado).

Por parejas: lograr la extensión dorsal total desde posición sentada, espalda contra espalda, traccionando de los brazos por encima de la cabeza, con y sin elevación de la cadera.

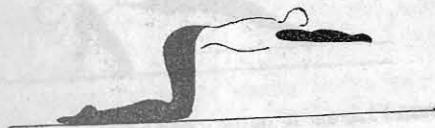


Extensión y flexión del tronco desde la posición arrodillada con apoyo de manos en el suelo, brazos extendidos en línea con la espalda, con y sin auxiliar.



Extensión del tronco, rebote y pasaje a pos. arrodillada desde la posición arrodillada sentada sobre los talones. Control pelviano en posición arrodillada sentada sobre los talones.

Ejercitación del apoyo alternado de manos en el suelo en la posición decúbito ventral con apoyo de brazos,



: "Las manecillas del reloj". Ejercicios por parejas en la misma posición: golpear alternadamente la mano de la compañera:



Despegar ambas manos del suelo desde la misma posición.

Extensión, flexión, torsión y circunducción del tronco desde la posición sentada piernas separadas o sentada piernas cruzadas; los mismos movimientos también con una pelota, una varilla o un aro.

Circunducción de piernas hasta por encima de la cabeza desde posición de cúbito dorsal.

Fuerza de pies, fuerza de piernas.
Capacidad de elasticidad de rebote.

Flexión de piernas lenta y de rebote, también como ejercicio por parejas.-

Picar la pelota (dribling en el lugar), acompañando con rebote elástico de todo el cuerpo.

Rebotar en posición de cuclillas, aumentar el movimiento hasta llegar a la extensión alternada de las piernas (danza rusa), hacia adelante y hacia el costado.

Saltar hacia adelante con rebote en posición de cuclillas. Caminar en posición de cuclillas: "el enano".

Pasaje de posición arrodillada sentada sobre los talones a la posición de cuclillas.

Saltar en barra redonda (el cajón o la barra fija) con apoyo de manos desde la posición de cuclillas.

Salto extensión desde posición cuclillas, también salto extensión desde un aparato después de apoyo fuga de pies.

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr
Salticar, saltar

Caminar hacia adelante y atrás en línea recta y línea circular, individualmente y por parejas, también al

ternando la velocidad.

Caminar aplicando en distintas formas la posición del pie y la ubicación del peso del cuerpo.

Combinaciones de caminar, correr, salticar con ritmos simples y formas de ubicación en el espacio, también como trabajo con compañeras y en grupos.

Formas libres de largadas para carrera.

Carrera de relevo, vaivén y posta en círculo, con cambio alternado de corredor.

Carrera de obstáculos por encima de vallas bajas.

Correr, salticar hacia adelante, hacia atrás y al costado con la guerdada, también adecuándose a la compañera o al grupo.

Correr hacia adelante y atrás en curvas y círculos: Salticar con variaciones rítmicas: muy alto, muy a ras del suelo, aumentado con rebote intermedio.

Combinación de movimientos: correr salticar y girar. Solucionar el deber por parejas y en grupo.

Ejercitación para desarrollar la fuerza explosiva de salto y la habilidad en el salto: salto en largo con aumento de carrera de impulso, también con pique del cajón, de la tabla de pique, salto en largo sin impulso, también en forma de salto triple. Salto en alto buscando distancia al mismo tiempo.

Salto en alto con carrera de impulso rítmica. Pasaje de la carrera al salto: "Trabajo en el aire".

Salto recogiendo las piernas o girando, con carrera de impulso.

Salto con cambio de piernas.

Carrera saltando y pasos altos.

Salto encima y por encima de obstáculos.

Saltar a cuclillas y pasaje conojo en la paralela a altura desigual, también con giros.

Saltar a profundidad, también en combinación con roll.

Saltar a cuclilla al cajón (barra), bajar con salto extensión.

Pasaje de costado y de pecho con

tijera de piernas, por encima de la barra fija a la altura de la cadera, (cajón, barra redonda).

Salto con apoyo de manos separando piernas por encima de un compañero, o el burro (salto rango).

Suspensión, balanceo,
Apoyo, Trepas,
Rodar, Voltear

Balancearse en suspensión de rodillas en la barra y soltarse cayendo de pie. Balanceo por arriba y balanceo por debajo de la barra fija (paralela a distintas alturas).

Balanceo con giros en la soga suspendida o las argollas. Subir la paralela con giro de cuerpo en la paralela a distintas alturas; subir con apoyo de brazos.

Salto con y sin cambios de frente en la paralela, partiendo de posición firmes. Trepas alrededor de la paralela a distintas alturas.

Roll adelante, roll atrás en distintas combinaciones y como trabajo en grupo.

Pasaje de vertical a roll adelante con auxilio de la compañera. Roll directo del pique al cajón en combinación con salto extensión o salto con piernas recogidas.

Media luna con carrera de impulso intenso. Volteo de espalda o de nuca, desde el cajón a la altura de la cadera.

Lanzamiento, recepción
Tiro de arriba, tiro de abajo

Tiro de arriba con pelotas grandes y chicas, con carrera de impulso.

Golpear hacia arriba (elevator en rebote) pelotas livianas en pases o contra la pared (vóleibol).

Picar en la carrera y en el pase (dribling y pase) (básquetbol). Pases y recepción de la pelota en distintas formas. Emboques con carrera y salto. Bateo de la pelota pequeña con varilla o bate.

Lanzamientos, dribling, recep-

ción de la pelota de gimnasia (de goma, grande) en combinaciones rítmicas con carrera, saltico, rebote elástico, giros, avanzando y retrocediendo.

Levantar, llevar (transportar)
Equilibrio

Levantarse desde posición de banco y sentada soportando el peso de una compañera: "La torre".

Pasaje lento y veloz de la compañera por encima de la cabeza desde posición de pie espalda contra espalda.

Transportar a la compañera cargándola encima de los hombros: "Jinete alto", "Carrera de carros", "Compañera tiesa", "Pez volador", "Carrera de tres pelotas" (medicine-ball).

Hacer equilibrio con una varilla sobre la mano, sentándose, acostándose, levantándose.

Correr y salticar en la barra redonda (barra de equilibrio). Ejercicios por parejas en la barra redonda; esquivarse pases con la pelota.

NADAR

Estilo espalda.

Largada y giro vuelta.

Salto simple de pie y de cabeza (salto paquete, bomba, saltos con carrera de impulso, salto de largada).

Buceo a profundidades.

Nadar transportando algo a alguien.

C - AUMENTO DEL RENDIMIENTO

Carrera llana de 50 y 60 m.

Posta en círculo con entrega de testimonio sobre la carrera.

Salto en largo con impulso (tabla de pique a 0,80 m. del cajón).

Salto en alto con impulso.

Lanzamientos a distancia (pelota chica-beisbol-pelota de handbol (balón), pelota de cesto).

Juegos de competencia: pelota voladora (de cesto, diez pases pelota eliminatória, pelota cazadora, básquetbol con reglas simples).

Cumplir la prueba que exige la sociedad alemana de salvataje, para natación libre, (15 minutos, salto del trampolín de 1 m.).

Carrera de natación hasta 30 m.

Saltar el burro en salto rango.
Pasaje por entremedio en el cajón transversal. Balanceo en la barra fija con salto extensión por encima de la cuerda elástica.

Trepar en carrera la soga o la barra vertical. Combinación de movimientos: pasaje fugaz por la vertical, roll adelante, media luna.

D - CREACION DE MOVIMIENTO

Sugerencias para movimientos: alto bajo, abierto-cerrado, amplio-estrecho, veloz-lento.

Combinación de movimientos: rodar y girar, saltar y girar, lanzar y recibir (pelota, varilla) y otras más también con la compañera y en grupo.

Giros, rolls y volteos en el agua.
Crear movimientos según ritmos dados. Juego de preguntas y respuestas mediante golpes de mano, golpes de pie en el suelo, con palillos sonoros.

Danzas conocidas y nuevas: el poema de Londres, Danzas con carreras: "Fampet", "sietesaltos" y otros más.

IV

12 a 14 años

6° a 8° año escolar

Transformación en la configuración física; crecimiento en alto intensificado con variación en las proporciones, menor resistencia a la fatiga, disminución en el goce del movimiento y en el dominio físico. Alteraciones alternadas de la armonía físico-psíquica al iniciarse la pubertad; autoestimación inestable, inseguridad en el comportamiento para con la sociedad y la autoridad.

Se debe: exigir rendimientos diferenciados de intensidad variada, atender especialmente al fortalecimiento orgánico y al crecimiento en ancho. Dar lugar a sensaciones de éxito, fomentar la autodeterminación con deberes de responsabilidad inherente, lograr el trabajo por grupos, dar conciencia de higiene y postura.

A - FORMACION FISICA

Fuerza orgánica, fuerza de tronco y brazos.

Movilidad, construcción de la postura.

Carrera con intervalos en que se camina, distancias alternadas de 80 hasta 200 m. carreras de paulatino aumento hasta un total de 2000 m.

Giro por arriba y salto extensión por debajo de la barra fija, la paralela o las argollas.

Vertical

Balancesos de tronco, brazos y piernas en forma de péndulo y circunducción (aparatos manuales).

Inclinación, extensión y circunducción del tronco en posición arrodillada y de pie, también en combinación con balanceos y rebotes elásticos.

Conducción de las piernas flexionadas o extendidas en posición sentada sin apoyo de manos y pies.

Formas de la posición decúbito con apoyo de brazos: giros, pasajes por entremedio y alternando decúbito ventral con decúbito dorsal.

Fuerza de pies y de piernas

Capacidad de rebote elástico

Ejercitación en separar los dedos del pie entre sí, hacer garra con ellos no soportando y soportando el peso del cuerpo.

Rebote elástico localizado en el pie.

Rebote elástico caminando y aumentando progresivamente el paso.

Distintas ubicaciones del peso del cuerpo en la flexión profunda de rodillas al caminar hacia adelante, hacia atrás, hacia el costado.

Salto con pies juntos en combinación con saltos tijera, saltos separando las piernas o recogéndo las.

Salto extensión con giro desde cuclillas.

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr

Salticar, saltar

Ejercitación del caminar elástico erguido con especial atención al trabajo de los pies y la postura de la

cintura pelviana de la cabeza.

Caminar en curvas, círculos, ochos, espirales, hacia adelante y atrás también por parejas

Largada baja de carrera.

Ejercitación para desarrollar la sensibilidad para velocidad y carrera.

Pasaje de testimonio sobre la carrera.

Correr y salticar hacia adelante y atrás, también en curvas y adecuándose a la compañera con variaciones en el uso del espacio.

Correr con ritmos variados hacia adelante y atrás, también como combinación de movimientos.

Caminar y correr en combinación con impulsos del tronco, impulsos de piernas, también adecuándose a la compañera o al grupo.

Saltar con la cuerda individual en distintas formas y con ritmo variado.

Formas básicas de la ejercitación del salto.

Salto en largo-salto recogiendo ambas piernas al pecho, pique y caída.

Salto en alto-salto recogiendo ambas piernas al pecho, estilo californiano y estilo barrell-rol (ritmo de la carrera de impulso).

Salto con giro, también por parejas.

Salto con toque de una pierna en la otra pierna en distintas realizaciones, flexionadas, extendidas.

Salto encima y por encima de aparatos, con piernas recogidas, extendidas, separadas, con giros y volteos.

Salto con apoyo de manos: salto recogiendo piernas al pecho, saltos de flanco, saltos separando piernas, saltos de espalda al aparato.

Suspensión, balanceo

Apoyo, trepar

Rodar, volteos.

Balanceo con impulso, suspendidas, con cuerpo extendido, también con giros (argollas, soga suspendida, barra

fija, también en combinación con el cajón), caída al final del balanceo a delante y atrás.

Balanceo en las argollas con pasaje fugaz por posición de nido y flexión de cadera.

Balanceo con apoyo de manos en la paralela en combinación con pasaje a posición sentada, pasajes de espalda y pasajes de pecho, también con giros.

Pasaje de pecho con piernas recogidas en la paralela (o paralela a distintas alturas).

Subida a la paralela desde impulso oblicuo perpendicular. Combinaciones múltiples de subir y salir con piernas recogidas; balanceo arriba y abajo, balanceo alrededor y giros en la paralela a distintas alturas, (o barra fija combinada con cajón).

Combinación de roll con zambullida.

Pasaje de vertical a roll.

Volteo de nuca, rondó y salto en fuerza desde el cajón a la altura de la rodilla en combinación con subidas simples.

Kip con auxiliar (grupos de tres, sogas verticales, argollas).

Lanzar, recibir,

Tiros de arriba, tiros de abajo.

Lanzamiento a distancia de la pelota de beisbol desde una línea.

Picar la pelota haciendo cambio de lugares de ubicación con compañera. Saque: jugar manteniendo la pelota en el aire (voleo) también por encima de una red (vóleibol).

Dribling, pivot, emboques en juego con la compañera y en pequeños grupos (básquetbol).

