

Foll
371.7
2

28059

MINISTERIO DE EDUCACION Y JUSTICIA

DIRECCION NACIONAL
DE
EDUCACION FISICA,
DEPORTES Y RECREACION

RECOPIACION

VOLUMEN UNO

Donación
Sta. Moarta Rutgers

ESTE VOLUMEN DE RECOPIACION CONTIENE
LA REIMPRESION DE LOS TRABAJOS SIGUIENTES: *

DISCIPLINA

MISION DEL PROFESOR DE EDUCACION FISICA
Prof. Jorge Saravi Riviere

GIMNASIA MODERNA
Prof. Alberto Dallo

VUELTA ADELANTE VUELTA ATRAS
Prof. Alberto Dallo

LA VERTICAL
Prof. Alberto Dallo

GIMNASIA NATURAL AUSTRIACA
Prof. Antonio Boaventura Da Silva

INV	028059
SIG	Fol 371.7
LIB	21

Dis-
FIG.

I	1259			

DISCIPLINA

(Adaptada del folleto DISCIPLINA ES-
COLAR; de *Shriver y Reed*, publicado por
la Unión Panamericana, Washington 1944)

Para que la reforma de nuestra enseñanza media se realice, es necesario que, cuantos trabajamos en el campo docente, adoptemos una "postura" mental definida, alentada por ciertos principios esenciales de unidad, con referencia al problema de la idea previa del hombre y al problema de la idea de la finalidad de la educación.

Decidida esa "postura" doctrinaria, filosófica y científicamente informada, debemos entrar al tercer problema, el de la idea de los medios; el práctico el que conforma la estructura escolar, el que conduce nuestro hacer cotidiano.

Y aquí, en las relaciones diarias de maestro y alumno se yergue cobrando capital importancia, el problema de la disciplina.

No interesa la crítica. Todos sabemos que en la mayoría de nuestros establecimientos de enseñanza impera un arcaico concepto de la disciplina conformado en añejos moldes militaristas.

Es necesario y urgente, si queremos consumir la forma de la educación, actualizar ese concepto.

Con ese fin, y a manera de modesta colaboración, la Dirección General de Educación Física, reproduce textualmente el trabajo sobre "DISCIPLINA" que editara la Comisión de Renovación Gradual de la Educación Secundaria, del Ministerio de Educación Pública de la República de Chile.

RAMON G. MURUS
Director General de
Educación Física

INTRODUCCION

1. — El factor disciplina en la renovación educacional.

La Renovación Gradual de la Enseñanza Secundaria se basa, entre otras cosas, en la posibilidad de hacer activo y autónomo el régimen disciplinario que es, hoy como ayer, pasivo e impuesto por el profesor.

Contra esta innovación en la concepción de la actitud disciplinaria conspiran los conceptos tradicionales firmemente aprendidos por padres, alumnos y profesores.

Créese que el niño, por el hecho de serlo, es incapaz de previsión y que, aunque se le otorgue este don, siempre será verdad que carece de la virtud de sacrificar el bien presente por el bien venidero.

Los innovadores, por el contrario, sostienen que no sólo es el niño capaz de previsión y sacrificio disciplinario, sino que ésta es la única actitud que le permite crecer espiritualmente, es decir, educarse.

2. — Medios eficaces para lograr el cambio de actitud.

El primero es conocer la doctrina correspondiente.

A satisfacer esta primordial necesidad tiende la publicación

de este artículo, sentido y escrito en y para los Estados Unidos de Norteamérica durante la última guerra y que la Unión Panamericana adoptó, por intermedio de su Sección Educación, para las Universidades de América.

Se analiza aquí el concepto de disciplina; se precisan los requisitos para alcanzarla; se determinan los altos ideales que, en rigor, la conforman y se muestra cómo, paradójicamente, las Instituciones Armadas, modelo de sujeción forzada a voluntades superiores, han incorporado las normas del libre consentimiento en sus Reglamentos Disciplinarios, superando así con mucho a la Escuela de ese mismo país que permanece fiel a concepciones autoritarias y coercitivas.

El ejemplo es elocuente.

El segundo medio eficaz para lograr el cambio de nuestros conceptos y actitudes en esta materia fundamental, es ensayar las nuevas normas y esperar con paciencia y con fe los resultados.

No nos hagamos ni por un momento, nos advierte el autor, la ilusión de que basta comprender y aceptar los principios de la disciplina democrática para que se resuelvan o desaparezcan todos los problemas.

La readaptación conforme a estas normas de convivencia requiere un proceso en que el tiem-

po y la perseverancia actúan de consuno.

3. — Los principios y su adecuada interpretación

Hemos de creer que el hombre es una criatura esencialmente social; que, por ello, se hallan en toda conciencia humana las tendencias a fundirse activamente en el cuerpo social, y que, para lograr el feliz cumplimiento de este proceso natural, debemos actuar en conformidad a los principios averiguados de la psicología.

Con todo, los principios de las ciencias del espíritu están lejos de tener la fijeza de los que se formulan en las ciencias matemáticas, físicas o naturales: son infinitamente más complejos y delicados.

Por eso, toda adhesión ciega a la literalidad de las normas científicas está fuera de lugar: ellas sugieren grandes líneas de pensamiento y de acción que dejan ancho margen a la libre iniciativa y a personal responsabilidad de los que han de actuar en estos campos de la ciencia.

Nuestra actitud ha de ser, por eso, la de quien se oriente por los grandes principios directivos y pone todo su esfuerzo en alcanzarlos; pero está siempre pronto a modificar sus métodos cuando comprueba que son inconducen-tes o poco económicos.

Con la mirada en la meta hemos de ir tanteando, armados de

nuestra experiencia, asistidos por ella y deseosos de enriquecerla y mejorarla.

DISCIPLINA

¿Qué se entiende por Disciplina?

1. — La palabra Disciplina tiene diferentes significados

El Diccionario de Webster, reflejando con fidelidad la complejidad de la noción, da ocho acepciones de la palabra Disciplina y estudia especialmente cuatro, consideradas más comunes.

a) Tratamiento adecuado a un discípulo o aprendiz;

Educación;

Desarrollo de las facultades por medio de la instrucción y del ejercicio.

b) Adiestramiento para actuar de acuerdo con reglas establecidas;

Adaptación a una acción sistemática y regular;
Ejercitación.

c) Sujeción a una norma;
Sumisión a orden y control;
Hábito de obediencia.

d) Correctivo;
Castigo impuesto con fin correctivo y de adiestramiento;
Aprendizaje logrado a costa de padecimientos.

Las dos primeras definiciones son relativamente amplias y no comportan necesariamente la im-

posición de la voluntad de una persona respecto de otra ni prescriben un procedimiento determinado: tratamiento, educación, desarrollo, adiestramiento, adaptación pueden ser, en realidad, métodos compatibles con la dignidad, con la integridad y con la relativa libertad de la persona que es objeto de disciplina.

Las dos últimas, en cambio, —sujeción, sumisión, correctivo, castigo— implican el sometimiento a la voluntad de otra persona y niegan, por lo tanto, la libertad del individuo. La última concluye con la indicación concreta: "aprendizaje logrado a costa de padecimientos"

2. — La Disciplina debe tener un objeto

Esta ojeada a las acepciones más corrientes de la palabra Disciplina, plantea el problema de elegir el significado que personalmente aceptaremos y el método general para obtener disciplina que hemos de adoptar.

Es preciso reconocer en primer lugar —hecho importantísimo— que nunca la disciplina existe por sí misma sino en relación con un objetivo: hay disciplina cada vez que el individuo se esfuerza por lograr una finalidad superior a la que podría obtener de inmediato.

Así, es posible concebir la disciplina como la organización de nuestros impulsos para la obtención de un fin.

Consiste, tratándose de un grupo, en la subordinación de los impulsos de los individuos que lo componen, con el objeto de lograr un propósito común, que uno solo de los individuos no podría lograr por sí mismo.

El ahorro de unas cuantas monedas con el objeto de comprar un cortaplumas y la paciente labor para construir un aeroplano de juguete son ejemplos de dominio de los impulsos individuales para lograr una satisfacción o una finalidad superiores y más amplias que las que se lograrían abandonándose a los impulsos momentáneos, tales como robar un cortaplumas o comprar un aeroplano hecho.

Aguardar la hora de la comida familiar, cantar en coro o participar en una comedia son sencillos ejemplos de disciplina impuesta por una finalidad que sólo el grupo puede alcanzar.

Mientras más madura y desarrollada es una personalidad, mayor es su capacidad de esperar y más completa y socializada la fuente de sus satisfacciones: ahorrar dinero para la vejez está en un plano superior de organización al de ahorrar dinero para comprar un cortaplumas, y estar dispuesto a soportar privaciones y sacrificios por un ideal o por un principio está en un nivel social más elevado que participar en la representación de una comedia.

Las finalidades que requieren

disciplina varían y difieren según la edad de la persona.

Nadie discutirá, por lo tanto, que:

3. — a diferentes edades las personas persiguen fines diferentes; y que a fines diferentes, corresponden métodos diferentes

Este punto debe quedar perfectamente en claro y debe ser captado en todas sus consecuencias.

Cuando una brigada de scouts se ejercita en la marcha, el objeto del ejercicio consiste en lograr una acción coordinada, que se revela por la simetría de la formación; pero cuando se trata de trepar a un cerro, no se perturba la disciplina —es decir, la organización de los esfuerzos destinados a la consecución del propósito— por el hecho de que algunos de los scouts se aparten del grupo en alguna medida y se dediquen a la contemplación del paisaje o a cazar una mariposa, por ejemplo.

Cuando un alumno atraviesa corriendo los pasillos escolares para llegar a tiempo a la reunión semanal de su Brigada, obra disciplinariamente; pero cuando el mismo alumno realiza idéntica acción para llegar a la sala de clase antes que sus compañeros, obra contrariamente a la disciplina: perturba la organización de los esfuerzos colectivos en ese momento.

Cada uno de los actos que juzgamos en relación con la disciplina debe serlo en función del objeto que se persigue con ese acto: la primera pregunta que debemos hacernos al discutir sobre Disciplina ha de ser Disciplina ¿para qué?

¿Qué clase de disciplina necesitamos?

Todo el mundo está de acuerdo en que la finalidad primordial de la educación, tanto en el hogar como en la escuela, debe ser lograr y perfeccionar una manera de vivir auténticamente democrática.

Pero no se ha analizado suficientemente, de una manera consciente y racional, qué amamos y qué defendemos bajo esta mención de Democracia. Cuanto más claramente comprendamos esto, tanto más valiosa será nuestra obra educadora de la juventud.

Para comprender mejor la diferencia entre la filosofía democrática de la vida y la filosofía autocrática, vale la pena reconsiderar el proceso de maduración de una consciencia que se desarrolla bajo favorables circunstancias en una sociedad civilizada.

Las etapas de éste proceso distan mucho de ser definidas.

Y, aunque algunas actitudes comienzan a formarse en la más tierna infancia, es posible considerar, sin embargo, el proceso de desarrollo como una evolución

desde el egocentrismo hacia una capacidad creciente en amplitud y en profundidad de sentir las emociones de los demás. Esta dimensión constituye la esencia de nuestro desarrollo espiritual.

Podemos distinguir los siguientes períodos de desarrollo, hablando en términos generales:

1. — Egocentrismo y narcisismo típicos de la primera infancia.

2. — Amor creciente para la madre, primero como factor de seguridad y de satisfacción y luego como objeto de afecto, por quien el niño es capaz de hacer pequeños sacrificios. Este afecto comprende al padre y aún a otras personas en el ambiente inmediato. Tal es el desarrollo característico de la niñez normal.

3. — Afectos sólidos y, en ocasiones, gran lealtad por los miembros de la "banda" o "pandilla", compuesta típicamente por niños del mismo sexo.

4. — Afectos extendidos y sentimientos de amistad muy vivos por jóvenes de la misma edad, de uno y otro sexo, individual y colectivamente considerados. Surgen en esta hora de la adolescencia los grupos selectos de amigos, semejantes a los de los adultos. El amor romántico es más bien egocéntrico en esta etapa. Los problemas sociales que preocupan al adulto no interesan al adolescente, aunque su mundo social es mucho más amplio que el de la "banda".

5. — Afecto muy intenso del joven adulto por su cónyuge, por

sus hijos, por su partido, por su club o por su grupo profesional. Tarde o temprano surge el interés por los problemas de la localidad, de la región, del país. Con todo, el elemento preponderante en el joven adulto es el de mi familia, mi región, mi partido, etc.

6. — Afectos y lealtades del adulto plenamente desarrollado por ideales y principios que exceden y superan los límites de cuanto hasta entonces ha amado: justicia, libertad, tolerancia, simpatía por el caído y otros altos valores humanos. Un principio o un ideal suelen adquirir mayor importancia que el propio grupo, la familia o los amigos.

No queremos preparar a nuestra juventud para que siga ciegamente a un jefe sino para que conforme su conducta a principios claramente establecidos y claramente comprendidos de acuerdo con los ideales de quienes han contribuido a formular nuestra concepción de la vida y de la convivencia con los seres humanos.

Cuatro principios de una disciplina democrática

Queremos una disciplina que se base:

a) En la comprensión de la finalidad que se busca —y no en la simple aceptación de lo que otro afirma;

b) En la devoción a principios e ideales humanitarios: libertad, justicia e igualdad para

todos — y no en la devoción exclusiva a "mi" agrupación;

c) En la dignidad y el respeto a los derechos inalienables de todo ser humano — y no en la sujeción violenta de los no-subordinados;

d) En la autonomía de la voluntad, que conduzca a la íntima liberación espiritual — y no en la sujeción a la voluntad de otro.

¿Cuál es la mejor manera de obtener disciplina?

¿Es necesario emplear métodos antidemocráticos con una juventud inmadura?

¿Es posible mantener una rigurosa consecuencia entre nuestros métodos y nuestros ideales?

No hay una demarcación clara entre las diversas etapas por las cuales atraviesa el individuo: ciertas características de los primeros períodos suelen subsistir junto a los mejores logros de nuestra personalidad. Puede decirse que los adultos siguen siendo niños en ciertos aspectos, y lo notable no es tanto la unidad como la inconsecuencia de la personalidad humana.

Es preciso no olvidar esta circunstancia. Ni tampoco que el nivel de nuestro propio desarrollo social está estrechamente relacionado con nuestras creencias en cuanto a disciplina se refiere.

Hallamos grandes variaciones individuales respecto de la medida en que cada cual aplica los principios de la convivencia de-

mocrática en la vida diaria: con su familia, con sus compañeros, con sus superiores y con sus colaboradores.

Se oye decir con mucha frecuencia: "Sí, yo creo en la democracia; pero... hay que ser realista". Ser realista es, sin duda, cosa muy importante; pero es fácil observar que en muchos casos la frase encubre la ninguna disposición de aplicar en la vida diaria lo que la persona hace profesión de creer.

Con todo, la creencia en la dignidad del ser humano penetra cada vez más hondo en el pensamiento y en la acción de las masas; de las simples reacciones de castigo se pasa cada vez más a las de persuasión, prevención y corrección; el régimen carcelario mismo se orienta, no hacia la búsqueda de castigos para el ofensor sino hacia la de métodos de readaptación del delincuente.

Se enseña a los padres que es más importante en la tarea disciplinaria cumplida frente a los hijos la conducta modelo sumada al afecto y a la efectiva dedicación a ellos y con ellos en sus juegos, ideaciones, ensoñaciones, preocupaciones y trabajos, que el decisivo tirón de orejas o el uso generoso del chicote.

Los industriales más prósperos han solido ser los que implantaron en sus empresas los regímenes de comprensión y atención por el bienestar de sus colaboradores y no los que persistieron en el régimen de represiones

ejemplarizadoras: de ahí las instituciones llamadas de Bienestar Social y los regímenes legales de Asistencia Social, todas ellas en creciente desarrollo.

Hemos avanzado rápidamente, sin duda, y tenemos motivos para sentirnos orgullosos y para defender celosamente esos progresos. Una clara ilustración de los puntos de vista que en materia disciplinaria tienden a imponerse en una sociedad democrática, lo encontramos en el pensamiento de los jefes del Ejército norteamericano, condensados en un volumen titulado "Cortesía y disciplina militares". Ello demuestra que una comunidad que tiende a ser realmente democrática no acepta ni siquiera en momentos de emergencia una abdicación de los principios centrales de su filosofía de la vida, los cuales se han revelado no sólo como los más justos, sino también, por añadidura, como los más eficaces. Hemos extractado del citado libro aquellas ideas básicas que pueden ser proyectadas igualmente, con todas las alteraciones necesarias, a la disciplina escolar.

Las citas siguientes han sido tomadas de "Cortesía y Disciplina Militares", junio de 1942 promulgado por orden del Jefe del Estado Mayor del Ejército estadounidense.

1 — La moral del grupo es esencial

Disciplina es la subordinación

voluntaria del individuo al bienestar del grupo: es la fuerza cohesiva de los miembros de una unidad; subsiste aún cuando el Jefe ha caído y toda apariencia de autoridad ha desaparecido: es el espíritu de la unidad militar.

Todos los tipos de entrenamiento que desarrollen cualidades positivas de honor, lealtad, confianza, iniciativa y trabajo de conjunto son esenciales.

Debe advertirse al afectado por una admonición que su falta se refleja sobre la organización entera: esto solo bastará en organizaciones con efectivo espíritu de cuerpo.

La nota esencial de este concepto de disciplina es la "subordinación voluntaria" del individuo al bienestar del grupo. Se advierte que la cohesión disciplinaria subsiste aún cuando las "apariencias" de la autoridad han desaparecido. Se insiste en los factores de desarrollo autónomo de la personalidad: honor, lealtad, valor, etc.

¿Cuántas veces tienen nuestros alumnos oportunidad de trabajar en equipos? ¿De qué esfuerzos solidarios pueden enorgullecerse? El sentimiento predominante en nuestras aulas, ¿es el de unidad, incluido el profesor, o es la relación unilateral múltiple de profesor a cada alumno?

2. — El individuo es importante

La aceptación de la autoridad del jefe no significa que el solda-

do renuncie individualmente a toda libertad de acción. Por el contrario, el sistema de disciplina estadounidense exige la activa cooperación del subordinado y destaca su importancia individual.

Una indicación positiva (de verdadera disciplina) es la conducta de los individuos o de las unidades en ausencia de sus superiores o sin la dirección de éstos.

La guerra moderna requiere confianza en uno mismo en todos sus grados; exige individuos capaces de pensar y de actuar independientemente.

El ejército estadounidense está muy lejos de lo que se ha llamado regimentación. En nuestras salas de clases, en cambio, todos los niños hacen lo mismo al mismo tiempo. ¿Por qué no permitir que cada alumno desarrolle plenamente sus talentos y capacidades innatas, mediante la solución de problemas individuales?

3. — La dureza no es necesaria

No se necesita proceder con dureza en la manera o en el tono, aunque la firmeza sea un requisito militar: las reprimendas coléricas, las expresiones violentas o soeces revelan falta de dominio por parte del jefe y destruyen rápidamente el respeto y el espíritu de cooperación de los soldados.

El buen oficial evita castigar por insignificancias.

Es preciso castigar con energía y prontitud, cuando es nece-

sario, después de una oportuna advertencia. Hay que ser severo, a veces. Pero la eficacia de la severidad depende de la parsimonia con que se la administre.

Es preciso que el castigo sea adecuado a la ofensa y a las calidades y circunstancias del ofensor: edad, antigüedad, personalidad.

La mayoría de las ofensas puramente militares no implican torpeza moral. Y muchas veces la dureza de trato las magnifica desproporcionadamente.

Cualquier soldado de corazón bien puesto se rebela instintivamente contra el abuso, de donde suelen resultar actos de aparente insubordinación que, en el fondo, sólo son resentimiento contra el jefe que, so pretexto de autoridad, ha violado los principios de decencia y rectitud en el trato con los demás.

El párrafo aludido destaca la importancia de la disciplina personal de quienes ejercen autoridad. Adviértase que no recomienda una escala de penas en relación con una clasificación de trasgresiones, sino que recomienda la consideración de las características personales del hechor.

El Ejército de los Estados Unidos abolió la pena de azotes el 5 de agosto de 1861: golpear o abofetear a un soldado es contrario a los reglamentos del Ejército. ¿Cuántos niños son castigados a diario en nuestras escuelas? Pregunte el autor. En algunos Estados estadounidenses esta activi-

dad es privilegio exclusivo del Director; en otros no hay reglamentos al respecto, por lo cual los profesores suelen recurrir a esta práctica. Algo semejante ocurre en la mayoría de los demás países americanos (aunque no, por cierto, en Chile).

4. — El respeto por las labores cotidianas debe mantenerse

Ningún trabajo debe asignarse en caso alguno como castigo.

Suele encomendarse los trabajos relativos al rancho y a la cocina en calidad de pena: estas prácticas tienden a hacer desmerecer la obligación correspondiente por parte de los soldados.

¿En cuántas de nuestras escuelas se castiga a los alumnos reteniéndolos en las aulas o asignándoles tareas especiales?

5. — El respeto por la inteligencia de los demás, debe mantenerse

Nada irrita tanto a los soldados como dejarlos a obscuras respecto de la razón de cuanto se hace.

Muchos aspectos de la vida militar son completamente nuevos para la mayoría —antiguas costumbres y tradiciones, procedimientos que pueden extrañar y que, sin embargo, están bien fundados. Hay que explicarlos, no

con condescendencia y de alto a abajo sino con palabras familiares.

Si nuestras escuelas, dice el autor, destinaran más tiempo a la orientación de los escolares y a dar razón de reglas y normas, se reducirían infinitamente los problemas disciplinarios.

Sin embargo, todavía se oyen diálogos:

- ¡Eso no se hace!
- ¿Por qué?
- ¡Porque no!

6. — Hay que tratar al individuo y conocerlo como "persona"

Es esencial tener presente el ambiente civil del soldado ya que puede ser radicalmente distinto del que éste encuentra en el Ejército. La transición puede constituir un proceso laborioso y lento, que requiere infinita paciencia y consideración de parte del jefe.

Para obtener del soldado cuanto puede dar, insisten los reglamentos, hay que conocerlo y tratarlo como "persona" conocer el nombre, los hábitos, las peculiaridades y los antecedentes sociales de cada hombre y actuar en conformidad a tales nociones. Esta información puede obtenerse mediante la observación del hombre durante los descansos, las actividades atléticas y por el estudio de su Hoja de Servicios.