Dar deberes de juego a pequeños grupos para ejercitar ataque y defensa. Lanzamiento de la pelota con agarradera de cuero (1 kg.) con circunducción de brazo, con y sin giro del cuerpo.

Lanzamiento y recepción de la pelota en la carrera en combinaciones rítmicas libres, hacia adelante, atrás y al costado, también con la compañera

o en grupo.

Hacer rodar y picar la pelota en combinación con carrera, salticadas, saltos y giros.

Lanzamiento de empuje de la medicina-bol, con una y con dos manos; también haciendo un veloz giro antes de recibirla.

Levantar, llevar (transportar)

Equilibrio

Levantar y transportar a una compañera.

Transportar de a grupos de tres, también usando una varilla, en formas libres, también como competencia o posta.

Equilibrio en la barra redonda baja, oblicua y alta (barra de equilibrio); también en combinación con juegos de pelota.

Nadar

Estilo crawl.

Pulir las técnicas de giros.

Roll adelante y atrás bajo el agua.

Buceo profundo desde posición de natación, giros, vueltas y orientación bajo el agua.

Transportar algo o alguien en estilo espalda.

Ejercitación de saltos: ejercicios de formas de entrada al agua.

C - AUMENTO DE RENDIMIENTO

Grupo C de la "Insignia deportiva juvenil alemana".

Carrera llana: 60m., 75m., 1000 m.

Posta en círculo (75m.).

Salto en largo (con tabla de pique).

Salto en alto (con varilla).

Lanzamientos a distancia (pelota con agarradera), pelota de beisbol, pelota de handbol, pelota de cesto).

Juegos de competencia: basquetbol, voleibol.

Carrera de natación: 50 m.

Nadar a distancia bajo el agua.

Salvataje.

Zambullida de pie desde el trampo lín de 3 m.

Zambullida de cabeza desde trampo lín de lm.

Cajón transversal:

Pasaje lateral con apoyo de una mano, con apoyo fugaz de pie, pasaje lateral con apoyo de una mano con piernas juntas, salto ladrón, salto separando piernas.

Cajón longitudinal:

Rango, pasaje de piernas por afuera; rango pasaje de piernas por entre medio.

Paralela: Balanceo y salida lateral de flanco con piernas juntas.

Barra fija: Subida a la barra con impulso de las piernas y enroscando el cuerpo alrededor de ella hasta apoyar el cuerpo extendido sobre ambos brazos (la barra a la altura de la cabeza).

Combinaciones de diversas formas de subida, salida y giros alrededor de la barra (paralela a alturas designadas).

Trepar por encima de la paralela a distintas alturas en forma de competencia.

Rondó

Combinaciones: pasaje fugaz por vertical, roll adelante, roll atrás, media luna, rondó.

Equilibrio en la barra alta con subidas y salidas de forma definida.

D - CREACION DE MOVIMIENTOS

Experimentar y captar la calidad de los movimientos dirigidos, movimiento de impulso, movimiento vibrante, balanceo (swing), presión, golpe, empuje (aparatos manuales).

Combinación de movimientos: correr y girar, balancear y girar, balancear y saltar, saltar y girar, también con elementos, correr y girar lanzando y recibiendo (pelota - varilla).

Juegos de movimientos (coreografías creadas) en pequeños grupos, también con pelotas y soga individual, incluyendo también cortos instrumentos: tamborín, varillas sonoras, címbalos.

Danzas conocidas y nuevas: "Corre

caballito". "Si quieres bailar con maestros", "La tijera", "Los cazadores" y otros.

V

14 a 16 años

8° a 10° año escolar

Se inicia una compensación de las proporciones por medio de un aumento de crecimiento en ancho. Las reservas de fuerza son relativamente breves, como consecuencia del proceso acelerado de crecimiento y maduración. Se define el movimiento y el dinamismo, hay conciencia de la esencia de movimientos. Goce en la multiplicidad de movimiento. Comportamiento regido en forma acentuada por los sentimientos. Crece el interés en las personas, hay necesidad de orientarse según algún ideal o ejemplo.

Se debe: Fortificar los órganos, construir la postura, fomentar la diferenciación de movimientos. Despertar la conciencia de la fluidez de movimientos combinados y hacer experiencias en trabajos creados por ellas. A tender preferencias sin descuidar la multiplicidad. Aumentar la captación y el dominio del juego, fomentar el comportamiento limpio-correcto. Incentivar el deseo de auto formación, dar lugar a comparación de rendimientos.

A - FORMACION FISICA

Carrera con intervalos de caminar y trote: Distancias alternadas de 80m a 300 m. Carreras con paulatino aumento hasta un total de 2000 m.

Carreras a campo traviesa (ascendente, descendente, obstáculos).

Impulsos por arriba, por debajo y alrededor (barra fija, paralela a distintas alturas, argollas).

Movimientos de impulso y balanceo con pasaje fluido. Ejercitación del lanzamiento, empuje y recepción con pesas (pelota con agarradera), medicina-bol, bola pequeña).

Soltura, fortalecimiento de la cintura escapular en trabajo con aparatos de mano y por parejas

Flexiones de piernas -lentas- flexiones de tronco con pasajes impulsivos, también en los aparatos (barra redonda - barra de equilibrio).

Fuerza de pies y de piernas
Capacidad de rebote elástico

Flexiones de piernas con rebote elástico sobre la carrera y el salto con giros y vueltas enteras.

Auto control del trabajo del pie al correr y al caminar, correr descalzas.

Directivas para trabajo independiente de compensación para debilidad del pie. Automasaje.

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr
Salticar, saltar

Caminar y correr con variaciones en el ritmo y en el recorrido.

Aumento del movimiento:

caminar y correr.

correr y salticar.

correr y saltar.

Fijación de la seguridad rítmica por medio de la adaptación a ritmos dados.

Caminar y correr con balanceos, también con giros. Entrega del testimonio de postas, en la distancia reglamentaria. Carrera con vallas por encima de 3 o 4 vallas.

Fijación de la técnica de saltos: Carrera de impulso personal, para salto en largo y salto en alto.

Salto en alto: técnica del salto, recogiendo ambas piernas al pecho, estilo californiano y barrel-roll.

Saltos con giros, saltos alternando piernas, salto con toques de pie, variaciones según ritmo y recorrido.

Pasajes de pecho con apoyo, recogiendo ambas piernas al pecho, y pasaje de espalda apoyando un pie en tijera también con giro. (cajón o barra).

Suspensión, balanceo

Apoyo, trepar.

Balanceos en la barra fija alta picando desde el cajón.
Ejemplos: Balanceo adelante, balanceo

atrás, salida.

Balanceo adelante, media vuelta, salida.

Balanceos en las argollas, también con la intensificación del impulso por medio de la suspensión en ángulo.

Pasaje con apoyo y paso tijera de costado como deber de grupo en la paralela.

Salidas de la paralela después del balanceo en apoyo: pasaje de espaldas, de costado, con tijera, de pecho con tijera y otros, también con giros.

Combinaciones varias de apoyo, empujes, impulsos arriba e impulsos por debajo en la paralela a distintas alturas.

Subidas y salidas distintas, también con giros.

En el final de la paralela partiendo del salto, hacer volteo desde el apoyo en flexión.

Volteo desde la vertical en el suelo con auxiliar.

Lanzar, recibir.

Tiros de arriba, tiros de abajo.

Especificación en la técnica con la pelota, también por parejas y en grupos.

Saque, pique en la red y bloqueo (voleibol).

Ataque y defensa (basquet y handbol).

Lanzamiento de jabalina y de bala con carrera de impulso.

Lanzamiento de la pelota con agarraera, con giros.

Levantar, transportar

Equilibrio

Distintas subidas a la posición de pie en la barra redonda alta, también partiendo de carrera de impulso.

Flexiones de piernas, posición de paloma, giro, pasaje a posición sentada, levantándose en la barra redonda alta (barra de equilibrio).

NADAR

Ampliación y profundización de las técnicas de natación. Mariposa, Delfín.

Juegos con la pelota de water-polo.

lo.

Ejercitación de saltos: carrera de impulso. pique.

C - AUMENTO DE RENDIMIENTO

"Insignia deportiva juvenil alemana" Grupo B.

Carrera: 75 m., 100m., 1000m.

Postas en círculo con distintas distancias.

Salto en largo.

Salto en alto.

Lanzamiento de la pelota con agarraera, lanzamiento de la jabalina.

Lanzamiento de la bala.

Competencias: basquet, handbol (con reglamento para salón) voleibol.

Carrera de natación: 50m. hasta 100 m.

Carrera de distintos estilos y posta de distintos estilos.

Certificado básico de la Sociedad Alemana de Salvavidas.

Del trampolín de 3 m., zambullida de frente, de espalda, sin pique.

Zambullida de espaldas del trampolín de 1 m.

"Mortal" adelante del trampolín de 1 m.

Pasajes de pecho al frente, de cogtado al aparato con apoyo, separando las piernas (cajón, la barra redonda, la barra fija).

Pasajes de frente y de costado con movimiento de tijera de piernas (cajón transversal, barra redonda, barra fija, paralela).

Roll y volteos en el suelo.

Sucesión de ejercicios elegidos libremente de estas formas básicas, también combinando con distintos aparatos.

D - CREACION DEL MOVIMIENTO

Combinación de movimientos, creados libremente con pelotas, varilla o bala, con la compañera o en grupo.

Elaboración de las formas libres de danza, también en base a antiguas y nuevas formas de danza. Cuadrilla, danzas en columnas, de dos ritmos (bandeado y Dreber, danzas de coreografías -el baile hilandero- y otros).

VI

16 a 19 años 10° a 13° año escolar

Declinación de la fuerza y la resistencia, conclusión de la conformación física, perfilado progresivo de la conformación física, espiritual y psíquica. Fijación del estilo personal de movimiento. Creciente capacidad de juicio, comprensión de la sucesión de movimientos y efectos de ejercitación.

Se debe: Transmitir (científicamente) técnicas precisas, apoyar la delimitación individual, fomentar la libre creación. Despertar la voluntad de ejercitación y rendimiento, dar lugar a la "Vivencia", que significa experimentar su propio rendimiento máximo.

Afirmar la conciencia de higiene.

A - FORMACION FISICA

Fuerza orgánica, fuerza de brazos y de tronco.

Movilidad, construcción de la postura.

Ejercitación de la resistencia: carrera a diferentes distancias: Nadar- Remar- Esquiar.

Balanceos en la barra fija alta, pasaje por arriba.

Combinación de ejercicios elegidos libremente de las formas básicas con fluidez en los cambios y repeticiones.

Prestar especial atención a la extensión, la elongación.

Por ejemplo: de posición inicial sentada, piernas separadas: flexión del tronco impulsiva, con rebote alternado con posición decúbito dorsal pasaje de piernas por encima de la cabeza hasta tocar el suelo -con puntas de pie- piernas extendidas; de allí pasar a extensión de piernas arriba, apoyadas únicamente la cabeza y nuca en el suelo. Habiendo realizado esta sucesión de movimientos varias veces, rodar a posición de cuclillas, seguida de salto extensión para pasar a posición de firmes.

Fuerza de pies y de piernas.

Capacidad de rebote elástico.

Combinaciones fluidas de movimientos que incluyan posición de rodillas sentada sobre los talones, cuclillas, saltos extensión, flexiones de piernas y otras más.

Ejercicios múltiples de extensión y fortalecimiento del pie al caminar, correr, rebotar en forma de combinación rítmica de movimientos.

B - EDUCACION DE MOVIMIENTO

Caminar, correr.

Salticar, saltar.

Combinar caminar, rebotar, correr y saltar, en aplicaciones según la forma y el deber dado.

Fijación del estilo en carrera y la sensibilidad para la velocidad.

Carrera de vallas.

Fijación del estilo de salto en largo y en alto.

Suspensión, balanceo.

Apoyo, trepar.

Rodar, voltear.

Pasaje por encima de la barra fija alta desde el balanceo dando el dorso al aparato en el momento del pasaje.

Subidas, balanceos, alrededor o por debajo en combinaciones de la barra fija y el cajón (paralela a distintas alturas).

Salidas de frente al aparato, desde balanceo de apoyo en la paralela; también con giros.

Subidas a la paralela desde posición firmes.

Desde balanceo de apoyo en la paralela pasar a flexión de brazos en el momento de extensión atrás, y realizar un volteo.

Colchoneta: roll atrás, pasando ligeramente por la vertical.

Lanzar, recibir.

Tiros de arriba y tiros de abajo.

Los deberes de las edades anteriores aplicados en técnicas y tácticas de juego: basquet, handbol, voleibol.

Lanzamiento del disco.

Precisar las técnicas de: lanzamiento de jabalina, de la pelota con agarradera y de la bala.

Levantar, transportar.

Equilibrio.

Combinaciones elaboradas libremente en la barra redonda alta con aumento de dificultad en el ascenso y la salida.

NADAR

Precisión en las técnicas de todos los estilos.

C - AUMENTO DE RENDIMIENTO

"Insignia deportiva juvenil alemana" Clase A.

"Insignia deportiva alemana".

Carrera: 75 m., 100 m., 1500 m.

Salto en largo.

Salto en alto.

Lanzamiento de la pelota con agarradera, de la jabalina, del disco.

Lanzamiento de la bala.

Basquet, handbol, voleibol, hockey.

Nadar en velocidad 100m., 200 m.

Certificado de rendimiento de la Sociedad Alemana de Salvavidas.

Zambullida de cabeza hacia adelante y atrás y "mortal" adelante y atrás del trampolín de 3m.

Sucesión de ejercicios en aparatos y colchonetas elegidas libremente.

Precisión en la forma de ejecución y pasaje de un movimiento al otro.

-

D - CREACION DE MOVIMIENTOS

Danzas rítmicas y coreográficas propias, también con acompañamiento.

Danzas europeas y características de estilo: Contradanzas inglesas, rondo francés, danzas suecas y otras.

Danzas nuevas: "Círculo alegre",

"Ritmo doble en círculo", "Ronda de balanceo" y otras.

VARONES

6 a 8 años

1º y 2º año escolar

Fase final de la primera etapa del crecimiento, condiciones circulatorias favorables, necesidad motora acentuada. Predominio del ego. Breve capacidad de concentración. Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje. Se debe captar el goce de movimiento y aumentarlo, respetar el juego individual y tender hacia la incorporación del niño al grupo, variar y repetir los deberes (se refiere a los problemas del movimiento que da el profesor y que el alumno debe resolver); lograr una sucesión de los juegos preescolares.

ACTIVIDADES IDENTICAS A LA MISMA SECCION DE NIÑAS - II -

8 a 10 años

2º a 4º año escolar

Igual a sección -II) del trabajo de niñas. - III -

10 a 12 años

4º a 6º año escolar

Compensación entre el crecimiento en alto y aquél en ancho, relación favorable entre peso y fuerza equilibrio psico-físico, predisposición para el rendimiento, reciedumbre, osadía; goce e interés por la técnica del movimiento; relación con el medio ambiente. Conciencia de equipo, goce de la competencia.

Se debe: presentar mayores exigencias al rendimiento en lo que refiere a fuerza y resistencia. Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo. Cuidar el comportamiento en el juego colectivo y en la competencia.

A - FORMACION FISICA

Idem a la sección niñas, incluyen: En fuerza de tronco se suman: Por parejas, en posición de pie, espalda contra espalda, pasar al compañero por encima de la cabeza en forma lenta y en forma veloz.
Colchoneta: puente con apoyo de cabeza.

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr.

Salticar, saltar.

Combinación de caminar, correr, salticar con ritmo simple y formas de u-

bicación en el espacio; también como trabajo en grupo y por parejas.

Formas libres de largada para carrera.

Posta "de acoplado", posta "de persecución", "Caza en círculo".

Carrera de relevo, de vaivén, en círculo con cambio de corredor.

"Correr escaleras" (Cajón-caballote-burro).

Carrera de obstáculos por encima de vallas bajas.

Correr, salticar y saltar con la cuerda individual, también con giros.

Correr a través de la cuerda en movimiento (en forma de 8).

Combinación de carrera y flexión profunda seguida de salto extensión; también con giros.

Salticar con variaciones rítmicas muy alto, muy a ras del suelo, aumentando por balanceo de piernas, aumentando por rebote elástico intermedio.

Ejercitación para desarrollar la fuerza veloz de salto y la habilidad en el salto: Salto en largo con aumento de carrera de impulso, también con pique en el cajón, en la tabla de pique. Salto en largo sin impulso, también en forma de salto triple.

Salto en alto buscando distancia al mismo tiempo. Salto en alto con carrera de impulso rítmica. Pasaje de la carrera al salto: "trabajo en el aire".

Salto recogiendo las piernas o girando con carrera de impulso.

Salto recogiendo las piernas con carrera de impulso.

Salto con cambios de piernas.

Carrera saltando y pasos altos.

Salto encima y por encima de obstáculos.

Saltar a cuclillas al cajón (barra); bajar con salto extensión.

Saltar a cuclillas y pasaje conojo en la paralela a altura desigual; también con giros.

Saltar en profundidad; también en combinación con rols.

Pasaje de costado y de pecho con apoyo con tijera de piernas por encima de la barra fija a la altura de la cadera (barra redonda, cajón).

Saltos con apoyo de manos separando piernas por encima de un compañero o burro (salto rango).

SUSPENSION, BALANCEOS

APOYO, TREPAS

RODAR, VOLTEOS

Hamacarse y balanceos en suspensión completa; también con giros.

Salto y caída en el final del balanceo adelante y atrás (argollas, sogas suspendidas, barra fija; también en combinación con el cajón).

Balanceo suspendidos de las piernas flexionadas y salto a tierra.

Giro pasando por arriba y balanceo por debajo de la barra fija (para ellas a diferentes alturas).

Subidas a la paralela a distintas alturas, enroscándose alrededor con apoyo y extensión de brazos, con giros.

Pasajes de pecho y de espaldas con apoyo por encima de la paralela desde posición firmes.

Trepas por encima de la paralela. Carreras de relevo o postas trepando.

X

Rol adelante y rol atrás en distintas combinaciones y como trabajo en grupo.

Pasaje de vertical con rol adelante con auxilio de compañero.

Rol directo del pique al cajón en combinación con salto extensión o salto con piernas recogidas.

Media luna con carrera de impulso intensa.

Volteo de espalda o de nuca desde el cajón a la altura de la cadera.

"Salto mortal" con auxiliar.

LANZAR, RECIBIR

TIRO DE ARRIBA, TIRO DE ABAJO

Tiro de arriba con carrera de impulso con pelotas chicas y grandes.

Hacer rebotar con los dedos o los puños pelotas livianas en juego, por parejas y contra la pared (vóleibol).

Hacer picar la pelota a la carrera y con pases (dribbling, y pases de básquetbol).

Cubrir lugares y apoyar el juego; juegos de combinación.

Juegos en triángulo (Hándbol, fútbol).

Enboques con carrera y con salto; lanzamiento al arco.

Impulsar y lanzar (medicine-ball). Bateo de la pelota pequeña con una varilla o bate.

Lanzamiento, dribbling y recepción de la pelota de gimnasia (de goma, grande) en combinación con carrera y saltico.

LEVANTAR, TRANSPORTAR, EQUILIBRIO

Ponerse de pie desde la posición de banco y sentado soportando el peso de un compañero; "la torre".

Pasaje lento y pasaje veloz de 1 compañero por encima de la cabeza desde posición de pie, espalda contra espalda.

Transportar al compañero cargándolo encima de los hombros.

"Jinete", "Carrera de carros" "Compañero tieso" "Pez volador".

"Los jinetes trepan", "Lucha de jinetes", "Carrera de tres pelotas".

Hacer equilibrio con una varilla sobre la mano, sentándose, acostándose, levantándose.

Correr y salticar en la barra redonda (barra de equilibrio).

Ejercicios por parejas en la barra redonda, esquivarse, lucha, pases con la pelota.

NADAR

Estilo espalda.

Largada y vuelta.

Salto simples de pie y de cabeza (la bomba, salto con carrera de impulso, largada de carrera).

Buceo a profundidad.

Nadar transportando algo o alguien.

C - AUMENTO DEL RENDIMIENTO

Carrera llenas de 50m y 60m.

Posta en círculo con entrega del testimonio sobre la carrera.

Salto en largo con impulso (tabla de pique a 0,80 del cajón).

Salto en alto con impulso.

Lanzamiento a distancia (pelota de beisbol, de handbol, de pelota al ceg-

to).

Juegos de competencia. Pelota voladora (newcomb), diez pases pelota eliminadora, softbol y basquet con reglas simplificadas, fútbol handbol reducido (cañcha chica, arco para juveniles).

Cumplir la prueba que exige la sociedad alemana de salvataje para natación libre (15 minutos, salto del trampolín de un metro).

Carrera de natación hasta treinta metros.

Zambullida de cabeza del trampolín de 1 metro.

- X -

Salto rango en el burro.

Pasaje por entre medio en el cajón transversal.

Balanceo en la barra fija con salto extensión por encima de la cuerda elástica.

Trepas en carrera la soga o barra vertical.

Combinar: pasaje fugaz por la vertical, rol adelante y media luna.

D - CREACION DE MOVIMIENTOS

Combinación de movimientos; rodar y girar, saltar y girar, lanzar y recibir (pelota, varilla) y otras más; también por parejas y/o en grupo.

Giros, rols y volteos en el agua.

- IV -

12 a 14 años

6º a 8º año escolar

Transformación de la configuración física; crecimiento en alto intensificado, con variación en las proporciones, menor resistencia a la fatiga, disminución en el goce del movimiento y en el dominio del físico. Alteraciones alternadas en la armonía psicofísica al iniciarse la pubertad, auto-estimación inestable, inseguridad en el comportamiento para con la sociedad y la autoridad.

Se debe: Exigir rendimientos diferenciados de intensidad variada; atender especialmente a la fortalecimiento orgánico y al crecimiento en ancho. Dar lugar a vivencias de éxito, fomentar la

autodeterminación mediante deberes de responsabilidad inherente, lograr el trabajo en grupos, dar conciencia de higiene y postura.

A - FORMACION FISICA

Fuerza orgánica, fuerza de tronco y brazos.

Movilidad, construcción de postura.

Carrera con intervalos en que se camina; distancias alternadas de 80 a 300 metros; carreras con paulatino aumento hasta un total de 2000 m.

- X -

Giro por arriba y salto extensión por debajo de la barra fija, la paralela a distintas alturas o las argollas vertical.

Lucha de pie.

Puente con apoyo de cabeza; también con giros; vertical apoyando la cabeza.

Ejercicios de transportar.

Balanceos de tronco, brazos y piernas en forma de péndulo y circunducción (aparatos manuales).

Inclinación, extensión y circunducción del tronco en posición arrodillada y de pie; también en combinación de balanceos y rebotes elásticos durante el desplazamiento.

- X -

Desde la posición decúbito ventral, con apoyo de manos, despegar las manos del suelo y golpearlas.

Flexión y extensión de brazos desde la misma posición.

FUERZA DE PIES Y DE PIERNAS

CAPACIDAD DE REBOTE ELASTICO

Ejercitarse en separar los dedos del pie entre sí, hacer garra con ellos no soportando y soportando el peso del cuerpo.

Rebote elástico localizado en el pie.

Rebote elástico caminando y aumentando progresivamente el paso.

Distintas ubicaciones del peso del cuerpo en la flexión profunda de pierna, al caminar hacia adelante, hacia atrás, al costado.

Salto con pie juntos en combinación con salto tijeras.

Salto separando piernas, saltos recogiendo piernas.

Salto extensión con giro desde cuclillas

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr.

Salticar, saltar.

Ejercitación del caminar elástico erguido, con especial atención al trabajo de los pies y la postura de la cintura pelviana y de la cabeza.

Largada baja de carrera.

Ejercitación para desarrollar la sensibilidad para carrera y velocidad. Pasaje del testimonio a la carrera.

Distintas formas de correr, saltar e impulsar con varillas.

- X -

Saltar con la cuerda individual en distintas formas y con ritmo variado. Formas básicas de la ejercitación del salto.

Salto en largo-salto recogiendo ambas piernas al pecho (pique y caída).

Salto en alto-salto recogiendo ambas piernas al pecho, estilo californiano y estilo barrel-rol (ritmo de la carrera de impulso).

Salto con giros; también con compañeros.

Salto con toques de una pierna en la otra en distintas posiciones flexionadas, extendidas.

Salto encima y por encima de aparatos; también con piernas recogidas, extendidas, separadas; giros y volteos.

Salto con apoyo de manos; saltos recogiendo piernas al pecho, saltos de costado al aparato, saltos separando piernas, saltos de espalda al aparato.

SUSPENSION, BALANCEO

APOYO, TREPAS

RODAR, VOLTEAR

Pasaje de espalda por encima de la barra fija alta partiendo de la sus-

ensión.

Balacear en las argollas intensificando el balanceo mediante la posición de flexión de cadera.

Balaceo entre las paralelas con apoyo de manos en combinación con pasaje a posición sentado, pasajes de espalda, pasajes de pecho también con giros.

Pasaje de pecho con piernas recogidas en la paralela (paralela a distintas alturas).

Trabajo de apoyo realizado con compañero y en grupo.

Pasajes de costado con piernas separadas y tijera en la paralela.

Subidas a la paralela desde impulso oblicuo y perpendicular.

Combinaciones múltiples de subidas y salidas con piernas recogidas al pecho, con balanceos o impulsos por arriba y por abajo, impulsos alrededor de la paralela a distintas alturas (barra fija y cajón).

Combinación de rol y zambullida.

Pasaje de vertical a rol.

Volteo desde apoyo de brazos flexionados en la paralela.

Volteo de nuca, rondó y salto en fuerza desde el cajón a la altura de la rodilla, en combinación con salidas simples.

Kip con auxiliar (grupos de tres, sogas verticales, argollas).

LANZAR, RECIBIR

TIROS DE ARRIBA, TIROS DE ABAJO.

Lanzamiento a distancia de la pelota de beisbol desde una línea.

Picarla pelota combinando lugares de ubicación con el compañero.