Es importante dar acogida a los nuevos soldados. Debe lla-

márseles cuanto antes a la Sala de Reunión, ponérseles a discreción e interrogárseles en forma adecuada respecto de sus capacidades, antecedentes y experiencia. Esta información será de valor inapreciable en el futuro y el interés que se les demuestre aumentará su propia estimación y respeto.

¿Cuántas Escuelas llevan un Registro adecuado de los antecedentes de sus alumnos? ¿Cuántos educadores consideran que conocer al niño como persona es una de esas "ideas modernistas"?

7. — No hay que pretender saberlo todo

Jamás se trate de engañar: los soldados se darán cuenta inmediatamente. Muchísimo mejor es admitir ignorancia del asunto y luego hacer lo necesario para remediarla. No se espera que el jefe lo sepa todo; pero sí que sea honrado.

¿Cuántos Directores de Escuela reconocen que hay algo que no saben? ¿Cuántos profesores se atreverán a confesarlo en presencia de sus alumnos?

8. — No hay que emplear métodos disciplinarios negativos

Si se cultiva el hábito de buscar y poner de relieve el lado bueno de las cosas, se conseguirán subordinados alegres y entu-

siastas. Una muestra de ingenio o una broma bien concebida encuentra eco inmediato en los soldados; no así el demoleedor o crítico empedernido.

No debe escatimarse la alabanza cuando es merecida.

Sería bueno que padres y profesores calcularan la proporción de observaciones positivas y negativas que diariamente formulan a sus hijos o alumnos. Muchos creen que el mejor medio de mantener la disciplina es menudear las reprensiones y censuras.

9. — No hay que olvidar el valor y dignidad de cada ser humano

Hay que mantener a toda costa la propia estimación.

Las censuras, en lo posible, deben hacerse en privado. Nunca deben ser de naturaleza degradante.

Las lecciones de la psicología y de la experiencia indican que el soldado estadounidense responde mejor cuando se apeña a su amor propio y a su orgullo, en la organización a que pertenece. Deben hacerse todos los esfuerzos encaminados a robustecer tales sentimientos de estimación y de respeto por sí mismo.

Es indispensable no encolerizarse; el castigo debe administrarse en forma tranquila, impersonal y digna. Cuando una medida disciplinaria se toma de este modo, el soldado aprecia el hecho

de que su jefe actúa en su calidad de representante de la autoridad y no guardará resentimiento contra su jefe en persona. Nunca se humille a un soldado en presencia de sus iguales, si es posible evitarlo. La censura debe administrarse privadamente. Evítese el sarcasmo; da una ventaja injusta respecto del subordinado y es fuente segura de resentimiento.

Avergonzar a un alumno, en presencia de la clase, parece un procedimiento muy eficaz por el momento. Pero es contrario a los principios de la psicología moderna, porque arruina la moral del individuo y del grupo, destruye el respeto por la autoridad y tiene, a la larga, resultados contraproducentes. Y, sin embargo, es uno de los métodos más frecuentemente practicados en clase.

10. — La Democracia se funda en el respeto, la confianza mutua y la cooperación

La clave del mando está en el desarrollo del respeto y en la confianza mutua. El verdadero jefe debe demostrar que es efectivamente un miembro de la unidad, haciendo lo posible por promover la comodidad, el bienestar y el prestigio de su grupo.

La cortesía es un factor de vital importancia en la vida militar. Sólo por medio de la consideración constante por los demás es posible demostrarles que se les

aprecia en su verdadero valor y obtener la cooperación de todos en el esfuerzo común. Debe demostrarse cortesía con todos: es tan importante ser cortés con los subordinados como con los superiores.

No se puede fundar la disciplina exclusivamente sobre el temor al castigo: en vez de obtener disciplina, se consigue despertar oposición. La verdadera disciplina se basa en la cooperación voluntaria que surge del conocimiento de los ideales y del sentido del deber.

Esta última frase parece resumir el pensamiento de los jefes del Ejército estadounidense: la disciplina no es coacción mediante la fuerza sino por medio del espíritu, y no es posible mandar al espíritu, castigarlo o regimentarlo. La disciplina se basa en la admiración y en el amor por un ideal, sentimiento cuya intensidad debe ser tan grande que los sacrificios necesarios para lograrlo dejen de ser tales para convertirse en meras incidencias de un proceso dotado de un auto sentido.

Hemos citado el caso del Ejército de los Estados Unidos de Norteamérica como uno de los muchos ejemplos de cambio y de progreso en la sociedad democrática.

No faltará quien diga: "Todo eso está muy bien; pero yo conozco un Teniente que..." A lo cual contestaremos que aunque el proceso de edu-

car a todos en una Democracia es lento, hay que seguir educando, explicando, razonando y no obligando a los demás a estar de acuerdo.

No olvidemos que una democracia tolera la existencia y la participación en sus procesos aún de los que no comprenden sus métodos. Los que se quejan de la "indisciplina", de la "falta de energía", del "escaso rigor" de las escuelas modernas y piden que se usen en la escuela los "métodos del Ejército" no comprenden lo que es la Democracia ni lo que es un ejército moderno. Pese a sus buenas intenciones, no comprenden que están luchando realmente contra la Democracia.

La Disciplina en la sala de clase: de la teoría a la práctica

La gran tarea del profesor es comprender y aceptar los principios de la disciplina democrática. Y defenderse de la desmoralizadora tradición punitiva que se difunde bajo los argumentos de "energía", "rigor" y "realismo".

Pero éste no es más que un aspecto del problema.

No nos hagamos la ilusión ni por un momento de que basta comprender y aceptar los principios de la disciplina democrática para que se resuelvan o desaparezcan de inmediato todos los problemas.

Todo lo contrario.

La práctica de una disciplina

constructiva es una tarea mucho más laboriosa que la de refugiarse en unos cuantos procedimientos sencillos de carácter punitivo. La diferencia entre ambos métodos es la que corresponde a la diferencia entre la Medicina Moderna y la técnica del curandero.

El otro problema es trasladar a la vida diaria de la clase los principios aceptados.

El profesor, educador de individuos

La investigación científica ha descubierto y compilado más conocimientos acerca del individuo y de su crecimiento físico, mental y emocional en los últimos cincuenta años que lo que se había logrado en todo el tiempo precedente.

Muchos conocimientos de este orden están aún insuficientemente organizados y su transferencia a la práctica es aun incierta. Pero no podemos olvidar que existen y que están continuamente aumentando.

La Psicología, la Psiquiatría, la Higiene Mental y otras disciplinas semejantes han contribuido al desarrollo de métodos y técnicas para el estudio de los niños; a organizar los conocimientos adquiridos para uso de los profesores en su labor diaria; a comprender mejor las necesidades del desarrollo infantil, aun las que no se revelan directamente en el trabajo de la clase y a influir en ellas.

Muchas Universidades han modificado sus Planes y Programas de Estudio para introducir Seminarios y cursos prácticos sobre Orientación Educacional, Higiene Mental y problemas personales.

Muchos profesores rechazan despectivamente estos progresos. Es verdad Pero su actitud obedece no tanto a que desestimen el valor de los nuevos conocimientos adquiridos, como a su desaliento ante la posibilidad de que se les dé lo necesario para ponerlos en práctica: por una parte se les pide que apliquen los nuevos conocimientos psicológicos y, por otra, se hallan frente a cursos demasiado numerosos y a programas recargados, de tal modo que no les es posible intentar tareas individualizadas con sus alumnos. De ahí su desinterés.

Estamos muy lejos de haber resuelto el problema de la individualización. — Pero el problema adquiere cada día mayor importancia y se reconoce que es una de las bases del sistema educacional.

No tenemos, como en el Ejército, la urgencia del tiempo: los alumnos permanecen en las aulas generalmente un tiempo bastante largo; además, se hallan bastante próximos a su ambiente natural, por lo que se hace posible la observación de su manera de vivir extra-escolar.

2. — El profesor, director de grupos

Todo lo que sabemos y podemos saber acerca del individuo es de un valor inapreciable; pero nunca trabajamos con individuos aislados sino con grupos. La tarea del profesor consiste en dirigir grupos. Es verdad que su objeto es llegar a cada individuo; pero su acción se ejerce directamente en un grupo y a través de un grupo. Y trata con individuos en la medida en que éstos forman parte de un grupo, trátase de la clase entera o de cierto grupo dentro de ella.

Muchos creen que un grupo es la suma aritmética de sus miembros, y que el problema se reduce a una pura cuestión de cantidad. En el Ejército, en cambio, siempre se ha sabido que los grupos son organismos dotados de un "espíritu propio", del cual depende la manera como funcionan. Individuos débiles rinden sorprendentemente en cantidad y calidad, cuando integran grupos dotados de una alta moral. A la inversa, individuos bien dotados se tornan indiferentes o reacios en medio de grupos relajados.

Dirigir grupos constituye una tarea con características específicas, una ciencia especial. La Escuela ha tomado nota hace tiempo de estas nociones; pero las ha empleado equivocadamente: ha apli-

cado a grupos escolares normas adecuadas para grupos de otra índole psicológica, imitando sin discriminar la disciplina del Ejército; en otras ocasiones ha creído que todo consiste en dirigir con un minimum de molestias a una gran cantidad de personas, mediante la aplicación de ciertos resortes rutinarios.

Debemos reconocer que es muy poco lo que se sabe acerca de esta fase de la función educacional. Y que los profesores necesitan tanta ayuda para dirigir a los grupos como para el estudio individual de sus alumnos.

La investigación científica sobre la psicología del grupo se ha desarrollado en los últimos años. Y son todavía muy escasos los medios concretos que la ciencia puede ofrecer para resolver los problemas de la conducta colectiva.

Con todo, la conciencia del problema es cada vez más aguda.

Y, como ante toda cuestión nueva, sobran las reacciones poco inteligentes, los prejuicios apasionados y las controversias estériles. Unos quieren resolver la cuestión aumentando el número de pruebas mentales a que se somete a los alumnos; otros piden "un psiquiatra para cada niño", imaginándose que, tratando individualmente a los miembros del grupo, se resolverán los problemas colectivos, y los recalcitrantes aprovechan para insistir en la inevitabilidad de los procedimientos punitivos.

Es una prueba de que algo de trascendencia está en camino.

3. — La disciplina de grupo constituye una cuestión abierta

Los innovadores no han dado todavía resolución cabal a los problemas que plantea la conducción de grupos. Los tradicionalistas, por su parte, empeñados en atacar las nuevas doctrinas, no han aportado nociones de valor a la discusión psicológica.

Una solución adecuada del problema requeriría a nuestro juicio:

a) Determinar los problemas prácticos que suelen presentarse en la sala de clase en relación con la dirección del grupo;

b) Descubrir las leyes fundamentales de la educación colectiva de los seres humanos en el período del crecimiento;

c) Estudiar concretamente en la actividad de la Escuela, la manera cómo afectan a las diversas agrupaciones las diferentes técnicas directivas de colectividades;

d) Formular un conjunto de principios fundados en la observación práctica, que sirva de guía para la solución de los problemas vigentes, y hacer que estos principios estén libres de toda pretensión dogmática.

Creemos que la colaboración de psicólogos investigadores y de profesores en plena docencia permitiría concluir últimamente las

discusiones teóricas tan estériles como anticuadas.

¿Qué entienden los profesores por disciplina?

Casi invariablemente en la Escuela la palabra Disciplina tiene una de estas acepciones:

a) El grado de organización del grupo. — Así decimos, por ejemplo: "Fulano es una autoridad en su materia; pero no sabe mantener disciplina" o bien "Zutano tiene mucha disciplina en su clase"

Esta disciplina que se "tiene" o se "mantiene" corresponde exactamente al "grado de organización del grupo"

b) El procedimiento por medio del cual se logra la organización. — Así decimos: "No me gusta la disciplina que usa ese colega" o "hay que usar una disciplina diferente en los grados inferiores".

Esta disciplina que "usa" es el procedimiento de que el profesor echa mano para lograr, mantener o restablecer la organización del grupo.

(No poca confusión resulta de este hecho de emplear una misma voz para designar cosas tan diferentes como son el objeto que perseguimos y el método que empleamos para ello).

c) La sanción a las trasgresiones reglamentarias escolares. — Así decimos: "Imponer disciplina" o "medida disciplinaria" cuando queremos significar lisa y llanamente: "castigo"

Esta es la más difundida y más engañosa acepción de la voz disciplina en la jerga escolar.

Algunos padres se quejan de que la disciplina que se impone a sus hijos es muy estricta y otros de que "las escuelas de ahora tienen cada vez menos disciplina y, naturalmente, los niños hacen lo que les da la gana".

El profesor que se opone a la adopción de una medida "disciplinaria" en un Consejo de Profesores, puede ser acusado de "no creer en la disciplina". Creer en la necesidad de organizar la actividad escolar no equivale, por cierto, a aceptar como buenos para ese efecto cualesquiera tipos de castigo.

Nunca se insistirá bastante sobre la necesidad de tener presentes las diferencias entre estos tres conceptos.

Habilidad técnica y personalidad

Suele discutirse si la capacidad de mantener disciplina depende de la personalidad del profesor o de su habilidad técnica. Se trata de elementos complementarios e igualmente indispensables. La alternativa es, respecto de ellos, una falacia.

La habilidad técnica supone la posesión de los requisitos siguientes:

a) Conocimiento del niño y de las etapas de su desarrollo y de las leyes básicas de su conducta, tanto individual como de grupo:

b) Capacidad para analizar la situación psicológica del profesor ante su grupo y sus implicaciones tanto individuales como colectivas;

c) Conocimiento de las técnicas más fundamentales de influencia interindividual y su relación con las etapas de desarrollo y los tipos de personalidad;

d) Capacidad para juzgar acertadamente cuál es la técnica más adecuada para cada situación y para calcular los posibles efectos indirectos o íntimos que entrarán en juego.

Se comprenderá que ni un genio ni un profesor de personalidad perfecta podría prescindir de la habilidad técnica.

En cuanto a la personalidad, no parece difícil registrar las quince o veinte cualidades más importantes para el profesor capaz de establecer una disciplina sana y eficiente.

Con todo, no podemos por ahora silenciar la calidad que nos parece esencial, la que nunca está ausente en las personalidades que logran disciplina aun en las circunstancias más difíciles: sentido del humor.

Ni tampoco dejaremos de mencionar su contra-partida, la calidad más perniciosa para el régimen disciplinario: la falsa dignidad.

La personalidad tiene especial importancia para establecer y para mantener la disciplina; la técnica para descubrir el origen de

los problemas disciplinarios e intentar su solución.

Cuando vuelva a su casa, recuerde lo siguiente:

El problema de la disciplina no puede ser dilucidado en pocas frases.

Sin embargo, unos cuantos consejos suelen ser de alguna utilidad si los contrastamos con nuestra experiencia: suelen hacernos vislumbrar la causa profunda de un fracaso, confirmar nuestros puntos de vista, o inducirnos al primer paso para su modificación.

Por eso, medite:

1. — La disciplina no se hace a retazos: unos cuantos recursos de nada sirven

Cuando un superior incomprendido o algún colega satisfecho hacen reparos a nuestros métodos de disciplina, se tiende a sobreestimar los buenos resultados de algún recurso de organización y engañarse creyendo que su adopción podrá evitarnos pensar, planear, amar y comprender.

Recargar a la clase con procedimientos de rutina; esforzarse por tener una regla para cada cosa con su correspondiente escala de sanciones es uno de los peores caminos que puedan tomarse para mejorar una disciplina poco satisfactoria.

No es mucho mejor el volverse de la noche a la mañana todo miel y sonrisas. Nadie, ni siquiera uno mismo, se engaña con la súbita conversión.

Lo único sensato es tener más confianza en nuestra propia personalidad, en nuestro sentido del humor.

2. — El "misterio" de la personalidad es una gran cosa cuando da resultados, pero es una triste excusa cuando falla

Si bien es cierto que es nuestra personalidad y la reacción que ella suscita en los niños, lo que determina el "respeto" y la "autoridad" de que gozamos como profesores, también es cierto que muchos pequeños problemas de todos los días se arreglan mejor con un acuerdo bien establecido con los niños que con una mirada "mágica".

Los niños necesitan saber con toda certeza qué es lo que pueden esperar de un profesor determinado. Y si toda su vida dentro de las aulas ha de pasarse pendiente de los cambios de humor del profesor, no tardarán en producirse choques serios.

No caiga, pues, en el error de sacrificar todo plan y organización a la idea, muy justa dentro de las debidas limitaciones, de que más vale tener confianza en la propia personalidad que en trucos de rutina.

3. — Hay que usar la herramienta que pide el material

A veces descubrimos dos o tres recursos que dan muy buen resultado y nos hacemos la ilusión de que, ateniéndonos a ellos, se resolverán, como por encanto, todos los problemas.

Es absurdo esperar que un procedimiento sirva para todo.

Por lo tanto, si alguna vez fracasas, no culpe a los niños ni tampoco se culpe a sí mismo.

En cambio, alármese cuando se sorprenda contando a los colegas que tal o cual procedimiento da resultados infalibles: se acerca el momento de la petrificación mental.

4. — Los niños no son menos complicados que un pedazo de madera, por ejemplo

Hay que buscarles la "hebra" y conocer su elasticidad y su resistencia antes de ponerlos en trabajo y de elegir las herramientas. Por tratar de hacer mucho en poco tiempo solemos echarlo todo a rodar. No hay que culpar, en estos casos, ni a las herramientas ni al material.

5. — Si Ud. hace o dice una tontería (es algo que le ocurre a todo el mundo) procure ser el primero en descubrirla y en reírse de ella

La peor de todas las supersticiones relativas a la disciplina es

la de que el respeto y la autoridad deben ser celosamente defendidos.

No es cierto.

Si necesitan tales defensas es que no son ni respeto ni autoridad verdaderos.

Por lo tanto, no tema que corra peligro su respetabilidad si los alumnos llegan a descubrir que, después de todo, Ud. no es el Padre Eterno.

El temor al ridículo causa más problemas de disciplina que ninguna otra cosa. Hay una gran diferencia entre la carcajada que uno comienza y el ridículo que se le echa encima.

El verdadero y auténtico humor —no el estereotipado que con tanta frecuencia se da en las salas de clase, en especial cuando se refiere al profesor mismo— es el instrumento más eficaz para desarmar a los niños aun en las situaciones más difíciles.

La cólera defensiva es, por el contrario, el más adecuado para empeorar las cosas.

6. — No se desespere porque no consiga todo lo que se propone

Los magos más poderosos tenían límites para sus poderes. Y el sabio más concienzudo es el que mejor conoce las barreras de lo imposible.

A veces los profesores también las descubren.

No culpe a sus niños ni se culpe a sí mismo porque no se adelante con el ritmo que Ud. deseaba.

El factor tiempo es de suma importancia: se necesitan por lo menos tantos meses para enderezar a un niño como años de descuido se necesitaron para hacerlo llegar al estado en que Ud. lo recibió.

No olvide que es posible planear a largo plazo muchas cosas cuyos resultados no verá Ud.

No tema cometer errores.

No son los errores de los adultos los que producen niños difíciles, sino la actitud empecinada de los profesores ante los errores que cometieron.

7. — Por último, decídase cuanto antes sobre si quiere ser educador o el ángel de la venganza

De esta decisión depende todo: objetos y medios adoptados.

Se necesita un tipo de persona para vengar las faltas y pecados de los niños contra las "normas y reglamentos de la Escuela".

Se necesita otro tipo para guiar a los seres humanos en pleno proceso de desarrollo.

Decídase por uno u otro.

No es posible ser ambos a la vez.

NUESTRA PORTADA:

Los círculos concéntricos surgiendo de la cabeza central:
LO MENTAL

El reloj de arena:
TIEMPO - PAUSA - RITMO

Los arcos a la derecha:
TABLAS DE LA LEY - REGLAMENTO

La base con celdillas exagonales (Origen: Panal de abeja)
EXACTITUD - TRABAJO

Las figuras estilizadas llevando la mano al corazón:
SALUDO - RESPETO - AUTODISCIPLINA

E.F.- 1/59-T. 1.000

MISION DEL PROFESOR DE EDUCACION F I S I C A

PROFESOR: JORGE A. SARAVI RIVIERE

1.1 - 1/29-1.1.000

Antes de entrar en el tema, que
remos señalar que no alentamos la pre
tensión de "dictar cátedra" sino el
deseo de cumplir lo que muy posible
mente esté en el ánimo de todos nos
otros: hacer una revisión de nuestras
concepciones básicas, realizar un bre
ve alto en el camino diario. Traer la
reflexión de lo que se es, y lo que
se hace, medido frente a lo que se de
be ser y a lo que se debe hacer. O
sea, medir en nuestra tarea la forma
en que se cumple el tránsito del ser
al deber ser, propio de todo proceso
educativo. Equivale a proyectar la
imagen ideal en una pantalla, para
luego compararla con la realidad de
que somos autores y responsables en
buena parte. Por lo tanto, en cierto
sentido puede ser un toque de atención
que nos esté señalando alguna desvia
ción o limitación en el camino que se
guimos.

Porque uno de los riesgos mayo
res de la docencia - en qualquiera de

sus especialidades - es el adocenarse,
apoltronarse en un cierto estado como
do y llegar a olvidar gradualmente
los ideales, las aspiraciones y los
impetus que se ponen en toda inicia
ción.

Por eso esperamos que estas
consideraciones puedan tener algún va
lor. No excluimos de ellas el error,
ni las creemos definitivas, porque te
nemos conciencia de que en su formu
ción influyen las particulares viven
cias personales, la formación profesio
nal que se ha recibido y aún las con
cepciones sociales, económicas y poli
ticas (elementos que se suman hasta
completar la concepción de la vida y
del mundo que sustenta cada uno). Van,
pues, a título de contribución.

Para determinar con cierta cla
ridad lo que entendemos debe ser un
profesor de educación física, dividi-

remos el problema en tres aspectos parciales: A) el profesor considerado en forma individual, como profesional; B) en sus relaciones con la sociedad - con los colegas, con el medio, con el país - y finalmente, C) en sus relaciones con el Estado (partiendo del hecho de los que aquí estamos dependemos de un organismo estatal). Desde ya que tal separación es artificiosa, y solamente tiene validez en la tentativa de conferir rigor didáctico a la exposición. En la realidad no hay aspectos separados: tenemos un todo, en el que están estrechamente entrelazados todos estos elementos que aquí apartamos.