Saque; jugar manteniendo la pelota en el aire (voleo); también por encima de la red (vóleibol).

Dribbling, pivot, emboques en juego con el compañero y en pequeños grupos (básquet).

Dar deberes de juego a pequeños grupos para ejercitar ataques y defensa.

Lanzamiento de bala (2,5kg. y 4kg.)

Lanzamiento de la pelota con agarraeras con circunducciones del brazo sin y con giro de cuerpo.

LEVANTAR, LLEVAR (Transportar)

EQUILIBRIO

Levantar y transportar a un compañero.

Transportar en grupos de a tres en formas libres, también usando una varilla; también como competencia o postas.

Transportar a un compañero caminando por la barra redonda baja (barra de equilibrio).

- X -

Equilibrio en la barra redonda baja, oblicua y alta (barra de equilibrio) también en combinación con juegos de pelota.

NADAR

Estilo crawl.

Perfeccionamiento en la técnica de la vuelta.

Rol adelante y atrás bajo agua.

Buceo profundo desde posición de natación, giros, vueltas, orientación bajo agua.

Transportar algo o alguien en estilo espalda.

Ejercitación de saltos, ejercicios de formas de entrada al agua.

C - AUMENTO DEL RENDIMIENTO

"Insignia deportiva juvenil alemana" grupo C.

Carrera 75m., 100m., 1000m.

Posta en círculo.

Salto en largo (con tabla de pique).

Salto en alto (con varilla).

Lanzamiento a distancia (pelota con agarraera, pelota de beisbol, de handbol, de cesto).

Juegos de competencia, basquet, fútbol, handbol (también con reglas de salón), softbol, voleibol.

Lanzamiento de bala (4 kg.).

Carrera de natación 50m.

Nadar a distancia bajo agua.

Salvataje.

Zambullida de pie desde el trampolín de 3m.

Zambullida de cabeza y mortal adelante del trampolín de 1m.

Pasaje de espalda con tijera, pasaje de costado, salto ladrón, salto ran-

go (cajón transversal).

Salto rango, pasaje por entremedio (cajón longitudinal).

Pasaje de costado con tijera en la paralela.

Subida a la barra fija a la altura de la cabeza mediante impulso de piernas desde suspensión y enroscándose al rededor de la barra hasta llegar a la posición de apoyo.

Combinación de subidas, impulsos con extensión o giros alrededor de la barra fija a la altura de la cabeza o de la paralela a distintas alturas.

Combinación de balanceos con apoyos y salidas en la paralela.

Trepar alrededor de la paralela en forma de competencia.

Rondó.

Volteo de cabeza (cajón a la altura de la rodilla).

Combinaciones: pasaje fugaz por vertical, rol adelante y atrás, medialuna, rondó.

D - CREACION DE MOVIMIENTOS

Sugerencias para movimientos; alto-bajo, abierto-cerrado, amplio-estrecho, veloz-lento.

Combinación de movimientos; correr y girar, balancear y girar, balancear y saltar, saltar y girar, lanzar y recibir (pelota, varilla) con carreras y giros.

Juegos de movimientos rítmicos (coreografías) en grupos pequeños; también con pelotas y cuerdas de salto.

V

14 a 16 años 8º y 10º año escolar

Se inicia una compensación en las proporciones por medio de un aumento en el crecimiento en ancho. Las reservas de fuerza son relativamente breves como consecuencia del proceso acelerado de crecimiento y maduración.

Se define el movimiento y dinamismo, hay conciencia de la esencia de los movimientos. Suceptibilidad acrecentada. Necesidad de orientarse según algún ideal o ejemplo.

Se debe: fortificar los órganos, - construir la postura, fomentar la di-

ferenciación de movimientos. Despertar la conciencia de la fluidez de movimientos combinados y hacer experimentar en trabajos creados por ellos. Atender preferencias sin descuidar la multiplicidad. Aumentar la captación y el dominio del juego, fomentar el comportamiento limpio, correcto. Incentivar el deseo de autoformación, dar lugar a la comparación de rendimientos.

A - FORMACION FISICA

FUERZA ORGANICA, FUERZA DE BRAZOS Y DE TRONCOS.

MOVILIDAD, CONSTRUCCION DE LA POSTURA.

Carrera con intervalos de caminar y trote.

Carrera a campo traviesa (ascendente, descendente, obstáculos).

X

Impulsos por arriba, por debajo, alrededor (barra fija, paralela a distintas alturas, argollas).

Apoyos, balanceos en apoyo, flexión de brazos en suspensión.

Ejercicios de levantar y transportar.

Alternar movimientos de impulso con movimientos dirigidos, también caminando, corriendo y con giros.

Ejercicios de lanzamiento, empuje y de recepción con pesas (pelota con agarradera, medicine-ball, bala).

Flexiones lentas de piernas, flexiones de tronco, posición de equilibrio (paloma), también en aparatos (barra redonda, barra de equilibrio).

FUERZA DE PIES Y DE PIERNAS. CAPACIDAD DE REBOTE ELASTICO.

Caminar con la planta del pie.

Flexiones de piernas con rebote elástico partiendo de la carrera y salto con medias vueltas y vueltas enteras.

Autocontrol del trabajo del pie al caminar y correr; correr descalzos.

Directivas para trabajo independiente de compensación para debilidades del pie; automasaje.

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

CAMINAR, CORRER, SALTICAR, SALTAR

Aumentos en el movimiento.

Caminar y correr.

Correr y salticar.

Correr y saltar.

Desarrollo de la habilidad en la carrera y el salto en combinación con los juegos predeportivos (básquet, handbol, vóleibol).

Entrega del testimonio de posta en la distancia reglamentaria.

Carrera con vallas por encima de 3 ó 4 vallas.

X

Fijación de la técnica de saltos.

Carrera de impulso personal para salto en largo y en alto.

Salto en alto; técnica de salto recogiendo piernas al pecho, estilo californiano y barrel-rol.

Salto en largo y en alto con garrocha.

Salto con giros, saltos alternando piernas, saltos con toques de los pies en distintas aplicaciones.

SUSPENSION, BALANCEO.

APOYO, TREPAPAR.

RODAR, VOLTEAR.

Tomar impulso partiendo desde suspensión y desde apoyo en la barra fija alta.

Salto extensión partiendo del apoyo (barra fija o paralela a distintas alturas) y pasando por debajo.

Balanceo suspendido en las axilas con kip, rols y varias salidas de la paralela.

Balanceos en las argollas con volteo atrás, también con separación de piernas.

Subidas a la paralela partiendo de posición firmes.

Pasajes de pecho también con giros partiendo desde el balanceo de apoyo en la paralela.

Volteo desde la vertical en el suelo.

LANZAR, RECIBIR.

TIRO DE ARRIBA, TIRO DE ABAJO.

Especialización en las técnicas con la pelota, también por parejas y en grupos.

Saque, pique y bloqueo (voleibol).

Lanzamiento de la jabalina.

Especialización en la técnica de lanzamiento de pelota con agarradera y de bala.

LEVANTAR, ELEVAR (Transportar)

EQUILIBRIO.

Distintas subidas a la posición de pie en la barra redonda alta, también con carrera de impulso.

Flexiones de piernas, posición de equilibrio (paloma), giros, pasaje a posición sentada y levantarse en la barra redonda alta (barra de equilibrio)

NADAR

Ampliación y profundización de las técnicas de natación. Mariposa, delphin.

Juegos con la pelota de waterpolo. Ejercitación de saltos, carrera de impulsos, pique.

C - AUMENTO DE RENDIMIENTO.

"Insignia deportiva juvenil alemana" grupo tres.

Carrera 100m, 2000m.

Postas en círculo a distintas distancias.

Salto en largo.

Salto en alto.

Lanzamiento de la pelota con agarradera y de la jabalina.

Lanzamiento de la bala

Competencias: básquet, fútbol, handbol, vóleibol, hockey.

X

Pasajes de espaldas, de costado de pecho y separando piernas en el cajón, barra redonda, barra fija.

Kip, rols y volteo en los aparatos.

Rols y volteos en el suelo.

Sucesión de ejercicios elegidos libremente de estas formas básicas; también en combinación con distintos aparatos.

Balanceos impulsivos en las argollas en movimiento de vaivén.

D - CREACION DE MOVIMIENTOS.

Desarrollo de la sensibilidad de ritmo, del estilo personal de movimiento y sensibilidad de estilo por medio de la captación y la experimentación de la calidad de los movimientos; dirigido, impulsivo, de presión, golpe, empuje (pelota, varilla, bala).

Combinación de movimientos en los aparatos y el suelo, creada libremente. Danzas en comunidad.

VI

16 a 19 años 10° a 13° año escolar

Delineación de la fuerza y la resistencia, conclusión de la conformación física, se perfilan progresivamente las características físicas, espirituales y psíquicas. Fijación del estilo personal de movimiento. Creciente capacidad de juicio. Comprensión de la sucesión de movimientos y efectos de ejercitación.

Se debe transmitir técnicas precisas, apoyar la delineación individual, fomentar la libre creación.

Despertar el deseo de entrenamiento, dar lugar a la "vivencia" que significa experimentar el propio rendimiento máximo.

Afirmar la conciencia de higiene.

A - FORMACION FISICA

FUERZA ORGANICA, FUERZA DE BRAZOS Y DE TRONCO.

MOVILIDAD, CONSTRUCCION DE LA POSTURA: Ejercitación de la resistencia. Carrera de largas distancias (2000 a 5000m.)

Natación.

Remo.

Esquí.

Balanceos y apoyo en grandes aparatos.

X

Combinación de ejercicios elegidos libremente de las formas básicas, con fluidez en los cambios y con repeticiones. Prestar especialmente atención a la extensión, la elongación. Ejemplo: partiendo de posición inicial sentado

con piernas separadas, realizar flexión de tronco con rebote alternado con rol atrás y pasaje fugaz a vertical terminando en posición de pie.

FUERZA DE PIE Y DE PIERNAS CAPACIDAD DE REBOTE ELÁSTICO

Rebote elástico en posición arrodillado, sentado sobre los talones, y en posición de cuclillas apoyando toda la planta del pie.

Combinaciones fluidas de movimientos que incluyan posición de arrodillado, sentado sobre los talones, cuclillas; saltos extensión y flexiones de piernas.

Ejercitación múltiple de extensión y fortalecimiento del pie al caminar, correr y rebotar en forma de combinación rítmica de movimientos.

B - EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Caminar, correr.

Salticar, saltar.

Combinación de rebote elástico, correr y saltar en variaciones según la forma y el deber dado.

X

Fijación del estilo en carrera y la sensibilidad para la velocidad.
Carrera de vallas.

X

Fijación del estilo de salto en largo y en alto.
Salto triple.
Salto con garrocha.

SUSPENSION, BALANCEO.

APOYO, TREPAR.

RODAR, VOLTEAR.

Balancesos altos que impliquen apoyo.

Kip.

Volteos.

LANZAR, RECIBIR.

TIROS DE ARRIBA, TIROS DE ABAJO.

Los temas de las edades anteriores aplicados en las técnicas y tácticas de juego; básquet, fútbol, hándbol, vóleibol.

Lanzamiento del disco.

Pulido de las técnicas de lanzamiento de jabalina, pelota con agarra dera y bala.

LEVANTAR, LLEVAR (Transportar)

EQUILIBRIO

Combinaciones elaboradas libremente en la barra redonda alta con subidas y salidas difíciles.

Levantamiento de pesas.

NADAR

Pulido de las técnicas de todos los estilos.

C - AUMENTO DE RENDIMIENTO

"Insignia deportiva juvenil alemana" Grupo "A".

"Insignia deportiva alemana" G.

Carrera 100m., 200m., 1500m., 3000m.

Salto en largo.

Salto en alto.

Lanzamiento de la pelota con agarra dera, jabalina, disco.

Lanzamiento de bala.

Básquet, fútbol, hándbol, vóleibol, hókey.

X

Carrera de natación 100m., 200m. y 300m.

Certificado de rendimiento de la "Sociedad Alemana de Salvataje".

Mortal adelante y atrás del trampolín de 3m.

Saltar desde 5m. de altura.

Sucesión de ejercicios en aparatos y colchonetas, elegida libremente.

Precisión en la forma de movimiento y pasaje de un movimiento a otro.

D - CREACION DEL MOVIMIENTO

Fijación de la sensibilidad para ritmo, del estilo personal de movimiento y sensibilidad de estilo mediante la captación y experimentación de la calidad de los movimientos, dirigido, de impulso, de presión, golpe, empuje, (pelota, varilla, bala).

Combinación de movimientos en los aparatos y la colchoneta (creada libremente).

Danzas de comunidad.

CUARTA PARTE :

Las Experiencias Escolares de Vanves

Folleto editado por la Dirección General de Educación Física en abril de 1960. Tiraje : 5.000 ejemplares.-

REGIMEN DE EQUILIBRIO ENTRE LAS ACTIVIDADES
INTELECTUALES Y LAS FISICAS

"LA CLASE CON SIESTA"

"LA CLASE EN LA NIEVE"

Por el doctor Max Fourestier, médico inspector de las escuelas de Vanves (Francia). Informe presentado en el Congreso Mundial de Educación Física celebrado en Bruselas en julio de 1957.