A) El profesor considerado en forma individual

I.- Si estamos de acuerdo en que la educación física es un aspecto de la educación, podemos ubicar con toda propiedad al profesor de educación física entre los docentes. O decir, con el término que consideramos más apropiado, que ante todo es - o por lo menos debiera ser - un Maestro. Por supuesto que maestro especializado, pero siempre Maestro. Y con ello venimos a dar con una de las premisas para nosotros fundamentales, (aunque pueda pensarse que hay repetición de palabras): el profesor de educación física debe ser PERMANENTEMENTE UN MAESTRO. (1)

Como en este caso aludimos a quienes ya están en tal función, habría que decir que hay que tratar de serlo cada día más. Derivadas de este concepto, surgen automáticamente las condiciones fundamentales de la personalidad del educador: una vida personal limpia, que pueda volcarse hacia afuera sin manchas que empañen las proyecciones de lo que se enseña y de lo que se hace (2); un optimismo permanen-

te, que se sobreponga a las naturales dificultades propias del trabajo; una alegría constante (gráficamente expresada en las palabras que hemos oído tantas veces al profesor Federico W. Dickens: "Hay que dejar las penas en la puerta del gimnasio, y entrar con una sonrisa que anime y se transmita a los alumnos"); entusiasmo en todo lo que se hace, (el "fuego" contagioso); paciencia y decisión, para saber esperar los frutos del trabajo, y para emprenderlo nuevamente si es necesario; iniciativa, para poder sobrepasar los obstáculos e idear formas nuevas para los recursos ya usados; sentido del humor (que quita rigidez artificial a la tarea diaria); espíritu de lucha (que los contratiempos no frenen los impulsos y antes bien se convierten en acicates); espíritu juvenil, y finalmente, un sentido autocrítico que esté sometiendo lo que se sabe y lo que se hace, a periódico examen, para descubrir los propios yerros y evitar su repetición.

A esto hay que agregar que el Maestro constantemente debe estar perfeccionándose. "Cuando se deja de aprender hay que dejar de enseñar", ha dicho el profesor Enrique Romero Brest. Este perfeccionamiento tiene varias líneas convergentes que deben recorrerse sin exclusiones: a) perfeccionamiento en Pedagogía. b) perfeccionamiento en Sociología y c) perfeccionamiento en Filosofía.

a) Perfeccionamiento Pedagógico, para evitar que la renovación de orientaciones educativas, de métodos y de fines que se operan en el mundo, nos sean desconocidas (y llegue a ocurrirnos un día, que estemos trabajando con moldes y espíritu anacrónicos); para hacer sentir en nuestras clases los refrescantes vientos nuevos.

b) Perfeccionamiento en Sociología: especialmente necesario en nuestra época, en que nuevas estructuras, nuevas formas y concepciones sociales se abren paso en el mundo, desplazando

o modificando las viejas (con la natural repercusión en el orden nacional). Necesario entonces para saber interpretar los acontecimientos, ubicarnos, y para saber dónde ubicamos nuestro trabajo. No se crea que este enfoque es novedoso: ya en el año 1847 Estéban Echeverría decía con toda claridad, con palabras que son válidas para nuestros días:

"En la época actual, señores, después de lo que ha pasado entre nosotros, y en vista de los extravíos de la revolución, sería en mi concepto, una falta inexcusable contentarse con reproducir lo que se ha hecho anteriormente en materia de instrucción pública. Se ha creído antes de ahora que bastaba instruir, que bastaba abrir escuelas y universidades para satisfacer las necesidades del país en punto a instrucción. Error, señores, error gravísimo. La instrucción propagada sin un fin social dado y reconocido, sin una mira de moralidad y sociabilidad, lejos de ser útil puede ser pernicioso, puede extraviar los ánimos, relajarse las costumbres, fomentar el egoísmo sofocando el germen de las cívicas virtudes; puede, en una palabra, sembrar en las entrañas de las generaciones nuevas, principios de desorden y de perpetua anarquía" (El subrayado nuestro. Jorge A. Saraví Riviere).

c) Perfeccionamiento en Filosofía: todo hacer pedagógico, deliberadamente, o en forma implícita, siempre, está enroldado en una corriente filosófica. Si deseamos ser consecuentes con nuestros principios, si no queremos ser juguetes de factores ajenos a nuestra comprensión, es necesario tener una mínima concepción del sentido y de las últimas finalidades de nuestra labor. Lo que no es posible sin un conocimiento fundamental de filosofía, que las aclarará. (3)

Al hablar de la necesidad del perfeccionamiento constante, debemos tener presente que éste es el factor

imprescindible para evitar caer en la repetición o en el anquilosamiento de la rutina, enemigas ambas de la vitalidad de cualquier trabajo educativo.

El deseo de tener nuestros conocimientos al día con todo el orbe, abre nuevos horizontes al espíritu. Lógicamente ello nos lleva a traspasar las fronteras geográficas y culturales de nuestro país. Lo cual es beneficioso, pero siempre que no lleguemos a desubicarnos de nuestra realidad, que no caigamos en el cosmopolitismo déformante.

Para que no ocurra así, es necesario tener bien hundidas las raíces en nuestra nacionalidad. Conocer y saber sacar provecho de nuestra historia, del medio geográfico, social y económico. La cabeza en las nubes, sí, pero los pies bien asentados en el suelo. Con otras palabras, el espíritu abierto a todos los rumbos universales, pero sabiendo adecuar lo que él recoge, a la realidad argentina (4).

Esto es más necesario cuanto que por necesidades de nuestra especialidad debemos acudir a menudo a técnicas y experiencias extranjeras. Es imprescindible pues tener una lúcida ubicación histórica, de modo que los nombres representativos de nuestra tradición más progresista -Mariano Moreno, Bernardino Rivadavia, Esteban Echeverría, Domingo F. Sarmiento, José Ingenieros, Lisandro de la Torre, Aníbal Ponce - no signifiquen tan sólo vagas reminiscencias. Saber cuál fue el sentido de su acción, qué mensaje nos legaron y cuáles de las lecciones que die ron siguen siendo valederas, para poderlas hacer conocer a los alumnos e imprimir a nuestro hacer el sentido nacional indispensable en la educación de todo país. Y especialmente en el nuestro, país nuevo y que recibe nutridos aportes inmigratorios.

Para completar esa ubicación se debe conocer el medio geográfico y la

realidad social, a fin de saber qué limitaciones y que posibilidades tiene nuestra acción. (5) (6).

Asimismo, el Maestro debe interesarse por la política si se quiere no con sentido partidista, sino entendiéndola en su sentido superior, como "ciencia del bienestar de los pueblos (según las palabras de Esteban Echeverría), pero al fin política, respetando la voluntad y libre determinación de los alumnos, pero sabiendo qué caminos se consideren justos para la vida nacional. Porque hasta para los reacios a la cuestión política, se hace evidente la relación de educación con política. Hasta por boca de un filósofo como G. Dilthey se lo expresa: "las verdades de la pedagogía son dependientes de las verdades de la política". (7)

Partiendo de estas premisas básicas, el Maestro estará en condiciones de dar un sentido definido a su acción, de ejercer su misión conscientemente, en forma viva (8).

Claro está que alguien podría dudar del valor efectivo de todo esto frente a las limitaciones que frenan la labor docente, pensando que incluso ésta tiene un radio reducido de acción, y su influencia en los acontecimientos mayores del país es relativa. Con lo cual entramos en un problema que nos aleja un tanto de nuestro tema central, pero que sentimos directamente vinculado a él: las posibilidades de que la acción docente tenga proyecciones reales.

Por nuestra parte, estamos categóricamente seguros del enorme valor, ya latente, ya desarrollado, de la obra de cada Maestro. Especialmente cuando ella está entroncada con la realidad del país y del momento histórico. Y pensamos que todo Maestro debe estar animado por la convicción afirmativa de la trascendencia de su obra. Por que ello dará más solidez a lo que haga. Dudar, significa iniciar la marcha con un handicap apreciable,

en contra y llevar ya en sí el germen de la derrota.

Más aún, pensamos que esa fuerza de acción reside en todos los hombres. Pero para poder utilizarla (hay que volver a decirlo), es necesario saber dónde se está, qué se quiere, a dónde se va. ("Mientras vivamos durmiendo en ciertos vagos bienestares estaremos olvidando un destino. Algo más: la responsabilidad de un destino" - Eduardo Mallea) (9).

2.- A la condición básica de Maestro, agregamos para el profesor de Educación Física, la exigencia de ser BUEN TECNICO.

Nuestra profesión exige a cada momento la aplicación de distintas técnicas: gimnásticas, deportivas, de la vida en contacto con la naturaleza, etc. (habiendo una variedad enorme de técnicas dentro de cada especialidad).

Para poder cumplir los objetivos de la Educación Física es imprescindible conocer y dominar esas técnicas. No se puede ser un profesor eficiente basándose únicamente en la próspera calidad docente, ya que se correría el riesgo de hacer una Educación Física incompleta, sin alcanzar muchos de sus objetivos. Este principio exige conocer bien el mayor número posible de técnicas, practicarlas y saberlas transmitir. Para eso, hay que estar al día con las modificaciones que van sufriendo. Nuestra profesión las registra en cantidades notables, en forma vertiginosa. Y no se pueden ignorar, si no se quiere quedar atrás, si se desea llevar algún día a nuestra educación física a un nivel semejante al de los países adelantados en la materia.

Lo que prácticamente requiere: ver, participar - en cursos de perfeccionamiento, formar la biblioteca propia, estudiar e investigar constantemente. No puede ser de otro modo.

Y esta enunciación, encierra ya

todo un programa personal permanente. No cumplirlo, equivale a defraudar a la profesión y a los alumnos,

El proceso constante de perfeccionamiento, no es todavía suficiente: a él hay que sumarle el espíritu de creación y de adaptación, que nos salvará de caer en la copia mecánica.

Resumiendo, no puede haber un profesor de Educación Física indiferente o reacio a la parte técnica de su labor.

Sin embargo, debe haber un equilibrio permanente. Porque otro riesgo que nos acecha, es caer en el tecnicismo frío, en llegar a ver un solo aspecto del problema, y olvidar la parte humana y docente. Riesgo que no nos pertenece con exclusividad: él está implícito en toda especialización.

"La especialización directa, sin una base previa de cultura general es contraria al desenvolvimiento de la personalidad. Los especialistas son amanuenses perfeccionados, ruedas de un vasto engranaje, piezas de un mecanismo; pueden ser utilísimos al servicio de otros, sin tener conciencia de la obra a que contribuyen con su esfuerzo. Es preferible que todos los que cooperan en la investigación o en la enseñanza posean un concepto global, de la obra común para que además de trabajar, sepan para que trabajan. Se puede ser especialista sin ignorar que existen más vastos dominios en las ciencias, en las letras y en las artes; se puede tallar una piedra y conocer los planos del edificio a que está destinada.

"La ética de los hombres de estudio se ennoblece por la cultura integral, pues enseña a valorar con exactitud los méritos de la obra propia y de la ajena. El especialista cree que su hoja es la principal de todo árbol, sin sospechar que todas las demás, como la suya, reciben la misma savia, desde las raíces comunes, por troncos y ramas que viven en armónica interdependencia" (José Inge

nieros, en "La Universidad del Porvenir").

En nuestro caso el peligro de caer en la especialización extrema no es menor que en otras profesiones, pero hay sí un riesgo mayor: las consecuencias pueden ser más graves, por cuanto trabajamos el material humano más dúctil: el niño y el adolescente. (10). Y aparte de que desaprovecharíamos así innumerables oportunidades educativas (que la mera técnica no contempla), podríamos llegar a deshumanizar al alumno, transmitiéndole un ejemplo mecanizado, y técnicas ciegas a los valores éticos que deben encenderse en toda tarea docente. A menudo, desgraciadamente, vemos ejemplos de esta desviación.

Para completar lo expuesto, aclaramos entonces: queremos que el profesor sea muy buen técnico, pero que esté animado de pasión humana, de pasión educadora. (11).

Que enseñe altas técnicas, pero aprovechándolas al máximo para explotar las posibilidades educativas a que dan lugar. Sabiendo que debemos llegar a obtener un muy buen atleta, o jugador de cualquier deporte, pero que a la par debe haber aprendido todas aquellas cosas que ni los años ni la pérdida del estado físico le podrán quitar: normas de conveniencia, principios morales y normas cívicas (12).

Vale decir, que si pudiésemos circunscribir todo en una fórmula, ella sería así: profesor de educación física = MAESTRO + buen técnico.

B) El profesor de Educación Física en sus relaciones con la sociedad.

1.- Con las instituciones. No abundaremos aquí en conceptos de las rela +

ciones con las escuelas, sean Primarias, Secundarias o Universitarias, porque al trabajar en este medio, el profesor entra automáticamente en una organización que ya tiene su Estatuto o Ley, que prevee las vinculaciones. Pero lo que hay que subrayar es la necesidad de trabajar y de luchar dentro de los establecimientos escolares para lograr que los demás profesores, y el ambiente, reconozcan a la educación física igual jerarquía - no inferior a las asignaturas tradicionales. Lo que se logrará a nuestro juicio, sabiendo identificarse el profesor de educación física con los problemas comunes a toda escuela, con las preocupaciones e intereses de los demás docentes, no apartándose el mismo por el hecho de que encuentre incomprensión, (si lo hiciera, contribuirá a que su asignatura se convierta en algo desvinculado de las restantes), teniendo o adquiriendo una cultura general que lo colóque a la par de los demás. Exigiendo, también, los mismos derechos y obligaciones que los otros profesores.

De lo que más se debe hablar, es de las relaciones con las entidades particulares (Clubes, asociaciones, etc.) en las que casi todos trabajamos o, hemos trabajado. Un principio esencial es establecer bases bien concretas de trabajo. Este no es problema en las grandes instituciones. Quizás lo sea en las chicas, pero aun en ellas es necesario procurar un contrato o acuerdo que determine las obligaciones (horarios) y las atribuciones principales (tiempo libre, jerarquía y dependencia, vacaciones y reposo, y desde ya, retribución).

Esta previsión evitará la posibilidad de que se creen situaciones dudosas o enojosas. Aún cuando por su trabajo esté ligado a determinado Club la norma de conducta que se debe seguir será tal que nos permita mantener vinculaciones cordiales con las demás instituciones (especialmente las ciudades pequeñas) evitando que el P. de E.F. llegue a verse considerado

como un "hincha" más de la entidad.

En general evitar todo compromiso que luego reste autonomía o trabee las decisiones que fuera menester adoptar, o que simplemente lindaren con lo no ético.

II. - Con los colegas - Los principios de relación son los comunes a los miembros de cualquier profesión. - Ante todo, pese a las diferencias o cuestiones que se pueden tener con un colega, como norma moral, y como principio de jerarquización de las especialidades, no puede haber razones valederas para divulgar defectos o errores ajenos ante los demás.

Debe haber una prudente reserva en las opiniones sobre el trabajo de los colegas, y en caso de considerar que se debe evitar algún error, plantear directamente la cuestión al interesado.

Vienen al caso los versos de nuestro poema nacional, el "Martín Fierro".

"Las faltas no tienen límites como tienen los terrenos, se encuentran en los más buenos, y es justo que les prevenga: Aquél que defectos tenga disimule los ajenos".

A veces, las diferencias de edad y época, crean dificultades con el colega "nuevo", recién recibido que hace sus primeras armas en el campo de trabajo. Evidentemente que, como novato, cometerá errores, y posiblemente, mire con ojos bastante despiadados nuestro trabajo. Pese a eso, hay que reconocer que hay cosas que el aprendió, que nosotros conocemos superficialmente. Y que en algunos trabajos que significaron fracasos para nosotros, él puede triunfar. No es cuestión entonces de ahondar las diferencias y crear enemistades que no benefician a nadie: habrá que utilizar la mayor experiencia en tratar de establecer una relación amistosa, que ha de servir para mejorar la acción común.

El problema puede presentarse, no ya por cuestiones de edades, sino de capacidades dispares (como ser, que el otro obtenga éxito donde nosotros fracasamos). (La altanería no ayudaría a nada: sería más positivo moderar un poco el orgullo, y ver serenamente cual es la base de sus triunfos.

Como éstas, pueden presentarse muchas otras cuestiones derivadas, de las mil situaciones posibles dentro de las relaciones humanas.

Lo que interesa es que de una vez por todas hagamos un esfuerzo serio y honesto, venciendo prejuicios y pequeñeces - empezando por las propias - para lograr que entre nosotros haya verdadera unión, ese espíritu de cuerpo que ha de facilitar con el concurso de todos, la consecución de objetivos técnicos y gremiales: que si hasta ahora no se han alcanzado ha sido fundamentalmente por la desunión que carcome nuestros núcleos profesionales. Y no creo que estemos muy errados al cargar parte de la responsabilidad del atraso de la educación física argentina, a la desunión que siempre ha habido entre los profesores.

III - Con los prácticos. Una especie particular de profesores, que no nos atrevemos a llamar así, está constituida por hombres que con entusiasmo y voluntad, un poco a tropezones, se han hecho solos, generalmente en clubes, sin haber recibido ninguna enseñanza sistematizada. Son los que llamamos "prácticos", con quienes muchas veces nos encontramos trabajando en el mismo club. Con la suficiencia que nos da nuestra preparación superior, generalmente los ignoramos, cuando no nos reímos de las cosas que hacen, basándonos en un esquema simple: "son advenedizos que no saben nada".

Evidentemente que muchas veces se crean problemas por la acción de los prácticos. Más no nos apuremos, porque puede ocurrir que los lleguemos a crear nosotros. Ante todo, hay que partir del hecho de que existen.

y de que trabajan en muchos lugares. Por lo tanto, la actitud definitiva a adoptar no puede ser fruto de posiciones preconcebidas: paciencia y tacto son las palabras de orden.

Para poderles conocer, pesar primero si hay honestidad en sus intenciones, y tratar entonces de convertirlos -sin falsas altanerías- en colaboradores (por lo menos, en no obstáculos).

Si existe esa condición básica se los puede ayudar, hasta enseñarles discretamente, y -no sería la primera vez que ocurre- aprender de ellos, lo que sepan mejor que nosotros. De modo que únicamente en aquellos casos en que no hay posibilidad de solución, o en que el "práctico" represente un daño habrá que llegar a la ruptura total. Y entonces, sí, combatir fieramente, pero sin caer en juegos mezquinos (que a la postre, no dañarán más que a nosotros mismos).

IV. - Con la ciudad. Estas actuaciones, están hechas teniendo en cuenta que en este Curso hay una gran proporción de profesores del interior que se desenvuelven en poblaciones medias y chicas. Posiblemente el planteo debe variar algo para aquellos que trabajan en Buenos Aires, o ciudades muy grandes (como Bahía Blanca), aunque no estamos seguros de que se puedan marcar diferencias en forma estricta.

Entendemos que no se puede trabajar bien en una ciudad con las características de la mayoría de nuestro país, si se pretende aplicar un concepto estrecho de lo que nos corresponde hacer a nosotros - respetando nuestra "inmaculada" jerarquía de profesores - y de lo que corresponde hacer a los demás. Teóricamente, nuestra función debe ser impartir las clases, preparar los planes, programar las competencias, distribuir las tareas para el torneo, en tanto que marcar las canchas, colocar los aros, acomodar las

sillas y barrer el piso o cortar el césped, debe estar a cargo de otro personal. Mientras ello sea factible, debe ser así, para poder dedicarnos de lleno a nuestras funciones. Pero si no tenemos personal de maestranza suficiente que pueda ocuparse de esto, no por ello debemos dejar de hacer el torneo, ni cumplirlo con las instalaciones en condiciones inadecuadas. Quiere decir, que llegado el caso, se debe estar íntegramente dispuesto también a cumplir funciones de peón, capataz y director. No se pierde jerarquía y se amplían las posibilidades de acción.

Adoptar otra posición, salvaguardará quizás principios de delimitación de funciones, pero retardará en mucho nuestras posibilidades de obra efectiva. De todos modos, el trabajo duro de "comodín" y organizador, se verá tanto más abreviado cuanto mayor habilidad usemos en lograr la colaboración de auxiliares bien dispuestos (que no faltan en ningún pueblo, y menos en torno a quien es capaz de ganar se el apoyo con esfuerzo y dedicación)

Como muchas veces en la ciudad somos el único profesor de educación física, debemos procurar ir formando un equipo de colaboradores útiles aunque a muchos de ellos habrá que enseñarles cosas elementales, (como medir un salto en largo o un lanzamiento, llevar la planilla de voleibol o basquetbol, tomar tiempos, etc.).

Una población reducida, es una caja de resonancia mayor que las ciudades grandes, para cualquier obra que emprendamos. Y los fracasos tanto como los éxitos adquieren entonces proporciones desmesuradas. Las posibilidades de desaliento y de envanecimiento, son correlativamente grandes. Para evitar ambos extremos, el profesor de Educación Física debe estar armado de una serena filosofía. (13)

V.- Con el pueblo. Para alcanzar verdaderas proyecciones sociales, y para perdurar, nuestro trabajo debe

tener un firme basamento popular (14). Qué se quiere decir? Que entendemos que, en el estado actual de nuestra educación y más todavía de nuestra educación física - cuando hay tanto campo virgen, cuando aún no ha llegado a grandes sectores de la población, cuando faltan hacer tantas cosas - no puede pensarse en un trabajo que no tenga un sentido masivo. El trabajo con núcleos reducidos, posibilita la obtención de objetivos concretos de más alto nivel: (Un ejemplo: con un grupo de unos 15 gimnastas, podremos obtener resultados superiores, a igual trabajo, que con 45 alumnos). Y se debe hacer, como forma de estudio, y como modo de llegar a poder mostrar lo que se logra con la educación física.

Pero, porque ofrezca más facilidades, porque incluso permita mayores satisfacciones personales al profesor creemos que reducirnos a la tarea de "elites" es restar trascendencia a lo que se puede hacer.

Hay que hacer llegar la educación física a las capas más populares de la población - aunque sea más fácil trabajar con ellas - (15).

Y mientras no se hagan esfuerzos serios para que así ocurra, entendemos que la obra cumplida será epidémica, y por consiguiente, falaz.

Partiendo de este planteo, no tiene mayor sentido dedicar energías y tiempo a los deportes caros, o a aquellos que por su carácter muy individual e instalaciones muy especiales (golf y tenis, como ejemplos típicos) son de difícil acceso a los sectores mayoritarios de la población. Y no es que pretendamos disminuir sus valores formativos - desde los puntos de vista físico o moral. Pero los dejamos de lado en esta etapa en que es tan notable la valencia de elementos y acciones fundamentales. Que valor puede entonces tener la conquista de un Campeón Sudamericano o Mundial de tenis o hockey, si en cambio deportes de masas y baratos - como el atletismo o

la natación - no están bastante difundidos, o peor, en algún caso están en crisis? O si hay infinidad de campos, de fútbol o de basquet, (los deportes más difundidos) que en el país no tienen duchas de agua caliente?