"SABER Y SALUD"

Por el señor Maurice Vander Stock, Inspector de Educación Física de las escuelas de Bruselas (Bélgica). Informe presentado en el Congreso Mundial de Educación Física celebrado en Bruselas en julio de 1957.

LAS EXPERIENCIAS ESCOLARES DE VANVES

REGIMEN DE EQUILIBRIO ENTRE LAS ACTIVIDADES INTELECTUALES Y LAS FISICAS

Vivimos actualmente una época crucial de nuestra civilización occidental. Hay reformas en marcha y otras próximas a producirse, y esto no sólo en el plano de la enseñanza. En este mundo nuevo en gestación —sin pretender buscar las causas de su transformación (y cualquiera que sea el rótulo político bajo el cual haya de presentarse)— es indiscutible que al cabeza de nuestras preocupaciones se sitúe la formación de los niños, o sea, de aquéllos que habitarán la ciudad futura en construcción.

Evidentemente, para una nueva ética de vida —sobre todo pensada más racionalmente— hay desacuerdo entre nuestra enseñanza básica (siempre tradicional en sus cánones) y lo que sabemos de la fisiología del niño, de las necesidades reales de este joven animal, del ambiente familiar y social que le rodea, del objetivo a alcanzar...

Pero quizás podamos ofrecer al "mundo de la infancia" algo más que una educación física renovada: bases más sanas y armoniosas para su educación. Habrá sido la esperanza —si no la grandeza— de las experiencias escolares de Vanves, haber presentado (y resuelto, por lo menos en el plano de la pedagogía experimental) el problema de una verdadera reforma estructural de la enseñanza primaria en Francia.

El objeto de nuestro informe será exponer las realizaciones pedagógicas nuevas y sucesivas, que han visto la luz a partir de 1950, en esta pequeña ciudad (25.000 habitantes) del suburbio sud de París. Comentaremos brevemente sus resultados. A los lectores corresponde juzgar si es deseable y posible la extensión de estas experiencias fuera del cuadro de "laboratorio" de la escuela primaria "Gambetta" de la ciudad de Vanves, y también fuera de Francia.

Génesis de las experiencias escolares de Vanves

Cuando fui nombrado médico inspector escolar, en 1940, comprendí bien pronto que las instituciones pedagógicas tendían realmente a destruir —desde la edad de 7 años, desde el ingreso del niño a la escuela primaria— esa bella y armoniosa máquina física (la continuación del hermoso bebé), moral (la inocencia) e intelectual (;sí, también;) que es

el ser humano cuando alcanza la edad del raciocinio. Durante diez años, de 1940 a 1950, todos nuestros directores de escuela no dejaron de decirnos, en forma unánime, que la labor intelectual de las tardes era nula para el 90 % de los niños, y que, teniendo en cuenta el programa impuesto (el nivel cultural necesario para obtener el certificado final de estudios primarios) el trabajo intelectual matinal, por sí solo, sería totalmente insuficiente. Para comprender, desde el punto de vista médico, el fundamento de esas afirmaciones, no teníamos más que observar a los alumnos entre las 13.30 y las 16.30 horas, durante esas tres largas horas de clase, su agitación, sus ojos cansados, su palidez, etc.

Y hacia la edad de 12 a 14 años, ¿qué es lo que proporciona el régimen escolar tradicional? Seis horas diarias de clase y, como única compensación física —aparte de los pocos minutos de recreo en el patio de la escuela (un espacio embaldosado, de reducidas dimensiones)— dos períodos de 30 minutos de gimnasia, mal encarada, practicada con fastidio, cubiertos los niños con sobretodo, entre una lección de geometría y otra de historia. El 80 % de los niños eran portadores de alguna imperfección física, fisiológica o morfológica; el 60 % se sentían realmente desdichados por tener que vivir en un “cuartel” escolar; en síntesis, niños que aprendían mal, sin alegría, y como sometidos a una fatalidad social contra la cual se sublevaban sus instintos. En apariencia eran sujetos “normales” según los cánones de nuestra civilización, pero en la realidad, deficientes, aminorados con relación a las normas del desarrollo morfo-fisiológico de la especie animal de la cual forman parte.

Proponer para ellos otra pedagogía, era pensar en Rabelais, Montaigne, Rousseau y en los grandes pedagogos de todos los tiempos; también era pensar en Eton, Oxford y Cambridge, y en algunas escuelas privadas confesionales reservadas a raros privilegiados. En la escuela laica comunal “Gambetta” de Vanves, y en Francia, el plan significaba apartarse de la inercia de una inmensa rutina administrativa y tradicional.

Ferviente admirador de la montaña, convencido de los incalculables beneficios que reporta a todos y en especial a los niños, el clima de altura durante la época de las nieves, me preguntaba cómo hacer para llevar esos beneficios al escolar desheredado de la fortuna, y buscando al mismo tiempo que no se perjudicara en sus estudios... Ese fue el “sueño de las clases en la nieve”.

Pensamos también que, en este mundo moderno, de actividades sociales verdaderamente antinaturales, podría —en el orden escolar— recurrirse al sueño como elemento correctivo o preventivo de desórdenes psico-intelectuales y también somáticos, implantando una hora diaria de reposo, de efecto paulatinamente “condicionante”, y sin dañar, desde el punto de vista pedagógico, a los niños. Así nació la “clase con siesta”.

El punto de partida de las experiencias de Vanves

La escuela comunal de Vanves y su médico, tuvieron la oportunidad de hallar excelentes funcionarios, que comprendieron de inmediato todo el interés de la aplicación experimental de estas ideas. El señor David era entonces Director General de Instrucción Pública del Departamento del Sena: su decisión de que se efectuara la experiencia tuvo enorme importancia, pues permitió materializar el proyecto. El señor Huguet, Director de Educación Física de la Academia de París, tomó a su cargo todo lo referente a esa materia. El señor Gastón Roux, Director General de la Juventud y los Deportes, tuvo a bien patrocinar nuestros esfuerzos. También la Municipalidad de Vanves, cuyo alcalde era el señor Plazanet, nos prestó su apoyo. Autorizaciones oficiales, ayuda financiera, acuerdo de los maestros y padres, todo concurrió para que la iniciativa se concretara en hechos positivos. Así nacieron, el 1º de octubre de 1950, las experiencias de Vanves.

CALENDARIO DE LAS EXPERIENCIAS

Primera experiencia

Se desarrolló entre octubre de 1950 y julio de 1951, en una clase del último año de estudios primarios (niños de 13 a 14 años de edad). El examen del C.E.P. (Certificado de Estudios Primarios) fue el test intelectual con el que se juzgó a los alumnos. Los resultados fueron comunicados a la Academia Nacional de Medicina,¹ con la firma de los señores Fourestier, David y Huguet. La resonancia extraordinaria de esta comunicación, tanto en Francia como fuera de ella,² traducía la concreción de una aspiración latente en el ámbito docente y en todos los sectores sociales del país, en el sentido de llegar a un cambio radical de nuestros sistemas pedagógicos.

Segunda experiencia

Fue la más importante, pues prosiguió durante tres años con los mismos niños (de 11 años de edad al comenzar la experiencia, en octubre de 1951). Aquí también se juzgaron los resultados en el orden intelectual por medio del examen del C.E.P.³

1 M. Fourestier, M. David y R. Huguet: “La experiencia escolar de Vanves. Una fórmula nueva de educación”. Boletín de la Academia Nacional de Medicina, Nros. 24, 25 y 26, pág. 501. Editor: Librería Masson, boulevard Saint Germain 120, París.

2 La Academia Nacional de Medicina es la única sociedad científica médica donde se admiten periodistas; de allí la posible resonancia de ciertas comunicaciones en la opinión pública francesa.

3 Ver nuestra comunicación: “Para un mejor equilibrio fisiológico e intelectual en el niño. Las experiencias escolares de Vanves: el régimen de equilibrio y la “clase en la nieve”. La Semaine des Hopitaux de París (semanario médico-social y profesional), N° 18, 14 de mayo de 1955. Editorial: Expansión Científica Francesa, calle Saint-Benoit 15, París.

Tercera experiencia

De octubre de 1952 a julio de 1956, o sea durante cuatro años, se desarrolló otra experiencia con niñas que tenían de 8 a 9 años en la etapa inicial. Fue evaluada, en el orden intelectual, por los resultados del examen de ingreso al segundo curso.⁴

Cuarta experiencia

En octubre de 1955 comenzó otra experiencia con una clase del curso complementario de nuestra escuela. Es ésta una tentativa de extensión del experimento a la enseñanza complementaria, que en Francia equivale a la de los liceos secundarios pero sin estudio de las lenguas muertas.⁵

La "clase con siesta"

Este nuevo ensayo de pedagogía experimental, que comentaremos más adelante, vio la luz durante el año lectivo 1956-57. Será motivo de una próxima comunicación a la Academia Nacional de Medicina. La hemos anunciado ya en una de nuestras publicaciones.⁶

La "clase en la nieve"

La primera de este tipo en Francia, se hizo en los Alpes, a 1.500 metros de altura, en febrero de 1953, con alumnos de nuestra escuela.⁷ Una comunicación a la Academia Nacional de Medicina sirvió para revelar la experiencia a la opinión pública.⁸

I) REGIMEN DE EQUILIBRIO

1. — FINES

El objeto de nuestro ensayo fue reducir al mínimo las horas consagradas a las disciplinas escolares intelectuales —respetando sin embargo el programa oficial— de manera tal de destinar más tiempo a los ejercicios físicos, para obtener un mejor desarrollo fisiológico y, por ende, mejor rendimiento intelectual y pedagógico. Los alumnos de las

⁴ Los resultados de esta experiencia aún no han sido publicados.

⁵ Un informe sobre el primer año de funcionamiento del sistema en una clase del curso complementario, ha sido publicado por el señor Drouin en el N° 54 (febrero 1957) del Boletín Mensual del Sindicato Nacional de Directores de Escuelas Públicas: "Nos écoles publiques". Editor: S. N. D., calle Breche-aux-Loups 20, París.

⁶ Fourestier: "Higiene del niño en la edad escolar". Le Concours Medical, N° 27, julio 1956. Calle Bellefond 37, París.

⁷ Fourestier, David y Huguet: Una fórmula nueva de acción preventiva sistemática en los escolares: "La clase en la nieve". Boletín de la Academia Nacional de Medicina, Nros. 21, 22 y 23, año 1953. Editorial: Librería Masson, calle Saint-Germain 120, París.

⁸ En todas estas experiencias intervinieron destacados pedagogos vinculados directamente a nuestro ambiente educacional.

clases experimentales fueron comparados con los de las clases corrientes, de la misma edad. La comparación se hizo tanto en el orden intelectual y cultural, como en lo que respecta al estado de salud, desarrollo físico, performances deportivas y hasta ciertas cualidades morales.

2. — EMPLEO DEL TIEMPO SEMANAL⁹

a) Horario de actividades:

Clase experimental: De 8.30 a 11.30 y de 13 a 18 hs. Estudio obligatorio de 17 a 18 hs., excepto el sábado, en que los niños quedan libres a las 16.30 hs. (esto es una tradición de la escuela). Jueves enteramente libre. La tarde del lunes estaba reservada a las materias especiales (trabajo manual, dibujo, canto). Así pues, el total era de 38 horas semanales.



Aspecto deportivo del nuevo régimen: Carrera pedestre en el Estadio Municipal de Vanves.

⁹ Hubo algunas variaciones en el empleo del tiempo diario y semanal en las diversas experiencias. Los ejercicios físicos se adaptaron, como es natural, a la edad morfo-fisiológica de los niños y a su sexo. La distribución de tiempo que damos en el texto, se refiere a la segunda experiencia.

Clase corriente: De 8.30 a 11.30 y de 13.30 a 18 hs. Jueves y sábados igual que la clase experimental. Total: 36 horas semanales.

b) *Distribución de las actividades físicas e intelectuales:*

En la clase experimental, todas las mañanas están ocupadas por el trabajo intelectual propiamente dicho, el cual se reanuda a la tarde, de 17 a 18 horas. Una tarde por semana se consagra a las materias especiales (trabajo manual, dibujo, canto, etc.) y cuatro a la Educación Física (ver figuras 1, 2 y 3), bajo la dirección de un profesor de la especialidad: gimnasia, iniciación deportiva (campo de juego, pista, natatorio), juegos en los parques, remo, etc. Cada tarde destinada a Educación Física está encuadrada por dos siestas: una que prepara para el esfuerzo (de 13 a 13.30 horas) y la otra de "descontracción" y relajación (de 16.30 a 17 horas) antes de la reanudación del trabajo intelectual (17 a 18 hs.) y después de una comida sustancial a base de leche, fruta, etc., con un régimen vitamínico dosificado.



El gimnasio: Ejercicios de equilibrio.

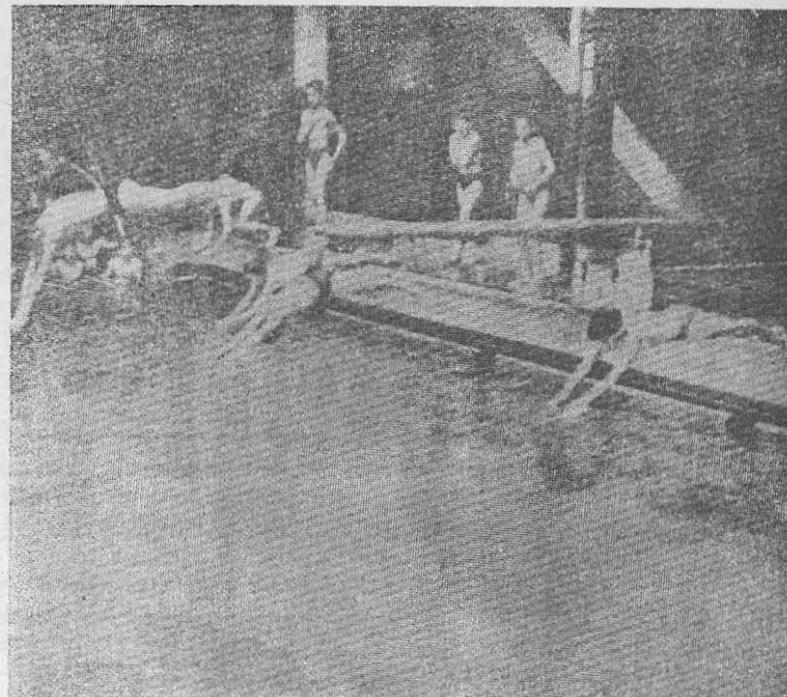
c) *Relación entre el número de horas semanales de actividad física (F) e intelectual (I):*

$$R = \frac{F}{I}$$

$$\text{Clase tradicional: }^{10} \frac{7 \text{ horas}}{29 \text{ horas}} = \frac{1}{4} \text{ (aproximadamente).}$$

$$\text{Clase experimental: }^{11} \frac{17 \frac{1}{2} \text{ hs.}}{20 \frac{1}{2} \text{ hs.}} = \frac{1}{1} \text{ (aproximadamente).}$$

Así, los alumnos de la clase experimental, que tienen semanalmente dos horas más de asistencia (38 en lugar de 36), consagran a la activi-



El natatorio: Todos los niños de la clase nadan mil metros y tienen su certificado de guardavidas.

¹⁰ Las siete horas de ejercicios físicos se descomponen así: 1 hora de gimnasia, 4 1/2 de recreación y 1 1/2 de actividades al aire libre.

¹¹ Las diecisiete horas y media de educación física se descomponen así: 12 hs. de educación física propiamente dicha, 4 hs. de siesta y 1 1/2 de recreación.

dad física prácticamente el triple de tiempo que sus compañeros del régimen tradicional. En realidad, no se trata sólo del aspecto cuantitativo: la calidad de su educación física es también superior: los beneficios físicos que reciben no pueden compararse siquiera con los "recreos" de la enseñanza corriente, que abarcan 4 1/2 horas de las siete consagradas al "cuerpo", ni tampoco con las dos medias horas tradicionales de gimnasia: los ejercicios físicos son mucho más provechosos, porque está bien delimitado el tiempo que se destina a ellos y al trabajo intelectual durante cada día, y porque los esfuerzos físicos están racionalmente dosificados. En síntesis: con relación a sus camaradas de los cursos corrientes, los niños de las clases experimentales obtienen enormes ventajas.

3) Reducción aceptable del programa escolar:

La reducción de 8 1/2 horas semanales de labor intelectual (20 1/2 contra 29) para los alumnos del curso experimental, representa:

	Curso experimental		Curso corriente
2 hs. de actividad dirigida, o sea	0 hs.	y	2 hs.
1 1/2 hs. de ciencias aplicadas	1 1/2 hs.	"	3 hs.
1 h. de moral e instrucción cívica	1 h.	"	2 hs.
1 h. de francés	5 hs.	"	6 hs.
1 h. de cálculo	4 hs.	"	5 hs.
1/2 h. de historia y geografía	2 1/2 hs.	"	3 hs.
1/2 h. de dibujos	1 h.	"	1 1/2 hs.
1/2 h. de trabajos prácticos	1 h.	"	1 1/2 hs.
1/2 h. de educación musical	1/2 h.	"	1 h.
8 1/2 hs. en total	16 1/2 hs.		25 hs.

Agregando en cada caso, las cuatro horas de estudio, se obtienen los totales de 20.20 horas y 29 horas, respectivamente.

Esta disminución de las horas consagradas a las disciplinas intelectuales, es ampliamente aceptable a priori, tanto más cuanto que para los alumnos de la clase experimental el estudio obligatorio de la tarde representa, en realidad, la continuación de la clase matinal. Además, hemos suprimido los deberes a domicilio, pues sólo se exige fuera de la escuela la preparación de algunas lecciones esenciales. Por otra parte, es inútil discutir actualmente (año 1957) sobre la legitimidad de ciertas eliminaciones que hemos considerado necesario efectuar, pues los resultados han probado la exactitud de nuestras apreciaciones.¹²

¹² Prácticamente, estas reducciones no han perjudicado a la enseñanza de las materias esenciales (ortografía, gramática, cálculo elemental y ciencias). Sin embargo, el maestro de escuela, obligado a condensar su enseñanza en un número reducido de horas, ha debido adaptar su trabajo para evitar todo derroche de tiempo. Nos parece que está fuera del ámbito de este informe, indicar algunos de los métodos que permiten al maestro acrecentar el rendimiento de su enseñanza (preparación racional de las lecciones, recursos audio-visuales, etc.). Para más amplias informaciones, ver: Fourestier y Discours: "La experiencia escolar de Vanves; observaciones y reflexiones sobre el régimen de equilibrio y la clase en la nieve"; Revista Francesa de Higiene y Medicina Escolar (Revue Française d'Hygiène et Médecine Scolaire), Nº 2, 1954. Editor: Gastón Dain, Plaza Odeón 8, París.

4) Resultados:

A continuación se indican con toda evidencia, los efectos notables de tres años de educación física racional, sobre el desarrollo morfo-fisiológico de un grupo de niños cuya edad media era de 11 años y medio al comienzo de la experiencia: Aumento de talla de cerca de 7 centímetros, y ganancia de peso de cerca de 2 kilogramos con relación a los niños de los cursos corrientes. Puede afirmarse, por cierto, que si todos los niños de nuestro país fueran sometidos al nuevo régimen, se crearía una "nueva raza de adolescentes..."

Además de las transformaciones morfológicas, he aquí las comprobaciones propiamente médicas que hemos podido hacer; muchas posturas viciosas (cifosis, espalda plana, etc.) e insuficiencias torácicas (totales o parciales) han desaparecido o mejorado notablemente; el número de enfermedades menores (bronquitis, rinofaringitis, desórdenes intestinales) se redujo considerablemente, dando como resultado una disminución apreciable del ausentismo escolar.

No hubo ni una sola carie dental en toda la clase, hecho que es sin duda único en una escuela primaria y que se debió tanto a la disciplina moral (cuidado obligatorio de la dentadura) —fácilmente consentida por todos los alumnos— como al excelente estado de salud.

La auscultación de los niños mostró ritmos cardíacos y tensiones arteriales absolutamente normales.

Otra comprobación de valor: la desaparición del eretismo cardíaco, tan frecuente en esta edad. Notamos también una aparición relativamente precoz de los signos puberales en un número de niños bastante elevado, y, por último, la persistencia de la pigmentación cutánea, que traduce la habituación de los alumnos a los rayos solares, favorecida en el verano por numerosas sesiones de educación física al aire libre.

La educación física y la iniciación deportiva fueron ampliándose gradualmente, pero siempre de conformidad con el potencial físico de los niños y bajo un minucioso "control" médico (radiografías repetidas, cutirreacciones a la tuberculina, investigación del pulso antes y después del esfuerzo, análisis de orina, exámenes a cargo de especialistas en otorrinolaringología, cardiología, endocrinología, etc.). En síntesis: en ningún momento se sometió a los niños a esfuerzos desproporcionados, hecho que, por otra parte, está corroborado por los resultados del final de la experiencia; además, merece destacarse la impresión de "euforia física" que se desprendía del conjunto de la clase.

Las cifras del cuadro adjunto (figura 4) demuestran que, a pesar de la reducción del tiempo consagrado a las actividades intelectuales, los alumnos del curso experimental obtuvieron resultados muy similares a los de sus compañeros, en el examen del C. E. P. (Certificado de Estudios Primarios). Además, en 1954, nuestros niños superan a los otros en este aspecto (84 % contra 78 %).

ALUMNOS QUE APROBARON EL EXAMEN DEL C. E. P.

	AÑO	CURSO EXPERIMENTAL			CURSO CORRIENTE		
		Presentados	Aprobados	%	Presentados	Aprobados	
Antes de la experiencia	1945	13	9	69			
	1946	22	16	72			
	1947	19	14	73			
	1947	19	14	73			
	1948	19	14	73			
	1949	12	10	83			
	1950	13	11	84			
1ª experiencia (en 1 año)	1951	15	14	93	36	32	88
	1952	14	13	92			
1ª experiencia (2º año)	1953	11	10	90	26	24	92
2ª experiencia (en 3 años)	1954	13	11	84	32	25	78

FIGURA 4. — Resultados intelectuales del nuevo régimen. Teniendo en cuenta el porcentaje de alumnos que aprobaron el examen correspondiente al C.E.P. (Certificado de Estudios Primarios), puede afirmarse que el nuevo régimen no perjudica de ningún modo la formación intelectual de los niños.

Pero hay algo más que todo esto: es la alegría que experimentaban los niños al concurrir a la escuela (otra razón, de orden psico-somático, para explicar la desaparición del ausentismo escolar), lo cual constituye moralmente una transformación radical, que trajo consigo una modificación de los hábitos y del "clima psicológico" colectivo de la clase; pudimos apreciar un acrecentamiento de la gentileza, el buen trato, el afecto, la disciplina, etc. Si a los franceses, durante toda su juventud les aplicáramos este régimen, conseguiríamos no solamente una raza fisiológicamente nueva, sino que "haríamos" también, hombres nuevos moralmente, y fraternales los unos con los otros.¹³

Consideramos que este sistema es el único recomendable y que debe generalizarse su aplicación dentro del más breve plazo (Con un progra-

¹³ Después de la de Vanves, y con la aprobación del Ministro de Educación Nacional, se realizaron otras experiencias similares en diversas regiones del país, con resultados igualmente favorables. En un trabajo reciente del doctor Felipe Encausse, se encontrará un análisis notable de estos ensayos de pedagogía nueva; se titula: "Influencia de las actividades físicas y deportivas sobre el desarrollo intelectual y físico en el medio escolar" (edición de la Dirección General de la Juventud y los Deportes).

ma de Educación Física e iniciación deportiva adaptado a la edad de los niños),¹⁴ si queremos tener en Francia generaciones no sólo mejor instruidas sino también más sanas física y moralmente. Además, opinamos que el método puede aplicarse con éxito también a la enseñanza secundaria.¹⁵

Es verdad que existen serias dificultades para implantar el nuevo sistema: escasez de profesores de educación física, carencia de instalaciones (gimnasios, natatorios, etc.), falta de recursos financieros, etc.¹⁶ Sin embargo, no creemos que las experiencias de Vanves sean realizaciones de "lujo", imposibles de aplicar en gran escala. Por ejemplo, dentro mismo de la organización actual, podrían sustituirse los dos períodos tradicionales de gimnasia, de media hora cada uno, por dos tardes consagradas enteramente a la educación física. Además, en toda construcción escolar nueva, debería exigirse un gimnasio conveniente y una pileta de natación, y agregar a los edificios ya existentes alguna instalación deportiva, en la medida de lo posible.¹⁷

En realidad —y éste es nuestro temor— creemos que la principal dificultad es la rutina pedagógica y que el obstáculo que la misma representa es superior a los inconvenientes de la falta de recursos o de las dificultades de la aplicación práctica.¹⁸

De todas maneras, en el plano de la pedagogía experimental, estos estudios han tenido un éxito destacado. A los poderes públicos y a los responsables de la educación nacional (tanto en Francia como fuera de ella) corresponde extraer conclusiones.¹⁹

¹⁴ Para los niños de 7 a 9 años, convendrían más, sin duda, los "maestros de juegos" que los profesores de educación física.

¹⁵ Se nos ha hecho a menudo la siguiente objeción: el régimen de equilibrio es aplicable en la escuela primaria, porque un solo maestro enseña todas las materias y puede así modificar fácilmente el ritmo y la distribución de su trabajo; en cambio, es irrealizable en la escuela secundaria, a causa de la multiplicidad de profesores y del nivel cultural más elevado de los alumnos. Las experiencias hechas con niños del curso secundario prueban que estos temores son infundados.

¹⁶ Mencionamos allí el problema de la formación de maestros en las escuelas normales.