No nos auto-engañemos: mientras no haya una educación física de masas con instalaciones de trabajo provistas de mínimas comodidades, no esperemos - aunque ello moleste a nuestro orgullo nacional - que nuestro país pueda registrar actuaciones destacadas (fuera de las episódicas) en el concierto mundial de la educación física.

Y lo primero es iniciar nosotros el trabajo: cuando a nuestro alrededor tengamos muchas personas interesadas por la gimnasia o el deporte, ya serán muchas las voces que estarán pidiendo instalaciones cómodas. Cuantas más sean esas voces, más pronto veremos esa aspiración cumplida.

Hay que procurar difundir las formas nuevas y más avanzadas de la educación física, pero sin descuidar aquellas que ya tienen patente popular, o que tienen mayores posibilidades de arraigo en el medio. No hay deporte innoble, ni juego despreciable. En parte depende de nosotros que aquellos que se ven amenazados de corrupción, puedan adquirir una tonalidad limpia (Por ser el que más comentarios provoca al respecto, recordamos el caso concreto del fútbol)

Claro está que para poder afrontar con sinceridad esta acción, hay que tener confianza en el poder de la educación, y confianza en el pueblo, en lo que él puede dar (16).

Pensando así, depositamos mayores esperanzas en lo que se puede lograr con la educación física en las escuelas primarias, que en las secundarias. Cualquiera que ha trabajado en ambos órdenes, recuerda la cantidad de alumnos brillantes, verdaderas promesas, que tuvo en el orden primario

y que no alcanzaron a llegar al secundario. Las cifras del IV Censo Nacional de 1947, dicen que el 74,6% de los habitantes de nuestro país de 20 años o más habían recibido instrucción primaria, y tan sólo 7,3% habían llegado a la secundaria, lo cual claramente indica en cuál de los órdenes puede tener mayores proyecciones populares el trabajo.

Hay una razón más, que puede parecer baladí, pero que para nosotros es decisiva: quien paga los haberes que recibimos por nuestra tarea, no es un sector limitado de la población. Es el pueblo, en su totalidad. Por lo tanto, entendemos que es elemental pensar que a él en su mayoría hay que devolverle los beneficios de lo que costea.

C) El profesor de Educación Física en sus relaciones con el Estado.

Este puede ser un punto delicado para tratar, y prestarse a malas interpretaciones lo que se diga. Pero si pretendemos presentar un panorama más o menos completo de la forma en que entendemos nuestra misión y si queremos ser consecuentes con nuestro propio pensamiento, no vemos razón válida para eludirlo o dejarlo fuera de esta exposición.

Los que aquí estamos, dependemos del Estado, a través de su organismo específico, la Dirección de Educación Física del Ministerio de Educación y Justicia de la Nación. Hablando con toda franqueza, debemos empezar por reconocer que ella no tiene en todas partes el prestigio que desearíamos. En parte ha cumplido una función útil, pero en parte no. No es el caso de analizar ahora las causas de ello.

porque es preferible dar vuelta la noja y mirar para adelante. En lo que posiblemente no tenemos disintimien - tos, es en que todos deseamos que eso cambie definitivamente. Y con esto en tramamos a lo actual:buena parte de eso estará determinado por lo que ha ga la Dirección, como organismo, en su parte directiva. Pero otra parte (que no podemos eludir graciosamente) del prestigio y la acción de la repartición está depositada sobre ca da uno de los profesores.

El criterio más cómodo es en dilgar siempre todas las fallas a la organización general. Pero la verdad implacable es que hay una parte de responsabilidad que corre por cuenta de cada uno, y de todos en conjunto. De la forma en que cada profesor asu ma su responsabilidad, de la conciencia y la honestidad con que trabaje, depen de que se pueda ayudar o no a cambiar la situación. De modo que lo que la Dirección sea depende en gran medida de lo que sus profesores sean. De la forma en que cumplan, en que se com penetren de su misión y traten de poner lo mejor de sí en su obra.

De lo que resta, (que no es po co) la responsabilidad corre por cuen ta de cada uno de los que tienen una función directiva (y por lo tanto, una responsabilidad bien concreta.)

Con lo dicho anteriormente, creo que está claro que no queremos dar la salida cómoda de adjudicar todo el peso de la responsabilidad a Uds. los profesores. Somos conscientes de la insuficiencia de los planteos de este corte, y del carácter reaccio nario que hay en su trasfondo.

No olvidemos, que como decíamos recién, dependemos del Estado.

Se dice frecuentemente que "el peor patrón es el Estado". Los hechos confirman muchas veces los dichos, co mo en esta oportunidad. Hay una inge rancia muy grande - en todos los paí -

ses americanos - de la política den - tro del Estado en las relaciones de éste con sus empleados. (Para mal de éstos). Además, el patrón - Estado no reconoce a sus empleados los derechos de pre-aviso e indemnización, que ri gen el despido de las demás órdenes laborales. Muchas veces, es avasalla dor con sus subordinados.

Qué oponer a todo esto? Enten demos que una actitud serena y firme: trabajar conscientemente, pero sin re nunciar a los derechos individuales y a los principios de nuestra profesión. Defendiéndolos celosamente, cuando lle ga el caso. Y para hacerlo exitosamen te, hay una manera: estando todos uni dos, agrupando esfuerzos. La experien cia de todo el mundo enseña que ello es posible por medio de una organiza ción única: que nos nucleee a todos los que trabajamos en este orden. Sin hacer diferencias de títulos, o de ca tegorías. Vinculada a los otros orga nismos de profesores del país, que cumplen función semejante. Organizada quizás en base a Asociaciones Regiona les, y cumpliendo finalidades gremia les y profesionales (defensa de los profesores, arbitrando medios para su mejoramiento y perfeccionamiento, pos tulando orientaciones y formas de tra bajo cuando lo estime necesario, etc.) Una entidad que no se desvíe de sus finalidades, regida por normas demo cráticas, con férrea unión como base y que se mantenga independiente de la organización estatal. Que sepa llegar a la actitud de lucha, si cuadra; en defensa de sus asociados y de los pos tulados profesionales.

Creemos que tal organismo tie ne que ser beneficioso para todos: pa ra los profesores, y para la Educación Física de nuestra Patria.

J. A. Saravi Riviere
JORGE A. SARAVI RIVIERE

Buenos Aires, enero de 1958.-

NOTAS

(1) Tropezamos, para la comprensión exacta de lo que queremos expresar, con la dificultad derivada de las sig nificaciones distintas que a veces to ma una misma palabra: su sentido co rriente y su sentido auténtico, origi nal, el que realmente le corresponde. Maestro es una palabra de uso muy com ún, y tal uso ha empalidecido su sen tido, lo ha vaciado de algo de su ele vado contenido inicial. (Pablo Rojas Paz decía que hay palabras que con el uso "engordan", adquieren mayor jerar quía, más importancia, y de que otras con el uso "enflaquecen", se empobre cen, pierden riqueza. Maestro es una palabra que ha "enflaquecido" con el uso). Pero el sentido prístino de Maes

tro implica una categoría humana y so cial de nobilísimo contenido, de ver dadero Magisterio espiritual y social.

Es con esta significación que usamos la palabra Maestro, y por eso la escribimos con mayúscula.

(2). "Sea cual fuere tu habitual menes ter - hormiga, ruiseñor ó león - traba ja, canta o ruga con entereza y si n desvío: vibra en ti una partícula de tu pueblo.

Algo necesita cada hombre de los demás: respeto. Debe conquistarlo con su conducta. No es respetable ei que obra contra el sentir de la propia conciencia; todos respetan al que sa-

de jugar su destino sobre la carta única de su dignidad." (José Ingenieros en "Las Fuerzas Morales").

(3). "El profesor de Educación Física debe preocuparse constantemente de la formación moral e intelectual de sus alumnos, y yo le querría agregado de filosofía" Gotteland, en "Hacia la educación integral: intelectual, moral y física".

(4). "... Estamos persuadidos que el vicio que ha esterilizado los trabajos de la inteligencia entre nosotros, ha sido por una parte la falta de acuerdo y de unidad, y por otra la facilidad con que acogemos las teorías más altas de la ciencia europea, sin pensar que no nos pertenecen, y que la labor lógica y normal de la inteligencia de Europa, es muy diferente de la nuestra, de organización y emancipación progresiva". Esteban Echeverría, en el "Manual de Enseñanza Moral".

(5). "Cualquiera que vaya a ser la organización del mundo y cualquiera que sea el camino por el cual nuestras actividades nacionales marcharán con las de otros países, es evidente que tendremos que resolver el problema de la educación dentro de nuestro marco nacional, siguiendo al mismo tiempo, el trabajo que se efectúa dentro de las mismas líneas en otros países, con el fin de aprovechar sus experiencias, ejemplos y lecciones de acuerdo con nuestras necesidades". Tal, lo que dicho para Francia por Paul Langevin (en "Cultura y Humanidades"), pareciera haber sido dicho también para nuestro país.

(6). Que el maestro sepa que ya en 1947 nuestra población estaba distribuida en un 28,7% en el Gran Buenos Aires, un 45,6% en el Litoral (Santa Fe, Pcia. de Buenos Aires, E. Ríos, Corrientes y Córdoba), un 3% en el Sur (La Pampa, Neuquén, Río Negro y Prov. del Sud); que en esa época nuestra población rural era de 38% y la urbana un 62%; que hay zonas del país que están ahogadas por el latifundio

así como que nuestra estructura económica sigue siendo semi-colonial y semi-feudal, podrá no interesar al indifferente, pero tendrá sentido para el hombre que se siente solidario con los destinos del país.

(7). Lo que en otras palabras dijera Sarmiento: "El buen salario, el buen vestir y la libertad educan a un adulto tanto como la escuela a un niño".

(8). Las remarcamos - aunque pueda interpretarse que ellas están sobreentendidas en el espíritu y en la formación del Magisterio - porque pensamos que en nuestro gremio se descuidan u olvidan bastante, quizá por una especie de absorción que produce lo técnico sobre los otros valores.

(9). Y no podemos resistir la tentación de repetir, con Romain Rolland: "El gran enemigo es la neurastenia, la duda. Se puede y se debe ser tolerante y humano. Pero está prohibido dudar de lo que se cree bueno y verdadero. Hay que creer lo que se piensa y sostener lo que se cree. Cualquiera que sean nuestras fuerzas, está prohibido abdicar. El más pequeño en este mundo tiene un deber, lo mismo que el más grande. Y (esto no se sabe bastante) tiene poder para ponerlo en práctica! No creáis que nuestra rebelión significa tan poco! Una conciencia vigorosa y que no teme manifestarse es una potencia. En estos últimos años habéis visto en más de una ocasión, al Estado y a la opinión verse obligados a contar con la opinión de un hombre honrado que no tenía otras armas que su fuerza moral, afirmada públicamente con una constancia animosa y tenaz" (En "Juan Cristóbal").

(10). "El niño se siente inclinado a imitar al ser a quien admira, o al menos, a quien considera un superior. A falta del padre, el maestro es quien se impone a él" (R. Hubert, en "Tratado de Pedagogía General").

(11). Como lo dijera el poeta: "Aquel que camina una sola legua sin amor,

camina amortajado hacia su propio funeral" - Walt Whitman.

(12). Con referencia a las normas cívicas, no es inoportuno señalar que nuestro trabajo ofrece innumerables oportunidades para enseñarlas y hacerlas vivir, pese a lo cual muy frecuentemente estas oportunidades son desaprovechadas.

(13). Si una obra no resultó, habrá que estudiar lo que se hizo, y no abandonarla por ello, porque "donde hay voluntad existe un camino" (Guido y Spanó).

Lo mismo, no declararse derrotado de antemano porque haya formas de trabajo que en la ciudad no hayan cuajado en oportunidades anteriores: "Lo que jamás se ha puesto en duda, nunca se ha probado, lo que no se ha examinado sin prevención, jamás ha sido examinado bien" (Diderot).

Como contraparte, el éxito puede convertirse en opio. "Los éxitos no señalan el final de la acción. No realizan ideales: en la vida intensa y ascendente no hay estaciones de llegada.

Sólo llega el que fracasa, porque llegar es detenerse" (José Ingenieros)

(14). Más Dios ha de permitir que esto llegue a mejorar, pero se ha de recordar para hacer bien el trabajo, que el fuego, para calentar, debe ir siempre por abajo.

"Martín Fierro"

(15). Porque disponen de menos recursos para tener el equipo adecuado, porque su desarrollo físico es en general inferior a la clase media y superior, o porque en las barridas proletarias hay menos posibilidades de contar con buenas instalaciones deportivas, etc.

(16). "No señores; un pueblo jamás es perverso: los perversos y malvados son los que lo engañan y explotan su ignorancia" Esteban Echeverría.

"Los pueblos se suicidan, cuando dan a creerse a sí mismos inmorales, degradados y corrompidos" Domingo F. Sarmiento, en "Discursos Populares".

GIMNASIA MODERNA

Principios Generales

Por el Prof.: ALBERTO RAUL DALLO

El Profesor Nacional de Educación Física, ALBERTO RAUL DALLO concurreció a los cursos de la especialidad desde 1952 a 1954 en el Instituto Real de Estocolmo (Suecia). Siguió las clases dictadas por el Profesor Idla y fué asistente de la delegación de gimnastas suecos en la gira por Sudamérica.

Ha realizado viajes de estudio por diversos países de Europa y América del Norte. En Estados Unidos fué profesor ayudante de natación y gimnasia en la Universidad de Maryland donde estudió metodología de natación y saltos ornamentales.

Dictó cursos de Gimnasia en el Instituto de Educación Física y Técnica de la Universidad de Chile y actualmente es titular en la cátedra de gimnasia en el Instituto Nacional de Educación Física "General Belgrano" y en la Escuela Naval.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN
PRINCIPALES GENERALES

Por el Prof.: ALBERTO RAUL DALLA

“La inmovilidad sostenida por algún tiempo, dice el Dr. Lagrange, provoca en el organismo una sensación penosa como lo son el hambre y la sed, y a la cual sigue una excitación nerviosa general, cuyo único remedio es el ejercicio”.

“Ningún ser vivo escapa a las molestias corporales que acompaña la privación de movimientos; los animales acostumbrados a la vida libre de la selva y que son encerrados en jardines zoológicos, no cesan de moverse dentro de sus jaulas; los animales domésticos encadenados por algún tiempo, al verse libres, gastan en movimientos bruscos y desordenados la fuerza nerviosa acumulada en sus miembros adormecidos por falta de ejercicios”.

“En todas las especies, muy principalmente en la especie humana, los que manifiestan mayor necesidad de moverse son los individuos jóvenes.”

A éstos los ha favorecido la naturaleza dotándolos de una fuerza innata que los arrastra siempre a satisfacer tan importante necesidad. Raro es ver quieto a un niño completamente sano".

DEL MOVIMIENTO

Todo movimiento ocurre durante la transferencia del cuerpo o parte del mismo de una posición en el espacio a otra. En consecuencia, cada movimiento puede explicarse en parte por estos cambios de situación en el espacio.

Con los términos generalmente aceptados podemos establecer el punto desde el cual el movimiento comienza y en igual forma podemos marcar exactamente el punto hacia el cual el movimiento conduce o llega. La unión de los dos puntos es el camino por el cual el movimiento viaja o el recorrido del movimiento.

En un movimiento podemos distinguir tres partes: INICIACION, RECORRIDO Y FINALIZACION del movimiento. Dentro de esas tres partes se desarrolla el ritmo. El ritmo está condicionado o ligado a la medida y velocidad del movimiento. Está ligado a la amplitud del movimiento, al recorrido, al largo de las palancas del ejecutante, a la amplitud de su movilidad articular, al grado de su tono muscular, a las características temperamentales del individuo.

De esto se desprende que la gimnasia debe respetar el ritmo individual de cada ejecutante, el cual estará también dentro del ritmo del grupo del cual forma parte. Diferentes grupos tienen diferentes ritmos.

Donde quiera que el cuerpo se mueva o se encuentre detenido lo rodea el espacio. En torno al cuerpo se encuentra la esfera de movimiento: La circunferencia que puede ser alcanzada sin cambiar de su lugar con solo extender los miembros. La pared interior de esa esfera imaginaria puede ser tocada con las manos y los pies y todos sus puntos pueden ser alcanzados.

El tamaño de la esfera de movimiento está en relación con la posición de los ejercicios.

El ejecutante puede salir de los límites de la esfera que los rodea inicialmente, es decir que se crea para sí mismo una nueva esfera o que transfiera la esfera que lo rodea a otro lugar dentro del espacio regular. En un sentido se puede decir que nunca sale de su esfera sino que la lleva consigo como si fuera una caparazón; de manera que cuando un hombre toma varios pasos hacia adelante lleva su esfera de movimiento hacia adelante en la magnitud de los pasos tomados. Para él, su posición está siempre debajo o dentro, nunca delante. Hay cierta relación de la esfera individual con la esfera de grupo de un grupo de gimnastas.

ORIENTACION Y DIVISION DEL ESPACIO

Como simple medio de orientación en el espacio, conocemos las tres dimensiones. Cada dirección tiene una contra dirección:

Arriba.....Abajo

Adelante.....Atrás

Derecha.....Izquierda

Cuando se trabaja con niños de corta edad la idea de dirección del movimiento se debe dar en forma gráfica. En relación con nuestro cuerpo tenemos la sensación de que estas direcciones y contradirecciones se irradian desde el centro de nuestra esfera de movimiento en el cual se cruzan nuestras tres direcciones. En el espacio estas tres direcciones dimensionales se nos representan con una cruz: Arriba...Abajo; Derecha...Izquierda a través de cuyo centro cruza la línea Adelante...Atrás.

Entre las dimensiones vemos diagonales del espacio que van desde el centro a los ángulos de un cubo imaginario. Las cuatro diagonales se cruzan en el centro de la esfera de movimiento de

manera que en cada diagonal podemos reconocer:

Arriba,Derecha,Adelante.....Abajo,Izquierda,Atrás.

Arriba,Izquierda,Adelante.....Abajo,Derecha,Atrás.

Arriba,Derecha,Atrás.....Abajo,Izquierda,Adelante.

Arriba,Izquierda,Atrás.....Abajo,Derecha,Adelante.

A los efectos de obtener una división más diferenciada del espacio que la obtenida por la división en direcciones dimensionales y diagonales, podemos imaginar nuevas direcciones intermedias que no son ni dimensionales ni diagonales pero que representan etapas intermedias entre ambas. Estas direcciones se llaman diámetros. Los seis diámetros que cruzan en el centro de la esfera de movimiento los podemos reconocer así:

Arriba,Derecha.....Abajo,Izquierda.

Arriba,Izquierda.....Abajo,Derecha.

Arriba,Adelante.....Abajo,Atrás.

Arriba,Atrás.....Abajo,Adelante.

Frente,Derecha.....Atrás,Izquierda.

Frente,Izquierda.....Atrás,Derecha.

En consecuencia si reunimos la división del espacio que así se crea con relación a un cubo imaginario en el cual nos hallamos, podemos establecer la cruz dimensional desde el centro a los puntos centrales de la superficie de las caras del cubo. Las líneas diagonales que unen el centro con los vértices y las líneas diametrales que unen el centro con los puntos medios de las doce aristas del cubo. Todas estas veintiseis direcciones del espacio se irradian desde el centro que es el centro común al cubo y a la esfera de movimiento y que es el vigésimo séptimo punto de orientación.

"Educar el movimiento significa la capacidad para captar y realizar las acciones en su estructura, ritmo, ubicación espacio temporal, tensión y desarrollo adecuados; la capacidad para enriquecer el desarrollo individual de estructuras de movimientos y de modificar y ajustar las que se poseen a circunstancias nuevas o situaciones cambiantes y pulir y afinar los movimientos, teniendo en cuenta que ésta es una manifestación de la persona total y uno de los medios de expresión del hombre, y por lo tanto, que debe ser un instrumento capaz de transmitir fielmente los mensajes que se deseen comunicar. Diferenciar los tipos individuales y lograr que cada uno alcance un estilo peculiar de movimiento, lo más acabado posible. Lograr la eficiencia física, es decir el control del cuerpo como unidad en el espacio y el tiempo; la capacidad de acción económica y de destreza máxima y la capacidad total de acción eficiente para la vida práctica, el trabajo y la recreación". (Gilda L. Romero Brest).

Se impone una educación que regule las relaciones entre fuerzas nerviosas e intelectuales, una educación psico-física basada en la cultura del ritmo natural. Una nueva gimnasia ha de surgir indudablemente, inspirada por el conocimiento de los innumerables recursos del cuerpo humano, en íntima conexión con las necesidades idiológicas, emotivas y de expresión estilizada que imponen las fluctuaciones del temperamento humano.

La gimnasia transforma la incoherencia del movimiento corporal en movimiento rimado. Transforma el cuerpo humano en un instrumento sensible al ritmo de la vida corporal y le da la capacidad de reflejar el ritmo de la vida espiritual. "El cuerpo que ignora el ritmo que hay en él, no podrá jamás dirigir su espíritu".

La gimnasia crea un elemento nuevo en el cuerpo que lo encuentra en el caos de los movimientos corporales, lo precisa, lo educa y lo hace presente y obediente a la voluntad y al pensamiento del hombre. El ritmo está en el cuerpo de cada ser humano. Es un don de la naturaleza. La gimnasia moderna ha sentido su in-

fluencia y su virtud y debe aprovechar la razón de su existencia.

La gimnasia en un aspecto es una disciplina de este sentido rítmico muscular, es un método racional e integral para su desarrollo y aplicación.

Se trata de canalizar las fuerzas vivas del ser humano, de disputarlas de las corrientes inconscientes y de orientarlas hacia una meta definitiva que es la vida ordenada, inteligente e independiente.

Mediante una acción lenta y ordenada ejercida sobre los músculos, tensos o flojos, con vigor o con suavidad según el grado de tensión de la voluntad, se podrá conseguir fortificación del sentido de excitación y que el individuo esté capacitado para dirigir esta excitación a su voluntad y neutralizarla en el caso de no ser necesaria. En cuanto a la inteligencia cerebral permanecerá independiente del impulso instintivo, sin dejarse dominar por él. Se establecerá entre estas dos tendencias una completa armonía que colocará definitivamente al sistema nervioso, más intenso y más poderoso, pero controlado, al servicio de una voluntad más rápida y más precisa.

X "La gimnasia es el agente de la Educación Física constituido por un conjunto de movimientos y acciones condicionadas o elaboradas sobre las estructuras físicas y posibilidades de movimiento del hombre que se propone específicamente, atendiendo estrictamente al conjunto y sus partes obtener el desarrollo y perfeccionamiento físico, dominio y control del cuerpo, el acrecentamiento general de las aptitudes y eficiencias físicas y la educación del movimiento".

Existen en la actualidad diferentes "escuelas de trabajo" con estilos más o menos definidos por las tendencias que su trabajo

bajo muestra. En líneas generales podemos aceptar que la gimnasia se desarrolla actualmente en tres direcciones fundamentales: Métodos que buscan la formación morfológica y funcional; métodos que buscan el rendimiento físico y los métodos que buscan unión del movimiento.

Los ejercicios de la escuela de Ling y sus continuadores tratan de actuar en forma directa y lo más sistemáticamente posible sobre el desarrollo morfológico y funcional con movimientos específicamente contruidos, complementados con los ejercicios de agilidad y destreza que exigen el rápido cambio de ubicación y la proyección del cuerpo en el espacio.

Los métodos que buscan el rendimiento físico basan su trabajo en la forma física de la actividad humana como correr, saltar, lanzar y trepar.

La educación del movimiento intenta obtener un fino sentido del movimiento desde el punto de vista de su estructura total.

MEDIOS DE LA GIMNASIA

GIMNASIA

- El caminar.
- El correr.
- Los ejercicios libres.
- Los ejercicios en aparatos.
- Los ejercicios con aparatos.
- Los ejercicios acrobáticos.
- Los ejercicios de saltos de cajón.

El caminar: Caminamos y no marchamos. El concepto de marchar viene de la vieja gimnasia inspirado a su vez en formas militares de realización. Esta idea de marchar debe desaparecer, es decir que en la clase de gimnasia debemos enseñar a caminar funcionalmente, naturalmente, con continuidad desdibujada del mecanismo de la marcha empleando el rechazo del pie y la proyección de la

cadera adelante y la toma del peso del cuerpo que armoniza con un balanceo natural de brazos que hace en los hombros, sueltos y perfectamente ubicados. La columna vertebral naturalmente extendida balanceando la cadera en el pasaje del peso del cuerpo de una pierna a otra con leve rotación de busto. Toda esta acción con el exacto tono muscular que exige el esfuerzo de caminar. El enseñar a caminar no es particularmente un problema de análisis de acciones mecánicas sino un problema de incorporación de ritmos.

El correr: Se corre funcional y armónicamente con una exacta correspondencia del trabajo de los brazos, tronco y las piernas, sin tensión muscular que obstruya la coordinación muscular y que oprima el trabajo funcional del organismo.

La pierna rechaza de atrás para adelante proyectando la cadera; pendula suelta hacia adelante y va a tomar el peso del cuerpo con una leve semi-flexión en forma paulatina. Esta acción mecánica está matizada por diferentes ritmos que son los que hay que entrenar.

El braceo se efectúa con pendulación desde el hombro. Nunca es uniforme para todos los individuos debido a sus diferentes proporciones morfológicas. La cadencia del hombro corresponde a la pendulación del braceo.

Suave rotación del busto como consecuencia de la soltura general. La carrera es fundamental y debe estar en todo esquema de gimnasia como parte del trabajo formativo por su gran influencia en las funciones respiratoria y circulatoria, es decir, en el trabajo orgánico, en el entrenamiento para soportar la fatiga. Prácticamente podemos decir que no hay trabajo formativo si no hay entrenamiento orgánico.

Los ejercicios libres: Entendemos por ejercicios libres a los movimientos gimnásticos que construimos, sin el empleo de ningún elemento, para ejercitar los brazos, las piernas y el tronco.

Los ejercicios libres pueden tener dos caracteres bien definidos: Analíticos y sintéticos.

En las antiguas formas de gimnasia prevalecían los ejercicios analíticos, como por ejemplo los ejercicios de la vieja gimnasia de Ling y en la gimnasia de Niels Buk. Los ejercicios eran dirigidos unilateralmente para lograr y ejercitar una valencia gimnástica en un sector aislado muscular. Ej: Ejercicios de fuerza dorsal, movilidad de hombros, fuerza de piernas, etc.

Esta característica analítica definía la forma de trabajo o el estilo de trabajo, es decir, se buscaba una posición básica y en base a ella se ejercía una acción localizada dirigida sobre un sector o grupo muscular. Generalmente se trabajaba por planos bien definidos y no se permitía evadirse de esos moldes de trabajo. La gimnasia de esos tiempos buscaba ser correctiva por excelencia. Los principios fisiológicos primaban sobre el esquema de la clase, matando en cierto modo la acción creadora del profesor. No habían aparecido todavía las ideas del movimiento funcional y de la educación del movimiento.

La gimnasia moderna trabaja generalmente en base a movimientos sintéticos, totales, funcionales. No respeta planos geométricos o posiciones fijas que atan al movimiento. Se trata de moverse en el sentido funcional de la acción específica de los grandes grupos musculares. Ello no quiere decir que el aspecto correctivo del movimiento desaparezca. Se ataca el problema correctivo del movimiento con otras formas metodológicas y aprovechando toda la riqueza de matices que un movimiento ofrece desde el punto de vista de la educación del movimiento: Vivencia, economía de movimiento, ritmo.

Las características del movimiento dependen también de las valencias gimnásticas que se están buscando entrenar: Fuerza, fuerza dinámica, elasticidad, movilidad articular, relajación, coordinación. Algunos ejercicios tienen la característica de que priman algunas de esas valencias, pero en general en la gimnasia moderna considera al hombre como una unidad indestructible y realiza trabajos sintéticos, de manera tal que estas valencias gimnásticas en forma más o menos intensa aparecen en cada ejercicio.

Se construyen formas artificiales de trabajo que podemos llamar estructuras gimnásticas. Decimos que son artificiales por

que son creadas de acuerdo con el objetivo de movimiento que queremos ejercitar.

Entendemos por movimiento natural-funcional, el estilo de moverse dentro de una estructura gimnástica, respetando la acción funcional y las líneas de tracción de los músculos en particular y en conjunto, ya sea en un trabajo estático o dinámico.

De los conceptos anteriores se desprende que hay distintos tipos de movimiento que merecen un análisis particular.

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA

INDICE

DE LA VUELTA ADELANTE Y DE LA VUELTA ATRAS

Prof. ALBERTO R. DALLO

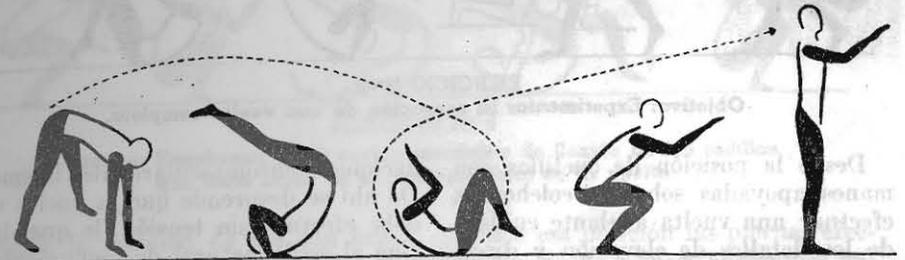
E.F.-12/58-T.1.000

INDICE

Metodología de la enseñanza de la vuelta adelante	Pág. 3
Ejercicio Nº 1	" 3
Ejercicio Nº 2	" 3
Ejercicio Nº 3	" 4
Ejercicio Nº 4	" 4
Ejercicio Nº 5	" 5
Ejercicio Nº 6 y 7	" 5
Ejercicio Nº 8	" 6
Ejercicio Nº 9	" 6
Ejercicio Nº 10 - a y b.	" 7
Ejercicio Nº 11.	" 7
Ejercicio Nº 12.	" 8
Ejercicio Nº 13.	" 8
Ejercicio Nº 14.	" 9
Ejercicio Nº 15.	" 9
Ejercicio Nº 16.	" 10
Ejercicio Nº 17.	" 11
Ejercicio Nº 18.	" 11
Ejercicio Nº 19.	" 12
Ejercicio Nº 20.	" 13
Ejercicio Nº 21.	" 13

Metodología de la enseñanza de la vuelta atrás	Pág. 14
Ejercicio Nº 1	" 14
Ejercicio Nº 2	" 15
Ejercicio Nº 3	" 16
Ejercicio Nº 4	" 17
Ejercicio Nº 5	" 18
Ejercicio Nº 6	" 19
Ejercicio Nº 7	" 20
Ejercicio Nº 8	" 20

Metodología de la enseñanza de la vuelta adelante



EJERCICIO Nº 1

Objetivo: Educar el apoyo del peso del cuerpo sobre la región dorsal.

La posición es con los brazos paralelos, extendidos y con las manos dirigidas hacia adelante para que, al flexionar los brazos, los codos no se dirijan hacia afuera. Este es un vicio común difícil de corregir posteriormente, que ocasiona deficientes ejecuciones en ejercicios más complejos. Es importante controlar el punto de apoyo de las manos, que debe corresponder al diámetro transverso de los hombros para evitar vicios de posición en la dirección del empuje de los brazos.

La vuelta se efectúa lentamente como consecuencia de un lenta flexión de los brazos, que son los encargados de soportar el peso del cuerpo. La cabeza se flexiona simultáneamente con los brazos. Es muy importante que el alumno vaya sintiendo, como consecuencia de un ritmo lento de movimiento, el apoyo sucesivo de las regiones dorsal y lumbo-sacra. La columna en su totalidad debe permanecer en flexión. El ejercicio termina en posición de pie.



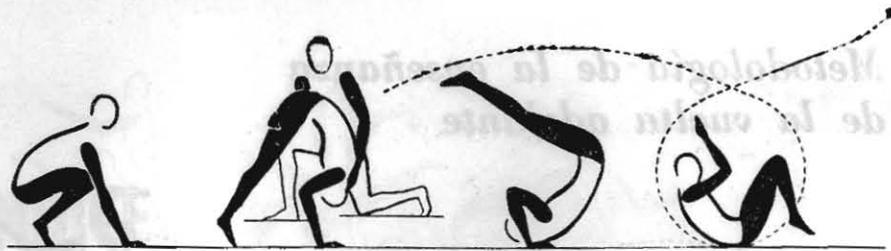
EJERCICIO Nº 2

Objetivo: Educar la dirección del movimiento de la cadera.

Desde la posición de cuclillas con rodillas juntas y brazos extendidos y

manos apoyadas en el suelo, se extienden lentamente las rodillas. Simultáneamente se flexionan los brazos y la cabeza para que la cadera efectúe un recorrido en dirección hacia arriba y adelante. Volver a la posición inicial.

* Profesor de Gimnasia del Instituto Nacional de Educación Física "Gral. Manuel Belgrano". - Dibujos originales del prof. Hermes Pérez Madrid, realizados por la prof. Marta Alcázar.



EJERCICIO N° 3

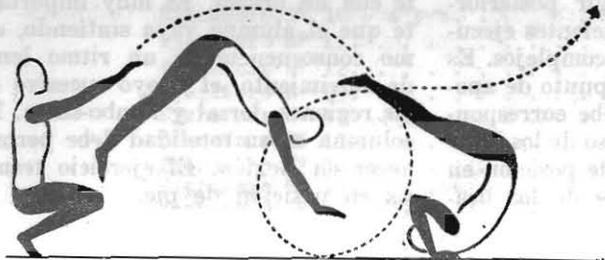
Objetivo: Experimentar la sensación de una vuelta completa.

Desde la posición de cuclillas con manos apoyadas sobre la colchoneta efectuar una vuelta adelante cuidando los detalles de elevación y dirección de la cadera y del apoyo de la región dorsal.

El alumno debe intuir y experimentar la totalidad del ejercicio, la velocidad propia y las finas coordi-

naciones neuromusculares del mismo. De ahí se desprende que la vuelta se debe efectuar sin tensión, lo que define el estilo natural de movimiento. Repetir varias veces el ejercicio.

Al comienzo del aprendizaje un ayudante puede cuidar la ejecución del ejercicio, cuidando la flexión de la cabeza y la elevación de la cadera.



EJERCICIO N° 4

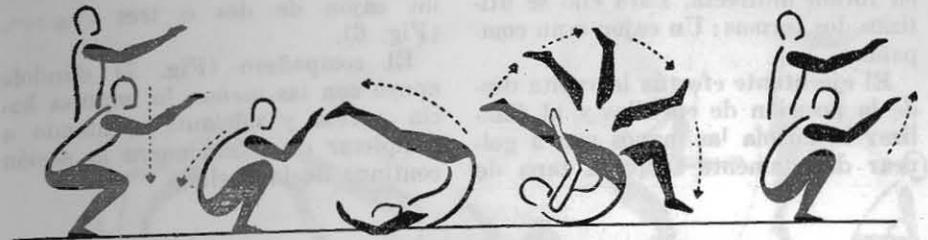
Objetivo: Experimentar un mayor impulso de las piernas, una elevación mayor de las caderas y un apoyo más alejado de las manos.

Desde la posición de cuclillas con brazos al frente, simultáneamente con la inclinación del tronco hacia adelante se realiza una suave extensión de piernas dando un pequeño impulso antes de despegar los pies del suelo.

Los brazos son los que marcan la dirección del movimiento y son llevados hacia adelante buscando el suelo un poco más lejos que en el ejercicio anterior. Como consecuencia del impulso de las piernas la cadera logrará una mayor elevación. De ello se desprende que el alumno debe alargar el punto de apoyo de las manos para lograr un apoyo suave de la re-

gión dorsal sobre la colchoneta y no se golpee. De esta forma la cadera no sobrepasa violentamente los puntos de apoyo de las manos, controlando el alumno el impulso del salto y evitando que la región sacra golpee sobre la colchoneta.

Paulatinamente el alumno deberá alargar los puntos de apoyo conforme vaya tomando confianza e intuuyendo los puntos de apoyo y todo el equilibrio dinámico del ejercicio. No hay que apurar al alumno porque puede golpearse la espalda. Hay que esperar que éste progrese de acuerdo con sus propias posibilidades.



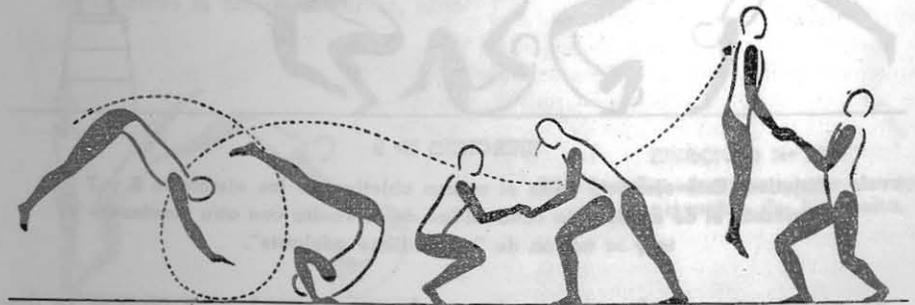
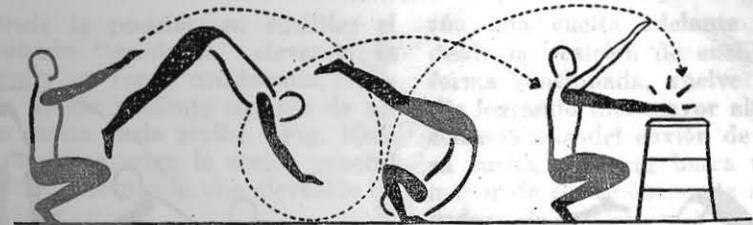
EJERCICIO N° 5

Objetivo: Enseñanza de la acción mecánica de flexión de las rodillas que tiene lugar en el momento final de la vuelta.

Desde la posición de pie con brazos al frente se flexionan las piernas hasta casi tocar los glúteos en la colchoneta. En forma continuada cae hacia atrás con la cabeza flexionada hasta llegar a la posición de acostado de espaldas con brazos semi-extendidos arriba y con el dorso de la mano contra la colchoneta, lo que le permite controlar la posición. Las piernas quedan elevadas hacia atrás con rodillas extendidas.

Desde esa posición las piernas efectúan un impulso hacia adelante y hacia arriba e inmediatamente iniciado el mismo, se realiza una flexión de rodillas para llegar, sucesivamente, a la posición de cuclillas y luego a la de pie.

Cuidar que, al efectuar el impulso de las piernas no se extienda la columna como en el tiempo del "quip" porque podría producir un traumatismo de la región sacra.



EJERCICIOS Nos. 6 y 7

Objetivo: Enseñar a llevar los brazos adelante al terminar el movimiento.

Este movimiento de los brazos ayuda a levantarse y los coloca en posi-

ción para iniciar otros ejercicios. La acción de los brazos se enseña

en forma indirecta. Para ello se utilizan dos formas: Un cajón o un compañero.

El ejecutante efectúa la vuelta desde la posición de cuclillas y al finalizar la misma las manos van a golpear directamente sobre la tapa de

un cajón de dos o tres cuapos. (Fig. 6).

El compañero (Fig. 7) dándole apoyo con las manos, lo impulsa hacia arriba y adelante ayudando a completar de esta manera la acción continua de la vuelta.



EJERCICIO N° 8

Objetivo: Efectuar, sin elementos, la práctica de llevar los brazos adelante.

Desde la posición en cuclillas con brazos al frente efectuar una vuelta hacia adelante terminando en la posición inicial.

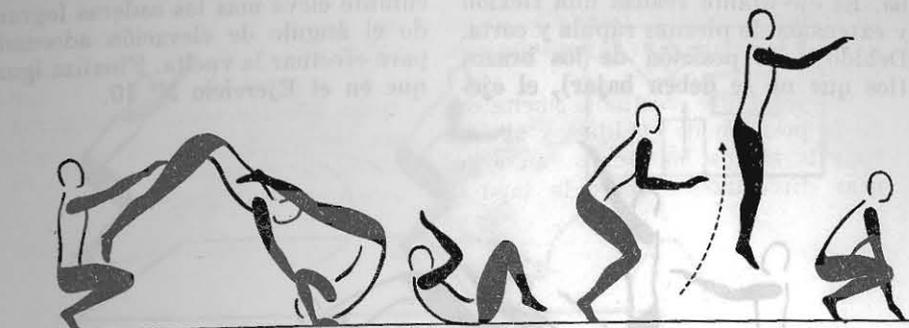


EJERCICIO N° 9

Objetivo: Este ejercicio tiene el mismo objetivo de los ejercicios 6 y 7 y además el de enseñar la continuidad de la vuelta con otro movimiento y la acción de "zambullirse adelante".

El ejecutante efectúa una vuelta adelante, desde la posición de cuclillas y, en forma continuada, lleva los brazos extendidos hacia la tapa del cajón y realiza un pasaje sobre el mismo con piernas juntas flexionadas

sobre el pecho. Poco a poco se va distanciando la posición del cajón para provocar una zambullida más larga y lograr que el ejecutante efectúe un "pequeño vuelo".

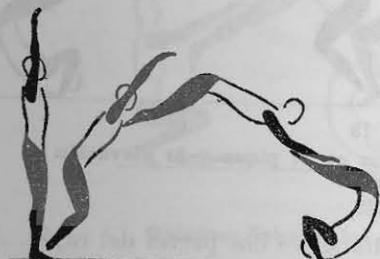


EJERCICIOS N° 10 a y b

Objetivo: Aplicación de la "zambullida" en el envión inicial y la continuidad de la acción en la finalización de la vuelta.

Desde la posición en cuclillas el ejecutante "zambulle" elevando la cadera y, en forma continuada, realiza la vuelta adelante seguida de un salto suelto hacia arriba. (Fig. 10a). Los brazos ayudan la acción general del salto efectuando una elevación simultánea.

Repetiendo la acción anterior, efectúa una vuelta adelante partiendo desde la posición de cuclillas y, en forma continuada, vuelve a zambullir logrando una mayor altura como consecuencia del envión de la primera vuelta y porque busca un ángulo mayor de elevación por la acción elevadora de los brazos. (Fig. 10b).



EJERCICIO N° 11

Objetivo: Enseñar una mayor elevación en la ejecución de la vuelta.

Los brazos son los que marcan la dirección del movimiento. Los primeros ejercicios se efectuarán desde la posición de cuclillas y brazos al

frente; posteriormente se deben efectuar los mismos con brazos oblicuos arriba y, finalmente, partiendo desde la posición de pie con brazos arri-

ba. El ejecutante realiza una flexión y extensión de piernas rápida y corta. Debido a la posición de los brazos (los que no se deben bajar), el eje-

cutante eleva más las caderas logrando el ángulo de elevación adecuado para efectuar la vuelta. Finaliza igual que en el Ejercicio N° 10.



EJERCICIO N° 12

Objetivo: Enseñar la vuelta adelante con carrera previa al impulso.

El alumno efectúa una carrera suelta y en el momento que realiza el último paso, antes de picar, efectúa un movimiento adelante de los brazos, lo que le permite lograr cierta elevación, para caer sobre ambos pies con los brazos extendidos oblicuos hacia arriba y rechazarse del suelo

usando la fuerza impulsora de las piernas.

Hay que remarcar que el alumno debe iniciar el impulso de la vuelta con la cabeza elevada para lograr un control espacial del vuelo del tronco e intuir el punto exacto de apoyo de las manos en el suelo, de acuerdo con el ángulo de incidencia.

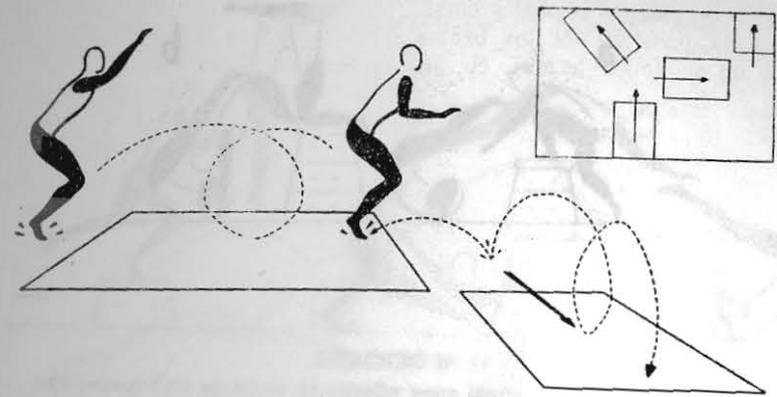


EJERCICIO N° 13

Objetivo: Practicar el "rechazo" de piernas en el pique y la elevación de la zambullida.

Realizando una carrera previa se efectúa un pique con los dos pies y manteniendo los brazos arriba se busca altura como consecuencia de la potencia impulsiva de las piernas. En forma continuada se realiza una

vuelta sobre dos partes del cajón. Al finalizar la misma los pies apoyan sobre la colchoneta y, en forma directa, vuelve a dar otro salto hacia arriba para efectuar una segunda vuelta.

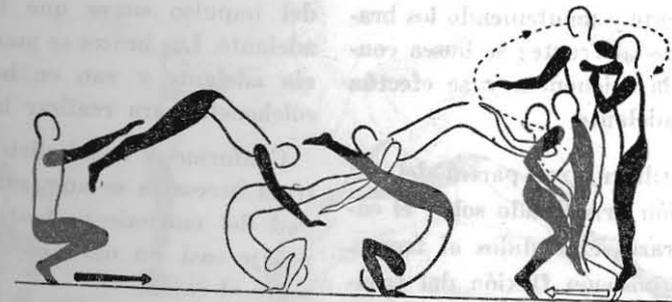


EJERCICIO N° 14

Objetivo: Enseñar los cambios de dirección.

Disponiendo las colchonetas como muestra el grabado, el ejecutante efectúa una vuelta adelante y, en forma continuada y aprovechando el im-

pulso del salto final, realiza un giro de 45° a 90° y efectúa otra vuelta sobre la segunda colchoneta.

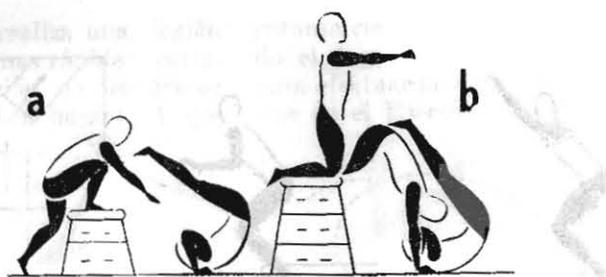


EJERCICIO N° 15

Objetivo: Entrenar los cambios de dirección en el espacio.

Desde la posición de cuclillas con brazos extendidos arriba efectuar una vuelta adelante y sobre el envión final efectuar una media vuelta de 180°. Sobre la caída y, aprovechando la

fuerza impulsora del rebote, se toma envión y se efectúa una vuelta adelante en sentido contrario a la anterior.



EJERCICIO N° 16

Objetivo: Preparar psíquicamente al alumno para vencer el temor al obstáculo.

a) Se utilizan dos partes del cajón. Se apoya un pie sobre la tapa del mismo. Se inclina el cuerpo adelante, lentamente y manteniendo los brazos dirigidos al frente; se busca contacto con la colchoneta y se efectúa la vuelta adelante.

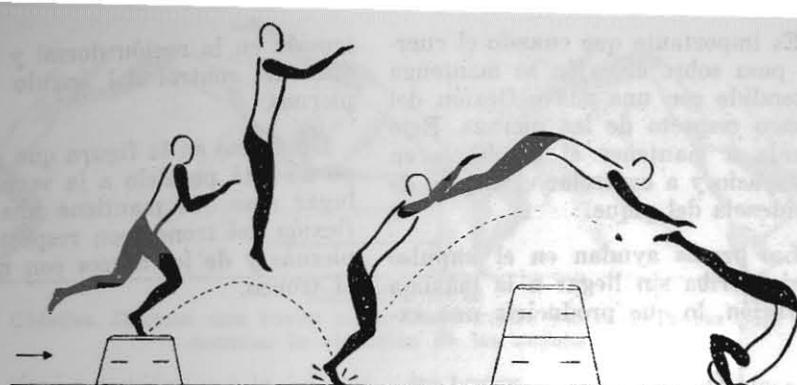
b) Se utilizan tres partes del cajón. Posición arrodillado sobre el cajón con brazos extendidos al frente. Desde esa posición flexión del tronco adelante para buscar contacto suave con la colchoneta y, en forma continuada, efectuar la vuelta adelante.

c) Con tres partes de cajón. El alumno se acerca al cajón caminando lentamente. En forma continuada

apoya el empeine del pie en el borde proximal del cajón y la rodilla cerca del borde distal, como consecuencia del impulso suave que lleva hacia adelante. Los brazos se mantienen hacia adelante y van en busca de la colchoneta para realizar la vuelta.

Conforme se va adquiriendo la destreza necesaria se aumenta la velocidad del movimiento hasta lograr el pasaje casi sin que apoye la pierna sobre el cajón.

d) Con dos partes de cajón. Se toma carrera de impulso y con pique de dos pies se efectúa la zambullida seguida de la vuelta adelante. Posteriormente se aumentan gradualmente las partes del cajón.



EJERCICIO N° 17

Objetivo: Este ejercicio se enseña para lograr una mayor elevación en la zambullida.

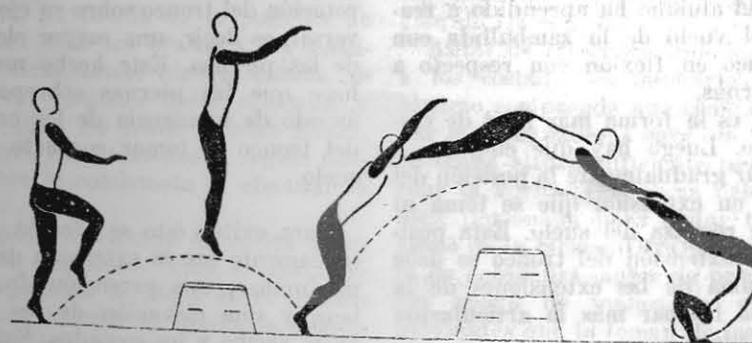
Con carrera previa el alumno toma impulso sobre dos cuerpos de cajón ayudándose con un movimiento ascendente de los brazos. El ejecutante toma así una buena elevación manteniendo los brazos oblicuos arriba y con una leve inclinación del tronco hacia adelante.

Es importante que al caer lo haga con un ángulo de incidencia entre 45° y 60°, porque de esta manera logrará una buena elevación en el pique siguiente.

En el segundo vuelo el ejecutante

mantendrá el tronco casi extendido, con los brazos extendidos al frente y la cabeza elevada para mantener el equilibrio dinámico del cuerpo en el espacio e intuir el exacto punto de apoyo de las manos en la colchoneta.

La elevación se irá buscando en forma suave y progresiva manteniendo siempre la técnica de ejecución. Esto evitará golpes en la región dorsal que ocurren cuando el alumno toma un vuelo exagerado y el centro de gravedad sobrepasa el punto de apoyo de las manos.



EJERCICIO N° 18

Objetivo: Entrenar la elevación del salto previo al pique.

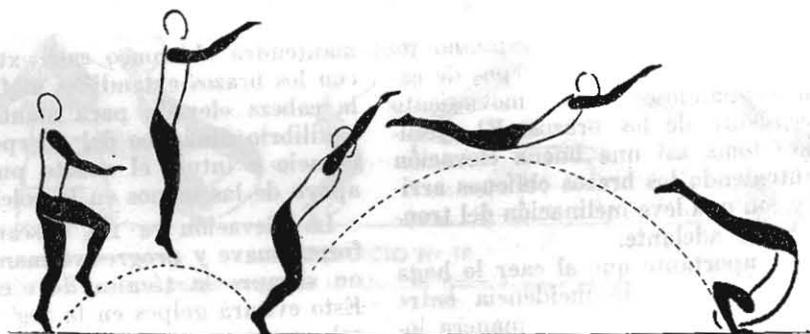
Este ejercicio tiene la misma técnica que el anterior, pero la elevación del salto previo al pique se ejercita sin pisar sobre el cajón.

Es importante que cuando el cuerpo pasa sobre el cajón se mantenga extendido con una suave flexión del tronco respecto de las piernas. Esto ayuda a mantener el equilibrio en el espacio y a controlar el ángulo de incidencia del pique.

Los brazos ayudan en el impulso hacia arriba sin llegar a la máxima elevación, lo que produciría una ex-

tensión en la región dorsal y la pérdida del control del ángulo tronco-piernas.

Obsérvese en la figura que el cuerpo no está paralelo a la vertical del lugar sino que mantiene una ligera flexión del tronco con respecto a las piernas y de los brazos con respecto al tronco.



EJERCICIO N° 19

Objetivo: Entrenar la posición de extensión del cuerpo en el momento del vuelo previo a la vuelta adelante.

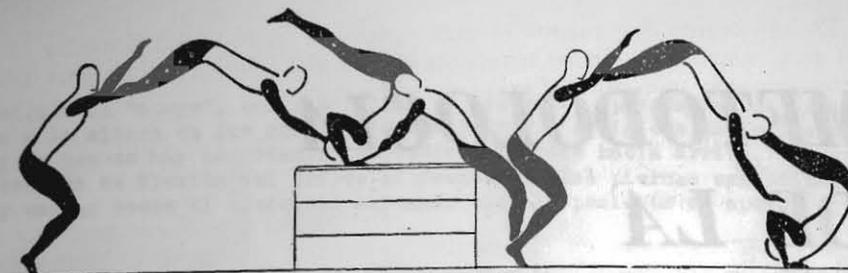
A través de los ejercicios N° 17 y N° 18 el alumno ha aprendido a realizar el vuelo de la zambullida con el tronco en flexión con respecto a las piernas.

Esta es la forma más fácil de ejecutarlo. Luego hay que empezar a entrenar gradualmente la posición del tronco en extensión que se toma ni bien se rechaza del suelo. Esta posición de extensión del tronco se debe a la suma de las extensiones de la columna lumbar más la articulación de la cadera.

Esto se puede entrenar individualmente practicando saltos hacia arriba con contracción de glúteos y espinales para tomar conciencia de la posición.

Esta extensión produce una mayor rotación del tronco sobre su eje transversal, es decir, una mayor elevación de las piernas. Este hecho mecánico hace que las piernas sobrepasen el ángulo de incidencia de los brazos y del tronco al tomar contacto con el suelo.

Para evitar esto se efectúa, simultáneamente con la extensión de la zona lumbar, una extensión de la cabeza y una elevación de los brazos hacia arriba y los costados. Estas dos acciones se regulan mutuamente y su práctica progresiva y constante lleva a lograr un perfecto equilibrio del cuerpo en el espacio.

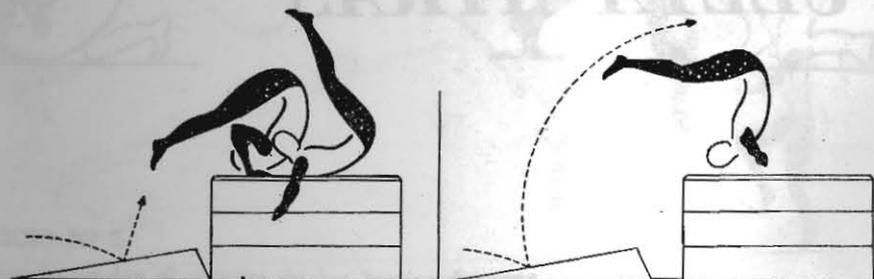


EJERCICIO N° 20

Objetivo. Efectuar una vuelta sobre tres o cuatro partes del cajón para entrenar la elevación de las caderas.

La técnica es idéntica a la del ejercicio N° 13, con la sola diferencia que se aumentan progresivamente las partes del cajón. Es necesario cuidar que en el momento que se apoyan las manos sobre el cajón no se flexionen

los brazos. De este modo se logra una mayor elevación de la cadera, lo que es importante para efectuar posteriormente la vuelta sobre el cajón sin apoyo de manos.



EJERCICIO N° 21

Objetivo: Enseñanza de la vuelta adelante sin apoyo de manos como ejercicio previo al salto mortal.

Previamente, este ejercicio puede practicarse en el suelo, sobre una colchoneta, partiendo de la posición de cuclillas. Con los brazos a los costados y flexionando bien la cabeza, se toma un impulso hacia adelante y arriba para no tomar mucha altura, apoyando directamente la región dorsal sobre la colchoneta al efectuar la vuelta.

Después se efectúa la vuelta sobre el cajón completo, como se aprendió en el ejercicio N° 20, y en el preciso momento en que se apoya la región dorsal sobre el cajón se llevan los brazos a los costados.

Con la práctica se va creando un automatismo y una toma de confianza que llevará insensiblemente al alumno a efectuar la vuelta casi sin

apoyar las manos, debido a que va logrando un buen ángulo de elevación de las caderas.

Antes de efectuarlo con los brazos a los costados es necesario que el alumno comprenda que tiene que elevar bien las caderas para que el tronco tenga altura suficiente para efectuar la vuelta. La cabeza debe estar bien flexionada para evitar traumatismo de la misma. Otro procedimiento de enseñanza, antes de practicarlo sin apoyo de manos, es con dos ayudantes que lo toman de las muñecas y de los brazos. Con esa toma los ayudantes acompañan al ejecutante en la carrera y le aseguran cierta elevación y apoyo suave sobre el cajón en el momento de efectuar la vuelta.

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DE LA VUELTA ATRAS



EJERCICIO Nº 1

Objetivo: Enseñar el correcto apoyo de las manos y la posición de los brazos.

Desde la posición de sentado con piernas extendidas y brazos al frente se realiza una flexión del tronco al frente y manteniendo la flexión se llevan el tronco y las piernas hacia atrás hasta llegar a lo que llamare-

mos posición de "apoyo", con las palmas de las manos apoyadas en la colchoneta a la altura de los hombros, dedos pulgares dirigidos hacia las orejas y lo que es muy importante los codos dirigidos hacia arriba. Volver a la posición de flexión del tronco al frente con las piernas extendidas. Repetir varias veces el ejercicio marcando bien la posición de apoyo.

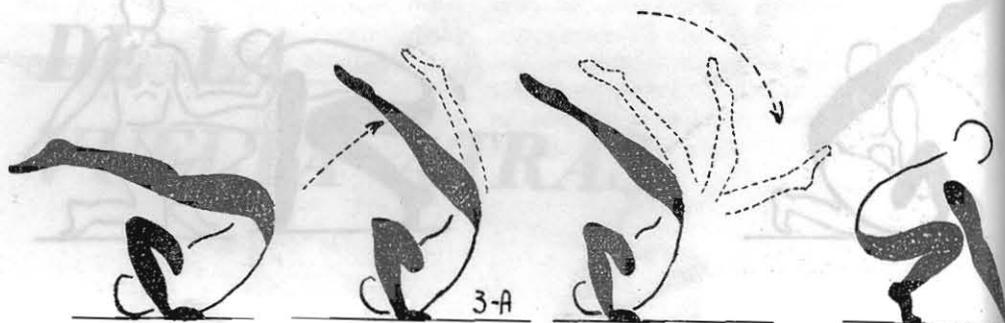
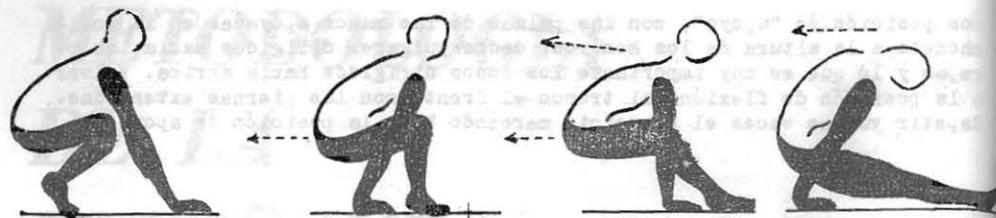


EJERCICIO Nº 2

Objetivo: Aprender el empleo de los brazos durante el momento de la vuelta atrás para evitar el apoyo del peso del cuerpo sobre la cabeza.

El ejecutante se coloca en la posición de "apoyo". Dos ayudantes, uno a cada lado del ejecutante lo toman con una mano del hombro, pasándola por el espacio que queda entre la cabeza y el brazo del ejecutante. Con la otra mano apoyar en la cadera. En un momento dado los dos ejecutantes empujan la cadera hacia atrás y simultáneamente, con la otra mano lo levantan suavemente traccionando desde los hombros para evitar que el ejecutante sienta el apoyo de todo su peso sobre la cabeza.

Posteriormente se repetirá el ejercicio en la misma forma, pero traccionando menos del hombro para que el ejecutante comience a sentir el empuje de sus brazos al efectuar la extensión de los mismos en el momento de la vuelta.



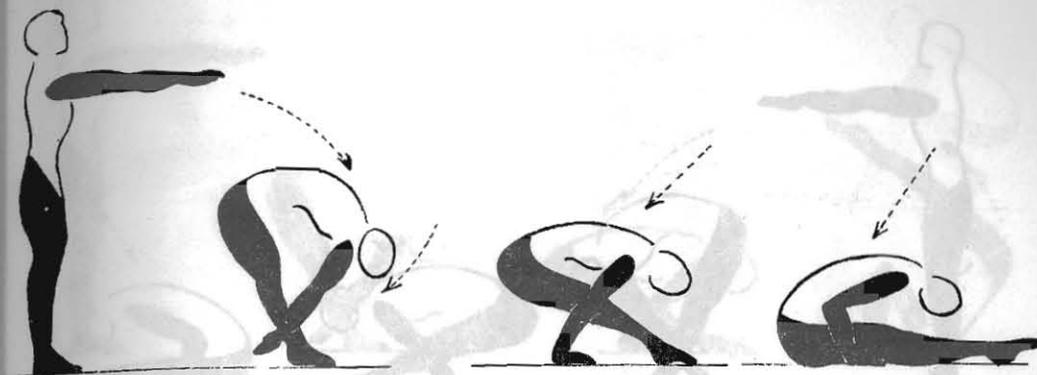
EJERCICIO Nº 3

Objetivo: Enseñar la caída hacia atrás y el correcto apoyo de los brazos.

Desde la posición de cuclillas con brazos extendidos y manos apoyadas en la colchoneta, llevar suavemente la cadera hacia atrás como consecuencia de la extensión de piernas e ir deslizando rápidamente los brazos extendidos hacia atrás, sin perder contacto con la colchoneta.

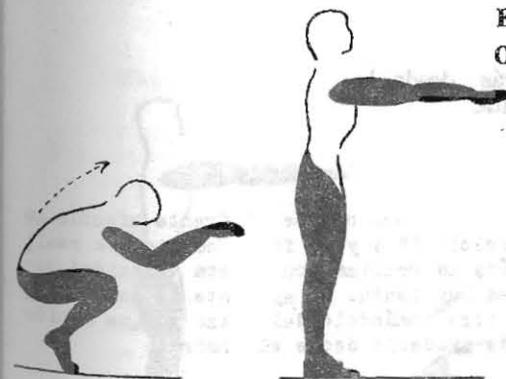
De esta forma, al caer sentado se apoya el peso del cuerpo primeramente sobre los brazos evitando la violencia de un golpe en la cadera.

En forma continuada va a la posición de "apoyo" para lo cual debe llevar rápidamente las manos a apoyarlas cerca de los hombros. Para volver a la posición inicial, desde la posición de "apoyo" las piernas efectúan un impulso hacia arriba y adelante e inmediatamente de iniciado el mismo, se realiza una flexión de rodillas para llegar a la posición inicial.



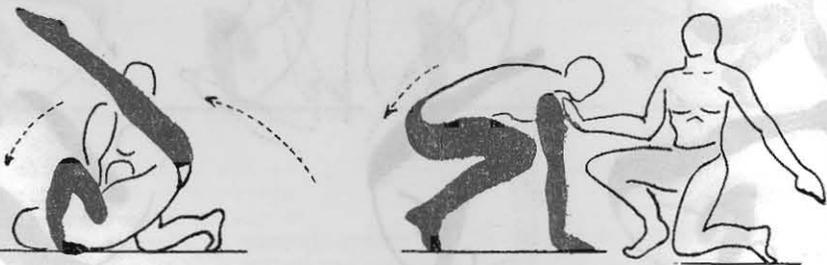
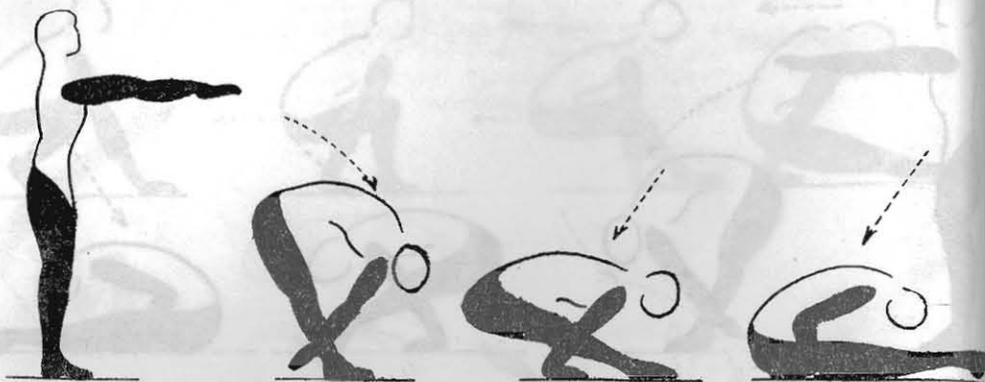
EJERCICIO Nº 4

Objetivo: Entrenar el dominio de la sensación espacial en la caída hacia atrás.



Desde la posición de pie, pies juntos, brazos extendidos al frente, se efectúa una flexión del tronco y simultáneamente se llevan los brazos extendidos hacia atrás buscando contacto con la colchoneta en el momento

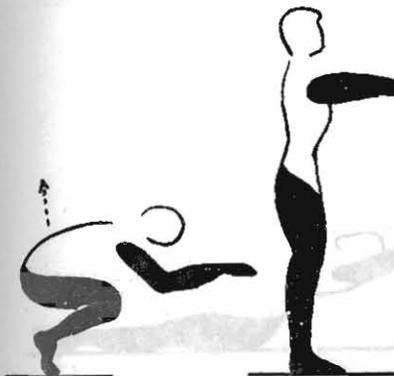
en que se va cayendo. En forma continuada se apoyan las manos y las caderas para ir a la posición de "apoyo". Para volver a la posición inicial se procede de la misma forma que en el ejercicio anterior.



EJERCICIO Nº 5

Objetivo: Experimentar una vuelta atrás desde la posición de pie con un ayudante.

El ejecutante desde la posición de pie con brazos al frente efectúa la misma caída que aprendió en el ejercicio Nº 4 y en forma continuada realiza la vuelta. Asegurarse que la caída la realiza con cierta velocidad para que la acción de la vuelta no sea muy lenta. Un ayudante lo asiste cuidando con una mano la cadera y con otra tomándolo del brazo ya que debido a la velocidad de la vuelta no puede ayudarlo desde el hombro.



EJERCICIO Nº 6

Objetivo: Efectuar una vuelta atrás sin ayudante.

Efectúa la misma acción del ejercicio anterior. Se debe estar bien seguro de que el ejecutante domina perfectamente la técnica de los apoyos tanto en la bajada como en la vuelta.



METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA

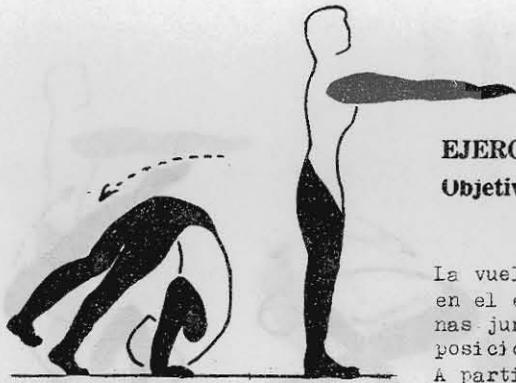
DE LA VERTICAL

Prof. ALBERTO R. DALLO

MINISTERIO DE EDUCACION Y JUSTICIA
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA

BUENOS AIRES

1962

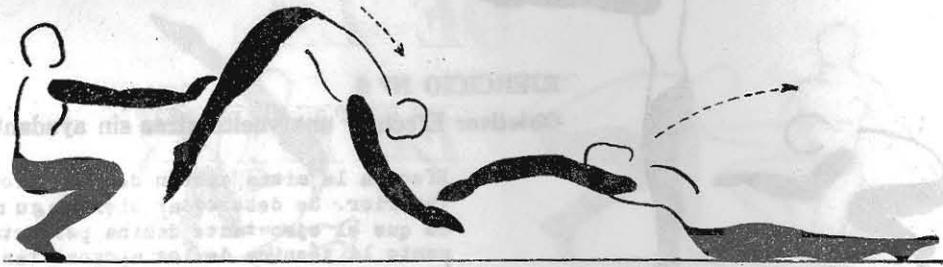


EJERCICIO Nº 7

Objetivo: Aprender a terminar la vuelta con piernas separadas

La vuelta se efectúa en la misma forma que en el ejercicio Nº 6, rotando las piernas juntas y extendidas hasta pasar por la posición de apoyo y piernas horizontales. A partir de allí se separan las piernas hasta apoyar los pies en el suelo y por impulso de brazos levantar el cuerpo. Desde esa posición se deja caer para atrás y comienza una segunda vuelta.

pulso de brazos levantar el cuerpo. Desde esa posición se deja caer para atrás y comienza una segunda vuelta.



EJERCICIO Nº 8

Objetivo: Realizar un ejercicio combinado: Vuelta adelante y en forma continuada vuelta atrás.

Desde la posición de cuclillas, brazos al frente, da un impulso y realiza una vuelta adelante, terminando sentado, previa extensión dorsal para continuar con una flexión del tronco al frente.

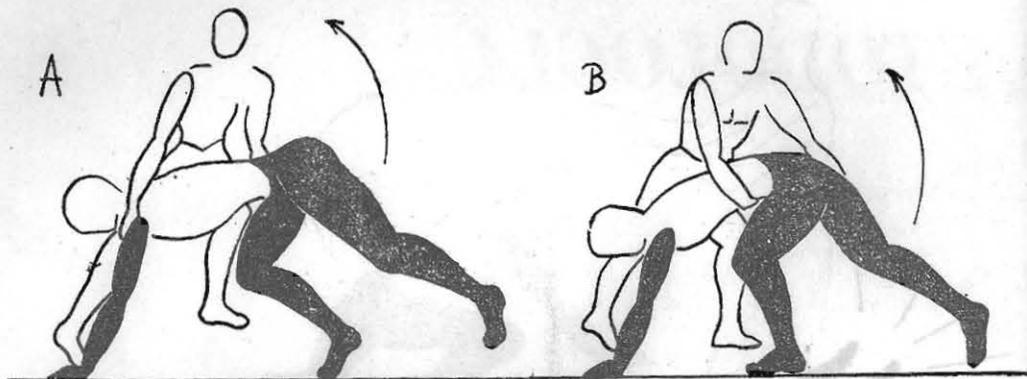
Desde esa posición impulsa hacia atrás y efectúa una vuelta con piernas extendidas y terminando en posición de cuclillas con brazos al frente.



EJERCICIO Nº 1

Objetivo: Enseñanza de la posición de las manos, brazos y cabeza. Experimentar los primeros impulsos de elevación del cuerpo y piernas arriba y las primeras sensaciones del acercamiento a la posición invertida.

Apoyando las manos en el suelo, dedos dirigidos hacia adelante, brazos paralelos y extendidos, cabeza extendida; levantar las piernas dando un impulso en forma alternada y bien extendidas. No exigir llegar a la posición vertical. Cuidar de extender bien los brazos y cabeza para frenar el movimiento. Se puede imitar la patada del estilo crawl de natación o la acción de un caballo para sugerir una imagen a los niños.



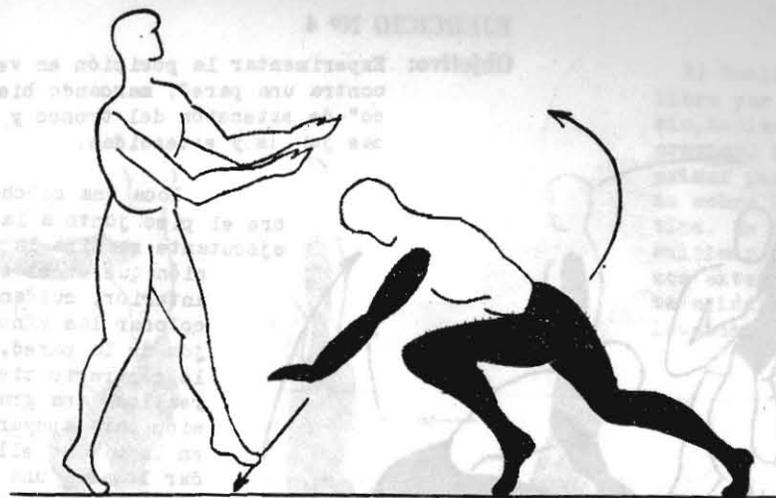
EJERCICIO Nº 2

Objetivo: Experimentar la posición invertida.

El ejecutante se coloca con las manos apoyadas en el suelo, brazos extendidos, una pierna flexionada (llamada de apoyo) hacia adelante y otra semi-extendida (llamada de elevación) hacia atrás. Dos ayudantes se paran de pie con piernas separadas, enfrentados, a cada lado del ejecutante y a la altura del punto donde el ejecutante apoya las manos. El que está del lado de la pierna de apoyo le toma con una mano la cadera cruzando el brazo por la zona abdominal y con la otra el hombro del ejecutante opuesto a su lado (A). El otro, el que está de lado de la pierna de elevación le toma con una mano dicha pierna por sobre la rodilla del ejecutante y con la otra la cadera cruzándola por la región lumbar (B). Esta

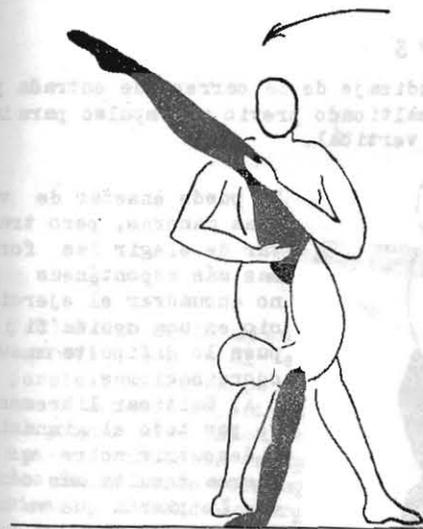
mano puede colocarse tomando por detrás de la pierna de elevación y complementando la toma de la otra mano. Muchas veces se necesitan estas tomas para elevar a personas de mucho peso o con poca fuerza de brazos. A los efectos de aclarar las tomas se dibujan por separado los dos ayudantes.

Una vez ubicados los ayudantes, el que toma la pierna de elevación, la eleva suavemente para llevar al ejecutante a la posición vertical. El otro lo sostiene firmemente del hombro. Ambos cuidan de colocar la cadera del ejecutante en un plano vertical, perpendicular al punto de apoyo de las manos. Para bajarlo, permitir descender primero una pierna y después la otra. Toda la acción es suave y muy controlada por los ayudantes.



EJERCICIO Nº 3

Objetivo: Experimentar el impulso de la subida por acción propia.



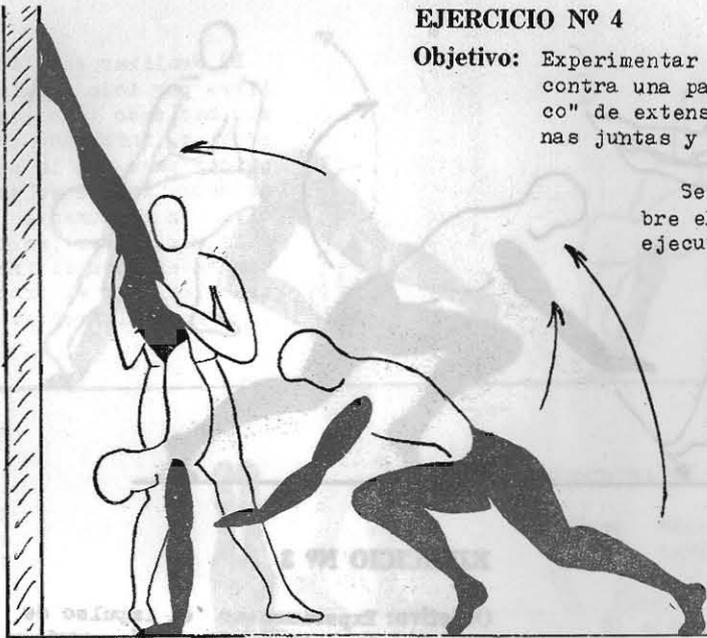
Los ayudantes (como ilustración se ha hecho uno sólo para mayor claridad) y el ejecutante se colocan en el mismo modo que en el ejercicio anterior, pero sin efectuar la toma. El ejecutante siempre con una pierna flexionada adelante y otra extendida atrás y con los brazos extendidos al frente dirigidos hacia el suelo, directamente hacia el punto donde se apoyarán las manos. Inclinar el tronco hacia adelante, de manera que las manos queden más o menos a unos 50 cm. del suelo.

Cuando el ejecutante efectúa la acción para ir a la vertical el ayudante que está del lado de la pierna de apoyo, lo asiste tomándolo de la cintura, cruzándole una mano en la región lumbar y con la otra la cresta ilíaca de su lado. El otro, el del lado de la pierna de elevación, le toma la pierna fijándola en la posición vertical.

EJERCICIO Nº 4

Objetivo: Experimentar la posición en vertical a l
contra una pared, marcando bien "el ar
co" de extensión del tronco y las pier
nas juntas y extendidas.

Se coloca una colchoneta so
bre el piso junto a la pared. El
ejecutante realiza la misma ac
ción que en el ejercicio
anterior, cuidando de no
colocar las manos muy le
jos de la pared, pues de
lo contrario tiene que
realizar una gran exten
sión para apoyar los pies
en la misma; ello podría
dar lugar a una caída. Un
ayudante lo asiste parán
dose a su costado y tomán
dolo de la pierna de
elevación para darle se
guridad en el momento que
se va elevando.

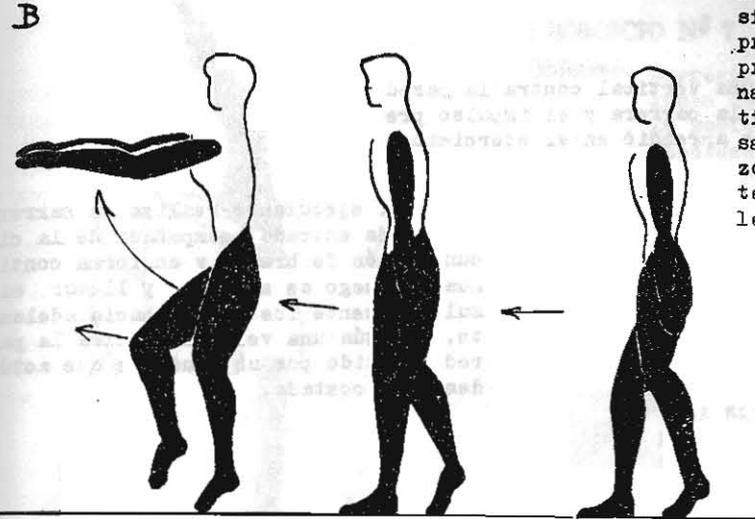
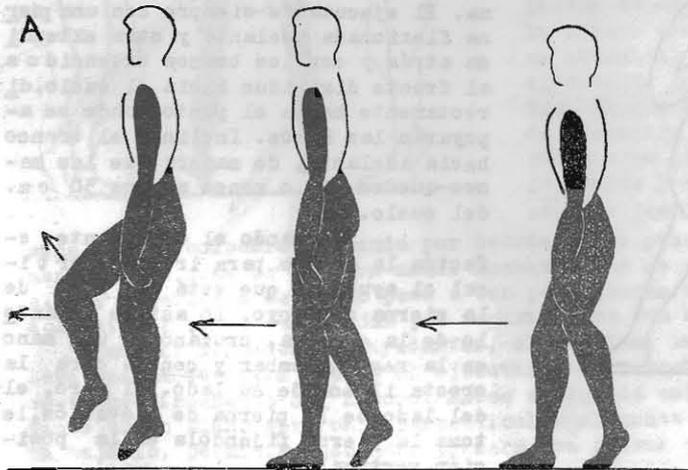


EJERCICIO Nº 5

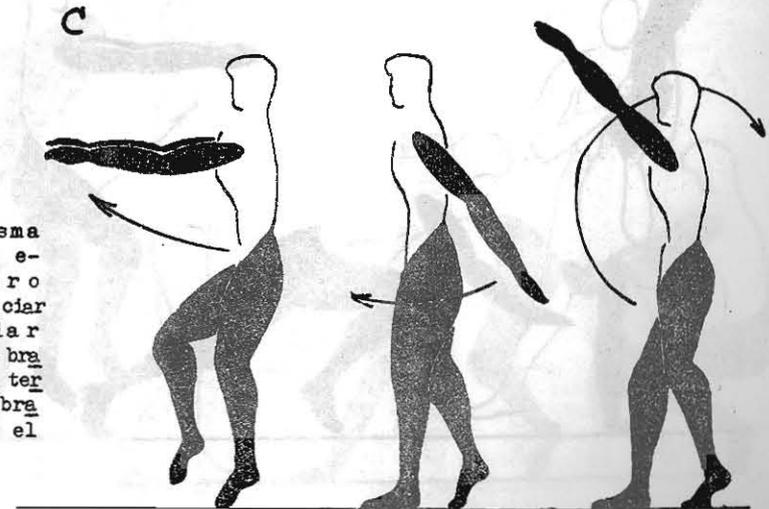
Objetivo: Aprendizaje de la carrera de entrada y
del salticado previo al impulso para ir
a la vertical.

Se puede enseñar de va
rias maneras, pero tra
tar de elegir las for
mas más espontáneas y
no encuadrar el ejerci
cio en una medida fija
pues lo dificulta en sus
coordinaciones.

A) Salticar libremen
te por todo el gimnasio
y descubrir sobre que
pierna resulta más cómo
do. La pierna que va a
delante no elevarla de
masiado para evitar pos
teriormente un retroce
so de la posición de la
cadera.



B) Realizar en forma
libre por todo el gimna
sio, haciendo tres pasos
previos, iniciando el
primer paso con la pier
na sobre la que se salti
ca. En el momento de
salticar llevar los bra
zos extendidos al fren
te e inclinar el tronco
levemente al frente.



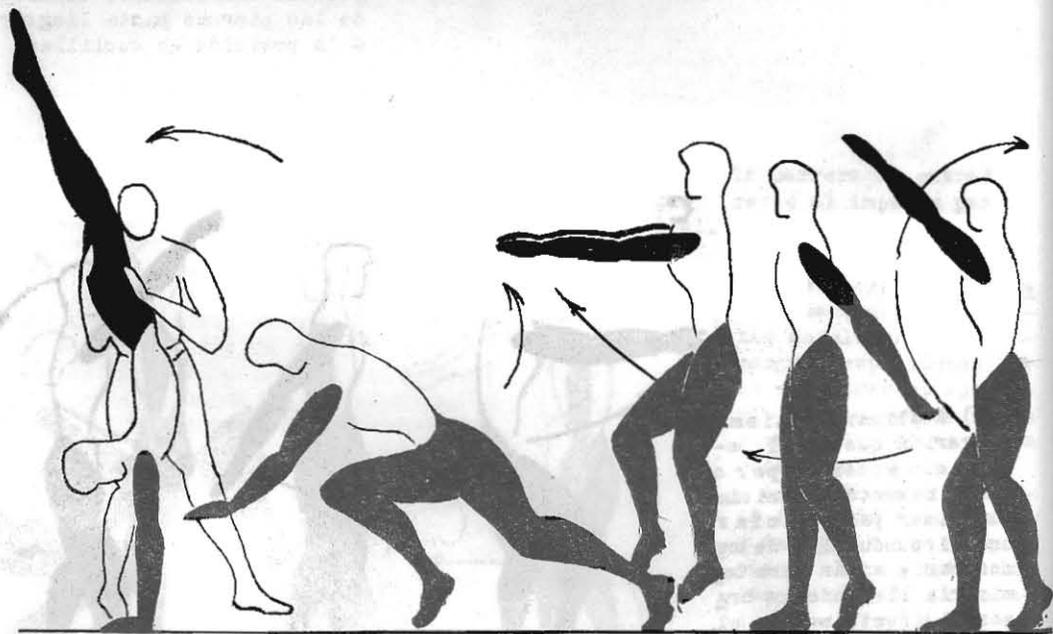
C) Realizar la misma
carrerita que en el e
jercicio anterior pero
en el momento de iniciar
el primer paso iniciar
una circunducción de bra
zos hacia atrás para ter
minarla llevando los bra
zos al frente sobre el
salticado.

Objetivo: Experimentar la posición en vertical contra una pared, manteniendo el equilibrio y control de actuación del cuerpo y brazos y piernas.

EJERCICIO Nº 6

Objetivo: Efectuar una vertical contra la pared, aplicando la carrera y el impulso previo que se aprendió en el ejercicio anterior.

El ejecutante realiza la carrera previa de entrada acompañada de la conducción de brazos y en forma continuada, luego de salticar y llevar simultáneamente los brazos hacia adelante, efectúa una vertical contra la pared asistido por un ayudante que actúa desde un costado.



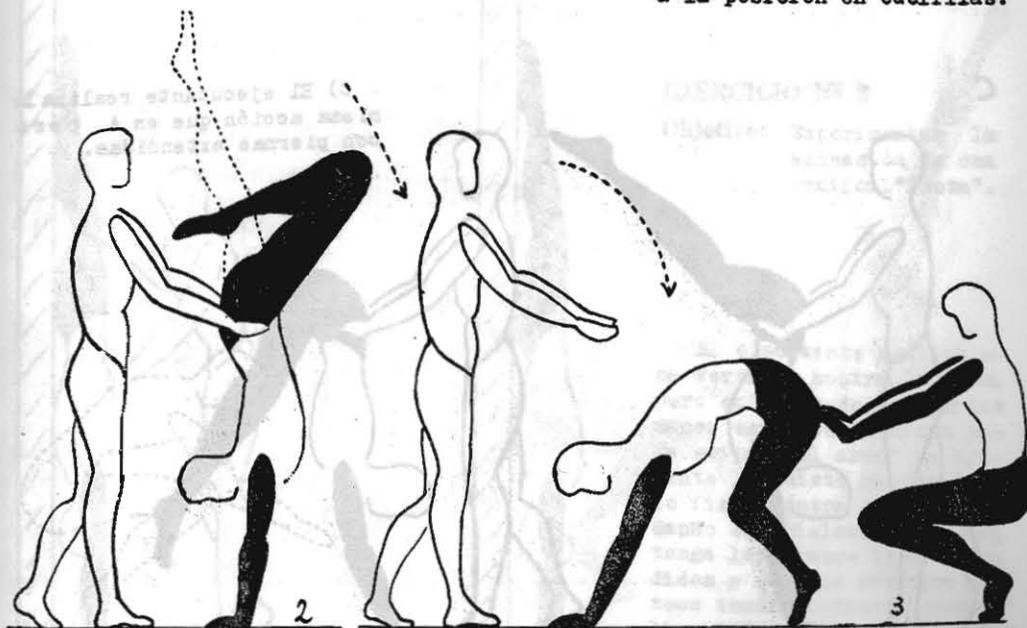
A

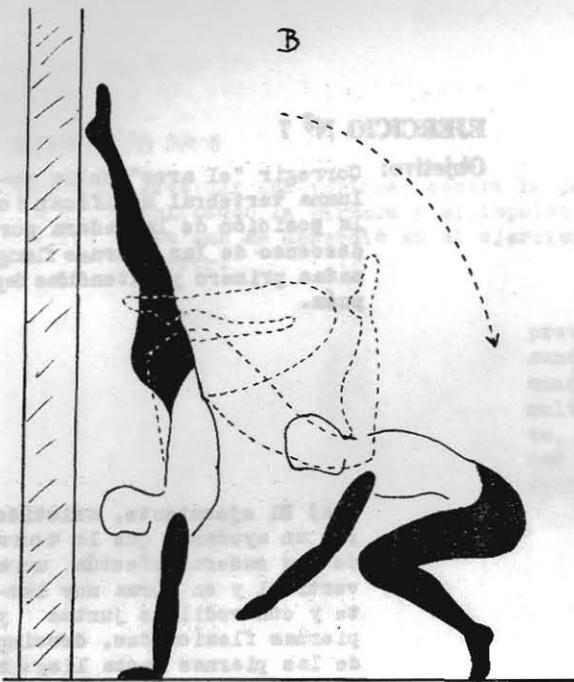


EJERCICIO Nº 7

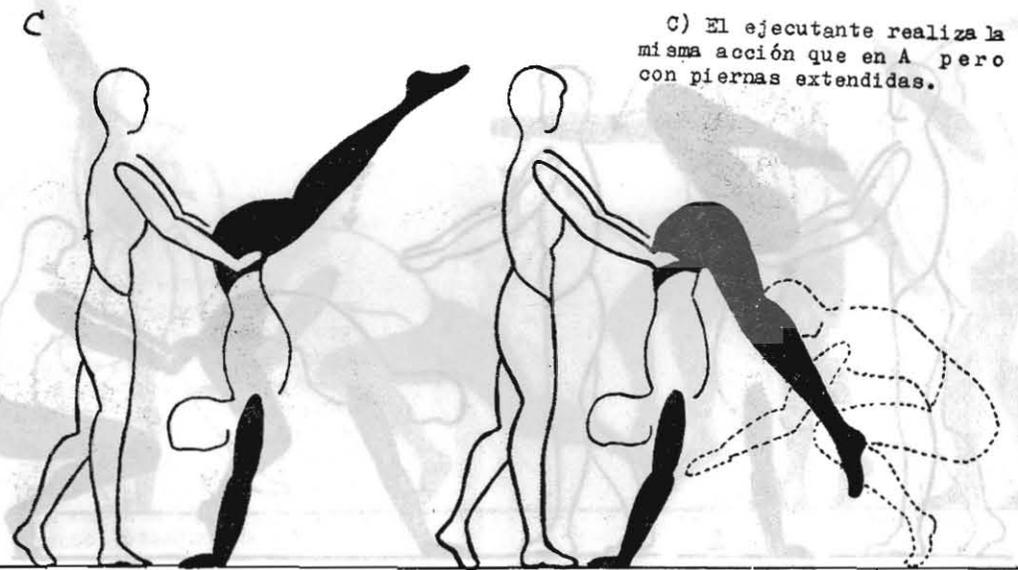
Objetivo: Corregir "el arco" de la columna vertebral modificando la posición de la cadera por descenso de las piernas flexionadas primero y extendidas después.

A) El ejecutante, asistido por un ayudante que lo toma de las caderas efectúa una vertical y en forma muy lenta y con rodillas juntas y piernas flexionadas, desciende de las piernas hasta llegar a la posición en cucillillas.

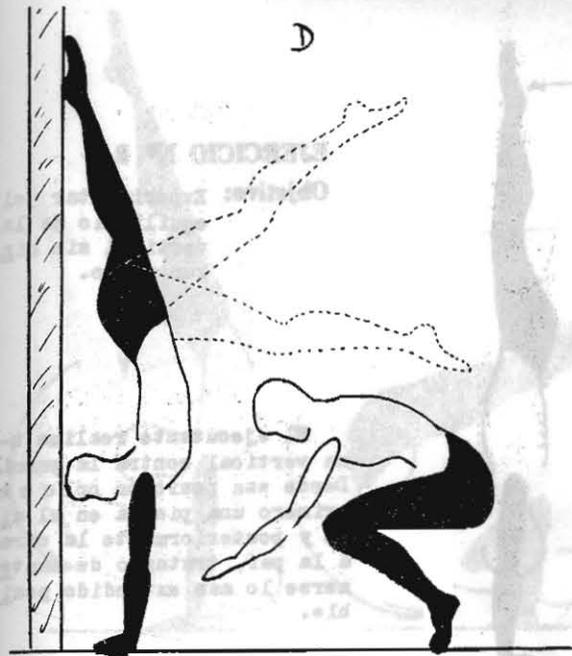




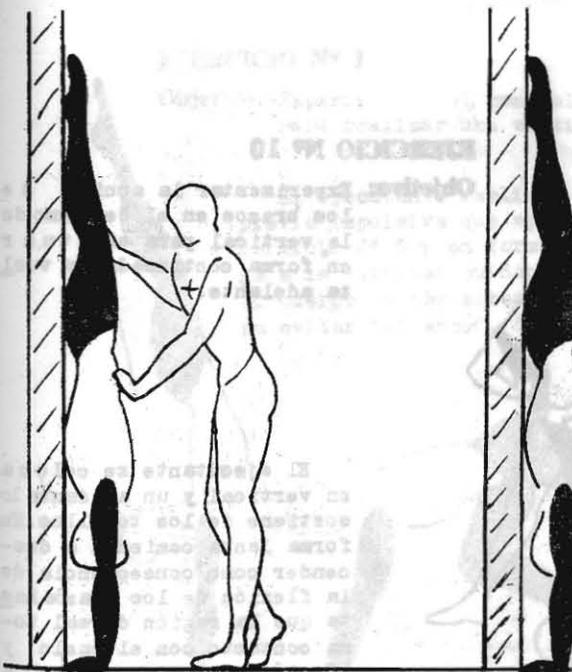
B) El ejecutante realiza la misma acción que en el ejercicio anterior pero partiendo desde una vertical contra la pared.



C) El ejecutante realiza la misma acción que en A pero con piernas extendidas.



D) El ejecutante realiza la misma acción que en el ejercicio anterior pero partiendo desde una vertical contra la pared.



EJERCICIO Nº 8

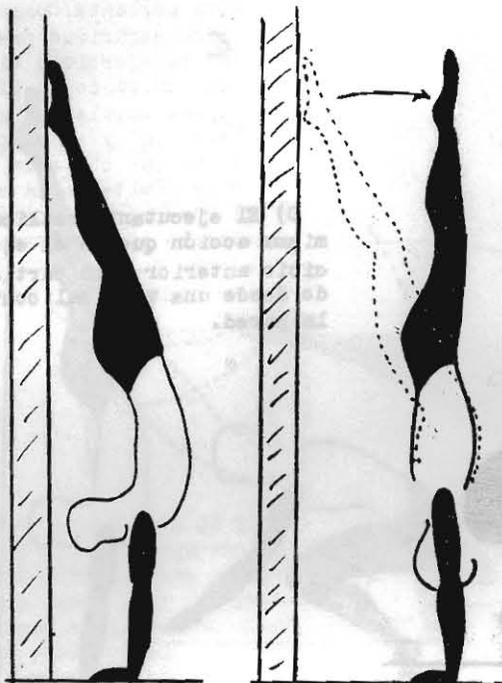
Objetivo: Experimentar la sensación de una vertical "recta".

El ejecutante realiza una vertical contra la pared, pero cuidando de colocar las manos cerca de la misma para evitar "el arco". Un ayudante lo asiste manteniéndolo firme contra la pared cuidando especialmente que mantenga los brazos bien extendidos y que los músculos glúteos tomen contacto contra la pared.

EJERCICIO Nº 9

Objetivo: Experimentar el equilibrio de la vertical sin ningún apoyo.

El ejecutante realiza una vertical contra la pared. Desde esa posición coloca primero una pierna en el aire y posteriormente la otra a la par, tratando de mantenerse lo más extendido posible.



EJERCICIO Nº 10

Objetivo: Experimentar la acción de los brazos en el descenso de la vertical para efectuar en forma continuada una vuelta adelante.

El ejecutante se coloca en vertical y un ayudante lo sostiene de los tobillos. En forma lenta comienza a descender como consecuencia de la flexión de los brazos hasta que la región dorsal toma contacto con el suelo y efectúa posteriormente la

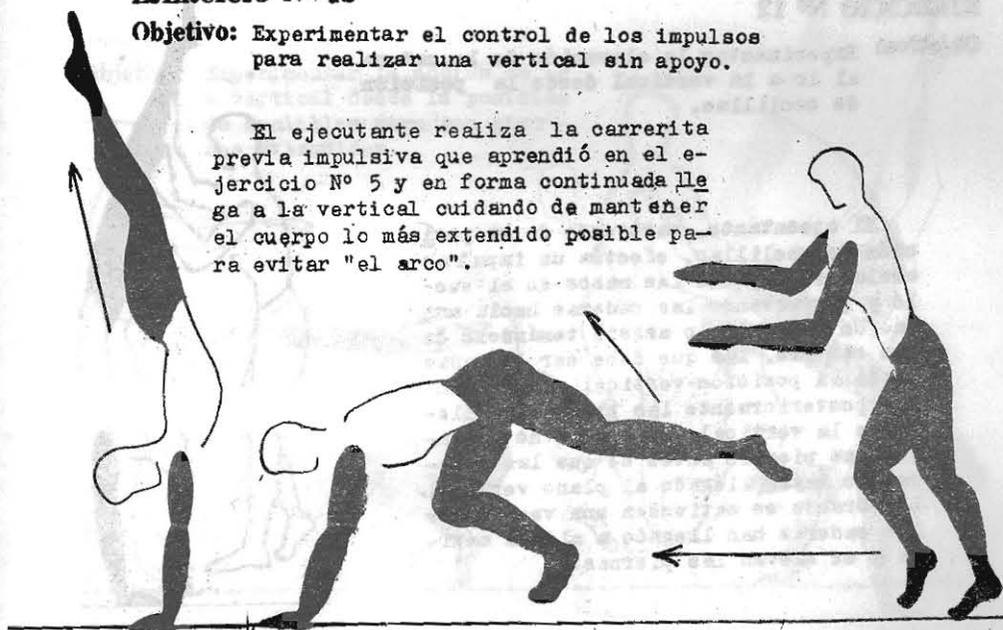


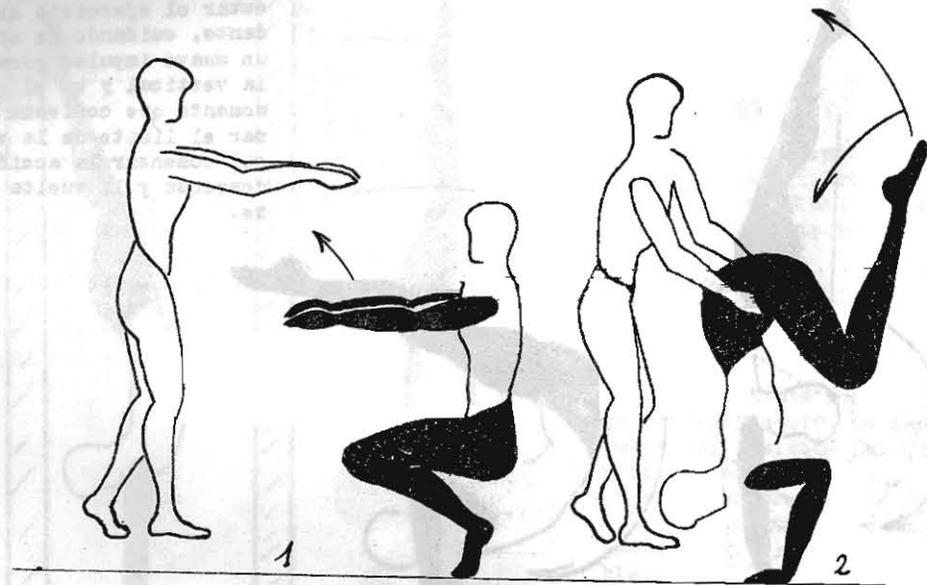
vuelta adelante. Cuando ha adquirido seguridad puede ejecutar el ejercicio sin ayudante, cuidando de efectuar un suave impulso para ir a la vertical y en el preciso momento que comienza a pasar el límite de la vertical comenzar la acción del descenso y la vuelta adelante.

EJERCICIO Nº 11

Objetivo: Experimentar el control de los impulsos para realizar una vertical sin apoyo.

El ejecutante realiza la carrerita previa impulsiva que aprendió en el ejercicio Nº 5 y en forma continuada llega a la vertical cuidando de mantener el cuerpo lo más extendido posible para evitar "el arco".





EJERCICIO Nº 12

Objetivo: Experimentar la elevación de la cadera al ir a la vertical desde la posición de cuclillas.

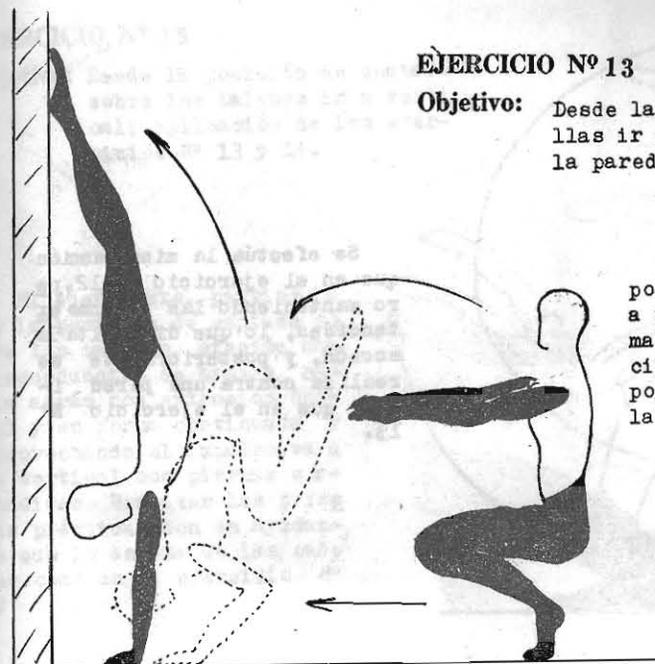
El ejecutante, partiendo de la posición de cuclillas, efectúa un impulso adelante apoyando las manos en el suelo y proyectando las caderas hacia arriba. Un ayudante lo asiste tomándolo de las caderas, las que debe ser llevadas hasta la posición vertical para extender posteriormente las piernas y llegar a la vertical. Cuidar de no extender las piernas antes de que las caderas no hayan llegado al plano vertical. Los brazos se extienden a una vez que las caderas han llegado a altura máxima y se elevan las piernas.



EJERCICIO Nº 13

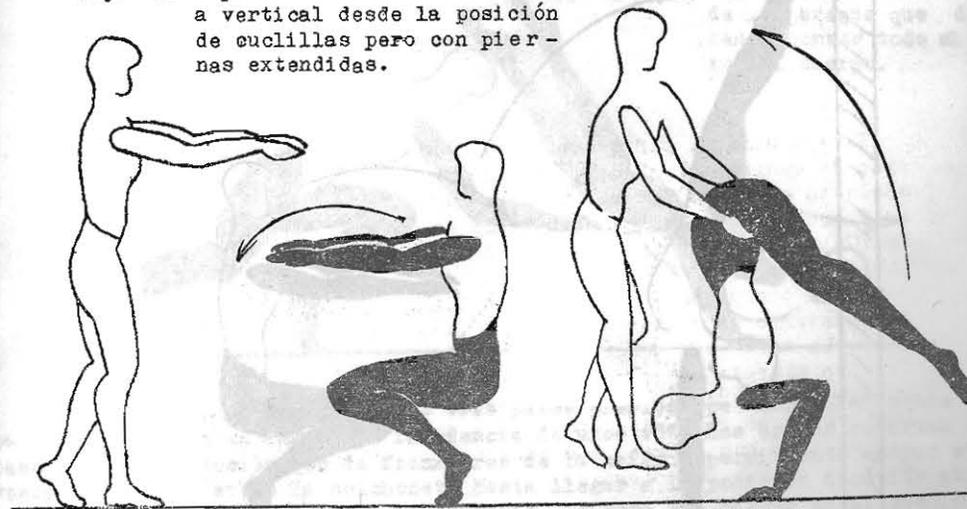
Objetivo: Desde la posición de cuclillas ir a la vertical contra la pared:

El ejecutante parte de la posición de cuclillas frente a una pared, efectúa la misma acción que en el ejercicio Nº 12, cuidando de no apoyar las manos muy lejos de la pared.



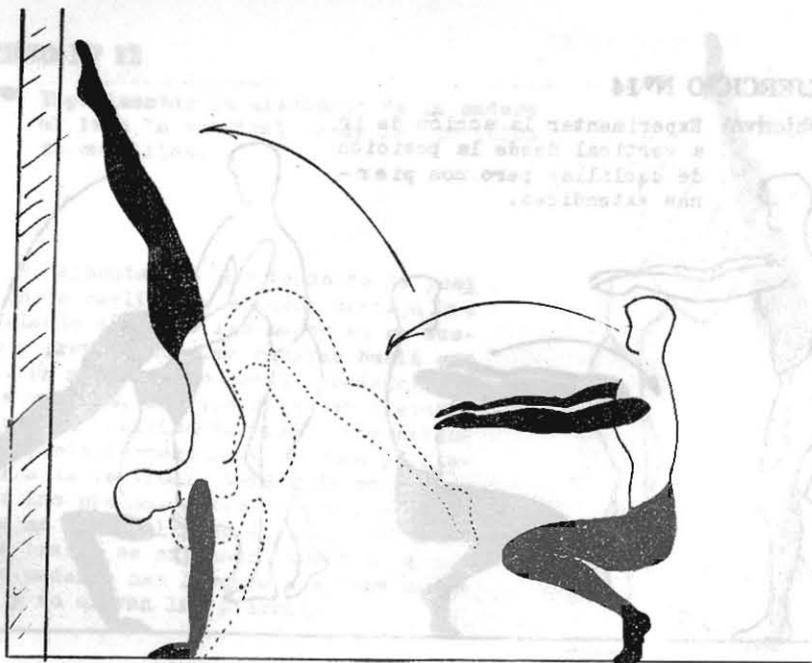
EJERCICIO Nº 14

Objetivo: Experimentar la acción de ir a vertical desde la posición de cuclillas pero con piernas extendidas.



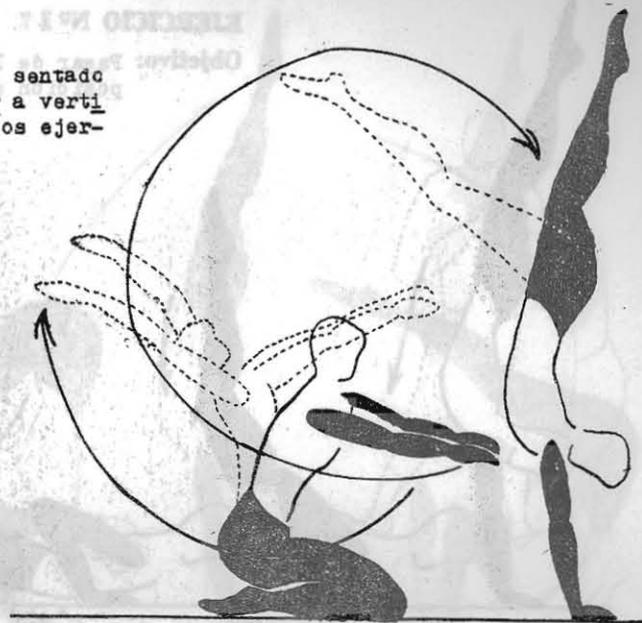


Se efectúa la misma acción que en el ejercicio Nº 12, pero manteniendo las piernas extendidas, lo que dificulta la acción, y posteriormente se realiza contra una pared igual que en el ejercicio Nº 13.



EJERCICIO Nº 15

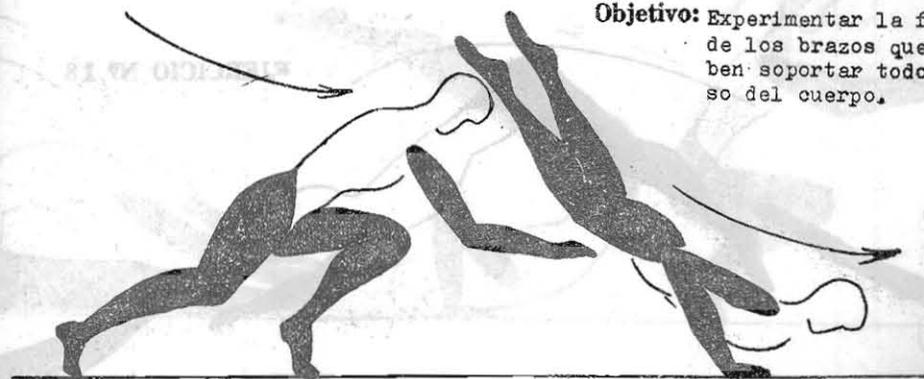
Objetivo: Desde la posición de sentado sobre los talones ir a vertical; aplicación de los ejercicios Nº 13 y 14.



El ejecutante, partiendo de la posición de sentado sobre los talones, efectúa una circunducción de brazos hacia atrás con extensión dorsal y en forma continuada y aprovechando el impulso, va a la vertical con piernas extendidas. Realizar las primeras prácticas con un ayudante que lo asista de las caderas como en el ejercicio Nº 12.

EJERCICIO Nº 16

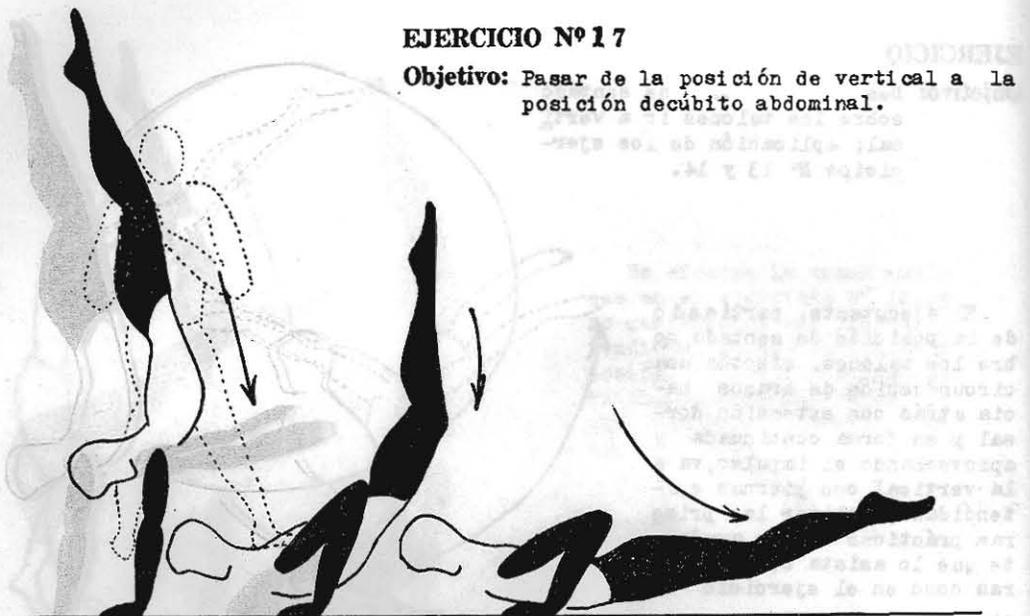
Objetivo: Experimentar la fuerza de los brazos que deben soportar todo el peso del cuerpo.



El ejecutante, efectuando dos o tres pasos previos, se "zambulle" sobre una colchoneta con un ángulo de incidencia de unos 45°. Los brazos soportan el peso del cuerpo accionando de frenadores de la caída y permitiendo apoyar suavemente el tórax sobre la colchoneta hasta llegar a la posición decúbito abdominal. Cuidar de apoyar, en caso necesario, primero una pierna en el suelo; nunca las dos juntas pues la caída puede ser muy violenta.