¹⁷ No estamos en Atenas ni en Roma, bajo un cielo bendecido por los dioses; somos esclavos de largos meses de clima lluvioso y frío. Hacer depender la extensión de los planes de educación física, de la existencia de grandes espacios al aire libre, cubiertos de césped verde, nos parece un contrasentido fisiológico (el cuerpo se fortalece tanto en los gimnasios o natatorios cubiertos, como al aire libre) y una imposibilidad climática (para nuestro país). Además, en un gran centro urbano como es París, por ejemplo, enviar millares de niños al campo constituye un problema casi insoluble a causa de las dificultades del transporte. Es en la escuela misma donde el alumno debe hallar aula, gimnasio y natatorio.

¹⁸ El presidente Paul Reynaud nos ha hecho un gran honor al presentar en la Asamblea Nacional un proyecto de ley de reforma de la enseñanza primaria y secundaria sobre la base de la "feliz experiencia de Vanves".

¹⁹ Las experiencias de fisiología de Claude-Bernard datan de mediados del siglo XIX. Cuánto tiempo ha transcurrido antes de que se aplicaran prácticamente sus descubrimientos. Guardando las debidas proporciones, nos preguntamos cuánto tiempo pasará antes de que se aplique el régimen de equilibrio, cuyas bondades han sido probadas experimentalmente en el laboratorio escolar de Vanves.

SEGUNDA PARTE

“LA CLASE CON SIESTA”

II) "LA CLASE CON SIESTA"

1. Valor del sueño, y su insuficiencia actual en el niño

Es un lugar común decir que el niño debe dormir mucho, como todo animal joven en pleno desarrollo. Ahora bien, las condiciones sociales de la vida moderna van restringiendo cada vez más la satisfacción de esa necesidad fisiológica esencial del niño.

Una investigación practicada recientemente con 70.000 familias, revela que el 17 % de los niños de Francia duermen menos de 9 horas, y que más de la mitad se acuestan después de las veintiuna horas.

La cuarta parte de los niños que actualmente gozan de los beneficios de nuestra "clase con siesta", tienen en su casa aparatos de televisión. Se adivinan fácilmente las consecuencias de la introducción de este invento en el hogar, en lo que respecta a la necesidad de dormir que tienen los niños.

La terapéutica por el sueño —que la medicina psicossomática ha puesto de moda, renovándola— surge del fondo ancestral de la sabiduría popular y de ciertas civilizaciones, que han visto siempre en la siesta el complemento normal de la mitad del día, y en el sueño el antídoto para muchos males.

Basta con examinar a los alumnos en la clase, de 13.30 a 15 hs. (después de una comida que no reviste ya las características ceremoniales de antaño) para apreciar signos de fatiga y enervamiento. A la "sobrecarga" córtico-cerebral del niño, sometido a las condiciones trepidantes de nuestra época, se suman las perturbaciones psico y neuro-digestivas debidas a la necesaria asimilación de la comida del mediodía, no favorecida ahora con el complemento de la siesta como en otros tiempos.

Y todos los maestros afirman unánimemente que la primer hora de clase de la tarde es prácticamente nula en lo que respecta al rendimiento intelectual. El buen maestro ubica siempre entre las 13.30 y las 15 horas, las materias que no requieren ningún esfuerzo mental.

Nosotros estábamos convencidos "a priori", que podía favorecerse el equilibrio fisiológico e intelectual del niño, dando a éste, al volver a la escuela después del almuerzo, la posibilidad de dormir y relajarse durante una hora, antes de retornar al estudio.²⁰ Valía la pena tentar la experiencia. Pero en este período de crecimiento demográfico y es-

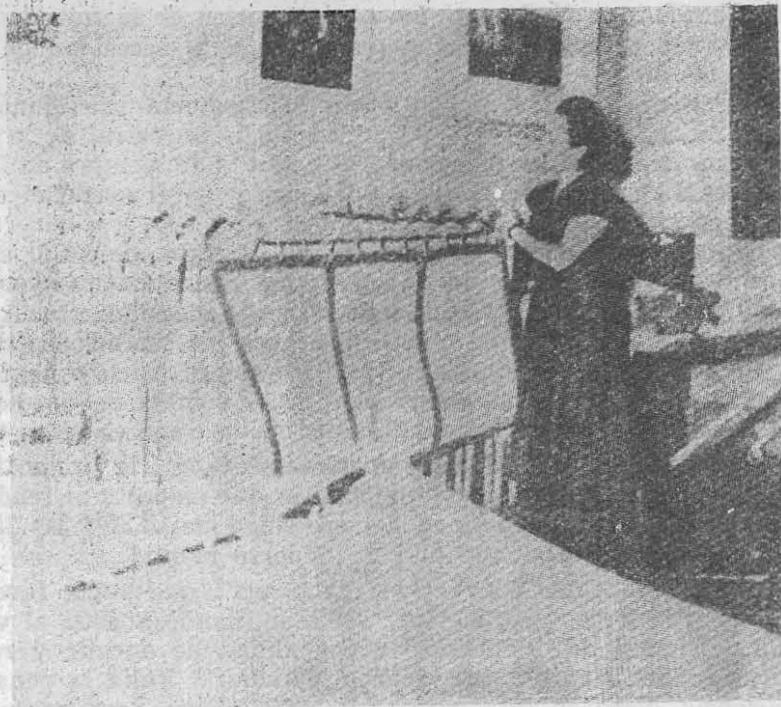
²⁰ La siesta es obligatoria en los jardines de infantes, pero se cumple en deficientes condiciones materiales.

casez de locales escolares, no podíamos pretender disponer de un dormitorio especial que, evidentemente, habría sido catalogado como "instalación de lujo". Como queríamos supervisar la siesta, ésta debía ser colectiva y hacerse en la misma escuela, lo cual nos impedía solicitar a los padres que retuvieran a los niños en sus casas y los hicieran dormir una hora antes de mandarlos a la escuela.

Sobre estos principios surgió en Vanves (año 1957) la "clase con siesta", que vamos a describir ahora, indicando sus primeros resultados.²¹

2. Descripción de la "clase con siesta"

Siguiendo nuestras directivas, el arquitecto René Gaillard proyectó muy ingeniosamente las instalaciones que aparecen en la figura 5. Cada conjunto plegadizo (tres para un aula) tiene un armazón de tubos metálicos, articulados, que sostienen una tela ignífuga; se desliza sobre el suelo por medio de rueditas con cubiertas de goma. El aparato se pliega



La "clase con siesta": Los lechos plegadizos.

²¹ Cuando aparezca este informe, seguramente ya habrá sido leída en la Academia Nacional de Medicina, la comunicación que debemos hacer sobre esta experiencia.

y se coloca contra la pared del fondo de la clase cuando no se utiliza. La extremidad libre se despliega por encima de los pupitres (20 centímetros más arriba) y se fija por medio de ganchos que encajan en un dispositivo sin relieve, oculto en el piso. Se obtienen así, para cada fila de bancos, cinco conjuntos de tres camas cada uno. La elasticidad está asegurada por las condiciones especiales de la tela y por la flexibilidad de los soportes móviles, provistos de resortes. Cada unidad tiene 7 metros de largo y 1,50 m. de ancho. Replegada, sólo ocupa un volumen de 0,60 m. de hondo y 1,50 m. de anchura (el espacio de un pequeño armario). No es necesario sacar ninguno de los elementos del aula, pues la tela se extiende por encima del nivel de los pupitres, sobre los cuales pueden quedar todos los útiles escolares (cuadernos, lápices, etc.). Además, una sola persona puede desplegar el aparato en un minuto, transformándose así rápidamente el aula en un dormitorio muy cómodo para 45 niños. Con la misma rapidez vuelve a convertirse el salón en aula.

Este reposo de una hora está verdaderamente "condicionado" por el "color clorofílico" de la penumbra obtenida por medio de cortinas



El aula ha sido transformada, en tres minutos, en un dormitorio para 45 pequeños durmientes.

verdes, que producen un claroscuro protector. Además, los cuerpitos extendidos, manifiestamente relajados, se duermen al son de una música dulce, elegida especialmente y proveniente de un tocadiscos eléctrico manejado por la maestra. Esta música tiene también la ventaja de constituir una "pantalla" amortiguadora de los ruidos del exterior.

El reposo, que se repite todos los días de 13.30 a 14.30 horas, es vigilado estrictamente por la maestra, quien observa todos los detalles y los anota en un cuaderno, el cual constituye así una verdadera ficha fisiológica y pedagógica. Las reacciones de los niños son tomadas en función de diferentes factores, sobre todo meteorológicos (presión atmosférica, cielo nublado o no, etc.). Se anotan, para cada alumno: la rapidez o las dificultades para dormirse, las modalidades del sueño, las palabras inconscientes pronunciadas, etc.

Terminada la siesta, los niños se levantan y tienen un recreo de 10 a 15 minutos; en seguida comienza la clase de la tarde, que se prolonga hasta las 16.30 horas.

3. Primeros resultados

La "clase con siesta" funciona en Vanves desde marzo de 1957. Hemos elegido como sujetos de experiencia a niñas de 7 a 8 años, que cursan el primer año de estudios primarios. Los primeros resultados se perfilan ya como extraordinarios, tanto en el orden fisiológico como en el pedagógico. En el primer aspecto, citaremos el excelente estado general de las niñas, así como la notable impresión de euforia física que se desprende del conjunto. En el terreno pedagógico, apreciamos un mayor rendimiento de las clases de la tarde (comprobado por la maestra del grado); las alumnas son más receptivas (efecto relajante del sueño en el orden intelectual) y más disciplinadas (consecuencia fisiológica general del reposo posterior al almuerzo).

Se está desarrollando un plan de investigaciones para determinar con mayor precisión las relaciones entre la necesidad de sueño (satisfecha o no) del niño, y el comportamiento fisiológico, la vivacidad de la inteligencia, las reacciones propiamente escolares y pedagógicas. Estas investigaciones comprenden:

- Clasificación intelectual de los niños en función de su predisposición al sueño y al trabajo.
- Determinación de las causas (médicas, familiares) por las cuales algunos niños no pueden conciliar el sueño. Nos proponemos recurrir al psicoanálisis y a los electroencefalogramas.
- Comparaciones morfo-fisiológicas, médicas e intelectuales, entre esta "clase con siesta" y las clases homólogas del régimen tradicional.
- Calidad del sueño en función de las variaciones meteorológicas y de otro orden.

Son éstas, en verdad, investigaciones apasionantes. Las primeras comprobaciones confirman la exactitud de nuestra hipótesis pedagógica: podemos acrecentar el rendimiento intelectual y asegurar un mejor desarrollo fisiológico, haciendo que los niños tengan todos los días, en la escuela misma, una hora de siesta.²² Y como esta realización no requiere equipos costosos²³ ni locales especiales (superando así la escasez pecuniaria e inmobiliaria de nuestra época), ni una modificación apreciable de las modalidades de la enseñanza, pronosticamos para la nueva idea un gran desarrollo en los próximos años: su aplicación rápida a los jardines de infantes, a los dos o tres primeros años de la escuela primaria (hasta la edad de 9 ó 10 años) y, por último, a los cursos más adelantados, cuyos alumnos (a menudo al borde del tratamiento psiquiátrico) podrán obtener grandes beneficios con este "condicionamiento" pedagógico.

²² Podemos ya adelantar una contra-prueba notable de la utilidad de la siesta escolar. En algunas oportunidades (voluntariamente o por alguna otra razón) no hicimos dormir la siesta a los niños, siendo catastróficos los resultados pedagógicos: agitación increíble, indisciplina, etc. Evidentemente, se nos puede objetar que los niños estaban habituados a la siesta; pero este hábito, a juzgar por los resultados obtenidos y por los desórdenes subsiguientes a su interrupción, debe ser necesariamente bueno.

²³ Estos tres "lechos" han sido ejecutados a mano por un obrero. Costaron 240.000 francos (año 1957). Si se los construyera en serie, el precio disminuiría considerablemente.

TERCERA PARTE

“LA CLASE EN LA NIEVE”

III) "LA CLASE EN LA NIEVE"

1. *Objetivos*

- a) La "clase en la nieve" se halla dentro de las experiencias de Vanves, es decir, constituye parte integrante del régimen escolar de equilibrio entre las actividades intelectuales y las físicas.
- b) Permitirá a todos los niños (incluidos los de las clases sociales menos favorecidas) beneficiarse con el clima saludable de la alta montaña, durante cuatro semanas (en invierno) sin que se perjudiquen sus estudios.
- c) Constituye una pausa beneficiosa dentro de los tres largos trimestres de concurrencia a la escuela.

2. *La primera "clase en la nieve"*

Durante todo el mes de febrero de 1953, los treinta y dos alumnos del último curso de la escuela Gambetta (Vanves), sometidos al régimen experimental, ocuparon el chalet "Aurore", en Feclaz (Macizo de los Vosgos) a 1.500 metros de altura. Los acompañaba su maestro (el señor. Discours), una enfermera y un profesor de educación física. Yo fui también con el equipo, en calidad de médico. He aquí el empleo del tiempo:

- 7.15 hs.: Levantarse, lavarse, desayunar.
- De 8.15 a 11.15 hs.: Clase.
- De 11.15 a 13.00 hs.: Almuerzo.
- De 13.00 a 16.00 hs.: Lección de esquí, largos paseos por la montaña y los bosques.
- De 16.00 a 17.30 hs.: Merienda. Siesta (cumplida en forma estricta) para compensar el rudo esfuerzo físico de la tarde.
- De 17.30 a 19.15 hs.: Estudio.
- De 19.15 a 21.30 hs.: Cena y velada "libre".

Los resultados fueron literalmente extraordinarios. Podemos afirmar que, para la salud y el desarrollo corporal de los niños, ese mes fue más eficaz que seis meses de educación física en París.

No hubo ninguna merma en la instrucción de los alumnos, y el ardor para el trabajo intelectual fue indiscutible, aún en los notoriamente perezosos.

Pero esos niños ganaron algo más que un mejoramiento en la salud (ventaja mayor que el aprendizaje del esquí, deporte sin peligros para las articulaciones juveniles, que pronto se adaptan al mismo): conocieron la gran alegría física del grandioso espectáculo de las altas cimas nevadas e inundadas de sol. Supieron también lo que es la vida fraternal en comunidad, lejos de la familia es cierto, pero bajo la dirección paternal de su maestro habitual que reemplazó momentáneamente a los padres. Esos niños se estimaron y amaron mejor unos a otros. Esas cuatro semanas fueron para ellos de una felicidad total.

3. Difusión de la idea en Francia.

En 1954, partieron para la montaña 750 niños parisienses; ese número aumentó a 1.500 en 1955, a 4.000 en 1956, a 6.000 en 1957...

En 1956, los seiscientos aprendices de la "Régie National Renault" tuvieron también su curso en la montaña; fueron seguidos en 1957 por sus camaradas de otras grandes fábricas de la región de París y de la provincia. En 1956, nueve clases del Departamento del Oise, y en 1957 más de cincuenta, partieron para la montaña, y este ejemplo fue seguido rápidamente por otros Departamentos: Seine-te-Oise, Sarthe, Seine-Maritime, Gironde, Bouches-du-Rhone, etc.

En síntesis, la idea parece haber sido ampliamente aceptada, y toda la opinión pública francesa presiona cada año con entusiasmo a los responsables de la enseñanza (Ministerio de Educación y, especialmente, Dirección de la Juventud y los Deportes) para que se acreciente el número de los felices beneficiarios.²⁴

Nuestro sueño es que, dentro de diez años, aquéllos alcancen a un millón.

4. El porvenir de las "clases en la nieve"

No hay que considerar a la "clase en la nieve" como una colonia invernal de vacaciones, o como una escuela al aire libre en la montaña, para niños deficientes o convalecientes. Eso sería falsear el principio que ha inspirado a nuestra acción. Todos los niños deben recibir los beneficios del sistema. El único obstáculo es de orden financiero, y cabe preguntarse si ese problema es insoluble, o bien de dónde podrían obtenerse los recursos necesarios.

²⁴ Las casas y hoteles donde se alojaron los niños fueron alquiladas, mediante contrato con sus dueños, por los inspectores departamentales de la Dirección de la Juventud y los Deportes. El material escolar se redujo al mínimo: sillas, mesas y pizarras. En 1957, el costo de la estada era de 700 francos diarios por alumno. Para una clase de 30 a 35 alumnos, e incluyendo los gastos de traslado (a tarifa reducida) y las compensaciones suplementarias acordadas a los acompañantes (tres como mínimo, entre ellos el maestro habitual del grado) el costo se eleva a un millón de francos. El equipo especial (zapatos, anoraks, impermeable, etc.) cuyo costo era de 10.000 francos por persona, fue costado por los padres (excepto en el caso de las familias muy pobres). Los esquíes fueron proporcionados por la Dirección de la Juventud y los Deportes, la cual reclutó también a los instructores respectivos.

a) La contribución de los padres, fijada hasta ahora en 200 francos diarios (6.000 francos en total) podría ser aumentada, por lo menos en el caso de la mayoría de las familias. Y este esfuerzo de los padres (atenuado por el hecho de que durante un mes el niño no está a cargo de ellos) podría ser facilitado disponiendo el pago en cuotas.

b) Tratándose de una obra eminentemente social, es indispensable que la colectividad participe en su financiación, mediante partidas especiales en los presupuestos municipales y departamentales.

c) Admitiendo que la "clase en la nieve" debe convertirse en un factor importante de nuestro sistema educativo, es justo pensar que su organización en todo el territorio del país constituye un deber nacional, como el del servicio militar, por ejemplo, y que por consiguiente el traslado de los escolares debe ser gratuito.

d) Cuatro semanas en la montaña, proporcionan al niño un capital incalculable en lo que atañe a su salud. En los meses posteriores, el estado sanitario y fisiológico es notable, lo cual representa un ahorro considerable de dinero, aparte de su importancia intrínseca. Contribuyendo a la financiación del plan, el Ministerio de Asistencia Social realizaría una inversión provechosa, ya que, también en el orden económico, vale más prevenir la enfermedad que curarla.

e) Supongamos que dentro de algunos años varios centenares de miles de niños acuden a la montaña en el período que abarcan los cuatro meses de invierno. Puede imaginarse la repercusión social²⁵ y económica que ello tendría para nuestras cuatro grandes regiones montañosas (Alpes, Pirineos, Macizo Central y Jura): transformaciones arquitectónicas importantes (construcción de casas, de establecimientos comerciales, etc.); multiplicación de los medios de transporte, implantación de nuevas actividades económicas, etc.

f) Para obtener un rendimiento económico máximo, y aprovechar durante todo el año el clima benéfico de la altura, podrían crearse "Establecimientos o Colegios de Montaña", que sirvieran: en invierno, para las "clases en la nieve"; en verano, como colonias de vacaciones: en primavera y otoño, para las "escuelas al aire libre"; y durante las vacaciones de Navidad y Pascua como "albergues" para estudiantes. Muchos de los dispensarios existentes en la actualidad, podrían usarse eventualmente para los fines mencionados, como consecuencia de la desaparición paulatina de la tuberculosis inicial de los niños.

Se está estudiando actualmente en Francia la creación de un "Centro Universitario Internacional Pedagógico y Deportivo de Altura", que funcionaría en la Alta Saboya.

²⁵ No vacilamos en afirmar que esta idea ha superado ya su faz utópica, y que proporcionará una vida más intensa y rica a numerosos pueblos de los Alpes y los Pirineos, que declinan paulatinamente por deserción de sus habitantes.

g) Por último, si consideramos las numerosas cartas recibidas de países europeos carentes de altas montañas, y cuyos educadores han sido seducidos por nuestra iniciativa pedagógica, pronosticamos para Francia un magnífico porvenir pedagógico internacional: los "colegios internacionales de altura" ofrecerían hospitalidad a clases enteras de jóvenes belgas, luxemburgueses, holandeses, ingleses, acompañados por sus maestros. Esos niños y adolescentes extranjeros proseguirían en su propio idioma los mismos estudios que en sus patrias, menos favorecidas por el clima. Ello representaría un gran beneficio cultural y económico para nuestro país. En compensación, pedimos que el plan de las "clases en la nieve" sea apoyado por el Ministerio de Turismo y también por el de Relaciones Exteriores.

5. Conclusiones

El objeto de las "clases en la nieve" consiste en poner cada año, durante los meses de invierno, el inmenso escenario nevado de las altas montañas de Francia, a disposición de nuestros niños, y también —así lo deseamos— de sus pequeños camaradas de otros países europeos.

Durante cuatro semanas, bajo la dirección de su maestro habitual los niños trabajan tan bien como durante los otros meses del año escolar (o mejor) pero —y esto es lo maravilloso— estudian casi sin darse cuenta, tanta es su alegría de vivir la gran aventura de la montaña nevada, esquiendo, respirando a pleno pulmón y tostándose con el sol de las alturas.

Un mes de montaña permite a los alumnos acumular en salud un capital válido como mínimo para seis meses, hasta las vacaciones de verano.

De esta comunidad fraternal, el niño sale moralmente agrandado. La etapa experimental ya ha sido superada. A los poderes públicos y a los responsables de la educación popular, corresponde implantar el nuevo sistema, pues la opinión pública ya le ha dado su aprobación entusiasta.

Esperamos haber demostrado que esta "operación pedagógica", por revolucionaria que pueda parecer a algunos, no es de ningún modo una realización de lujo o simplemente instrumental en la instrucción de los niños, sino que representa, en definitiva, una inversión extraordinaria, provechosa en todos los órdenes: enseñanza, medicina infantil, relaciones sociales, economía, etc.

Y Chamonix, Nieveve, Val d'Isere, Font-Romeu, Superbagueres, Mont Doré, etc., no acogerán ya solamente a los privilegiados, sino también a hormigueantes colonias de niños ricos y pobres, felices de trabajar como a su arbitrio en cierta medida y haciendo al mismo tiempo acopio de salud física y moral.

BIBLIOGRAFIA NO MENCIONADA EN EL TEXTO DEL INFORME

1. M. FOURESTIER y P. DARASSE: *Los elementos básicos (pedagógicos y deportivos) de la experiencia escolar de Vanves, esquematizados en una película*. Boletín de la Academia Nacional de Medicina de Francia; Nros. 25 al 27. (Librería Masson, 120 boulevard Saint-Germain.)
2. M. FOURESTIER: *A propósito de la reforma de la enseñanza en Francia*. Reflexiones de un médico inspector escolar. "Le concours Médical", N° 23. (Editor: 37 Rue de Bellefond, París.)
3. M. FOURESTIER: *Repercusiones médicas, sociales y económicas, en el medio rural, de una profunda reforma estructural de nuestra enseñanza: régimen de equilibrio entre las actividades intelectuales y las físicas, "clases en la nieve", colegios climáticos y de montaña, etc.* "Le Concours Médical", N° 51.
4. M. FOURESTIER: "Las clases en la nieve". "Pour l'Enfance", N° 16. (Editor: 44 rue de Rennes, París.)
5. MARGUERITAT: *Las experiencias escolares de Vanves*.
6. R. DIRAND: *En pro de la creación de las "clases de salud"*. "Le Concours Médical", Nros. 46 y 47.
7. *El régimen de equilibrio en Turena*. Boletín del Instituto Pedagógico Nacional. (Editor: 29 rue d'Ulm, París. N° 6.)
8. A. BONNAUD: *El régimen de equilibrio en Montauban*. Boletín del Instituto Pedagógico Nacional, N° 21.
9. P. LOWYS. *La organización del trabajo escolar*. Boletín del Instituto Pedagógico Nacional, N° 28.
10. De la Dirección General de Educación Física; en la revista de la *Fundación Ateneo de la Juventud*, año IV, N° 18, Marzo-Abril 1958, Pág. 5, aparece una síntesis de la publicación citada en la referencia N° 13, del doctor PHILIPPE ENCAUSSE, miembro de la Academia Nacional de Medicina de Francia titulado "Influence des activités physiques et sportives sur le développement physique et intellectuel en milieu scolaire". (París, 1953.)

CUARTA PARTE

“SABER Y SALUD”

RESUMEN

I) *Descripción.*

El autor hace una breve reseña de las experiencias efectuadas en Bruselas, que comenzaron en 1954 y se inspiraron en las de Vanves.

Los alumnos son distribuidos de modo tal de formar clases homogéneas. Estas son trasladadas todos los días al campo. Los niños almuerzan en la escuela, toman una merienda a la tarde, están sometidos al régimen de equilibrio y no tienen que hacer deberes a domicilio.

II) *Empleo del tiempo semanal*

1. De 8.30 a 10.30 horas. Enseñanza sistemática (basada en el estudio, el ejercicio y la repetición) de la lengua materna y del cálculo, es decir, de las nociones que debe tener indispensablemente el individuo para toda su vida.
2. De 10.40 a 12.30 horas. Observación y estudio del medio ambiente; enriquecimiento del vocabulario y de los medios de expresión.
3. De 14 a 16 horas. Educación física, después de la comida y la siesta. Las actividades son siempre dirigidas y bien definidas.
4. De 16.30 a 17.30 horas. Después del reposo y la merienda, fijación y aplicación de las nociones básicas enseñadas a la mañana. Es el balance de la jornada.

III) *Resultados*

El autor compara los resultados de esta experiencia con los obtenidos en las diversas experiencias francesas (Lyon, Vanves, Tour, Montauban) y comprueba su similitud. Deduce:

- a) El régimen no perjudica a la buena marcha de los estudios, sino todo lo contrario;
- b) Favorece el desarrollo físico del niño;
- c) Mejora sus performances físicas;
- d) Hace disminuir el ausentismo escolar;
- e) Los niños duermen y comen mejor, y hablan de su trabajo con más entusiasmo;

- f) El régimen parece provocar una evolución favorable del carácter del niño;
- g) Agradada a los alumnos y a los padres;
- h) Tiene gran valor social.

IV) Dificultades de aplicación

Después de examinar las dificultades de aplicación del régimen (extensión y generalización), afirma que se trata sobre todo de un problema financiero, pero que la formación de la juventud es lo suficientemente importante como para justificar los gastos necesarios.

Preparado e impreso por la División Difusión e Información de la
Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación.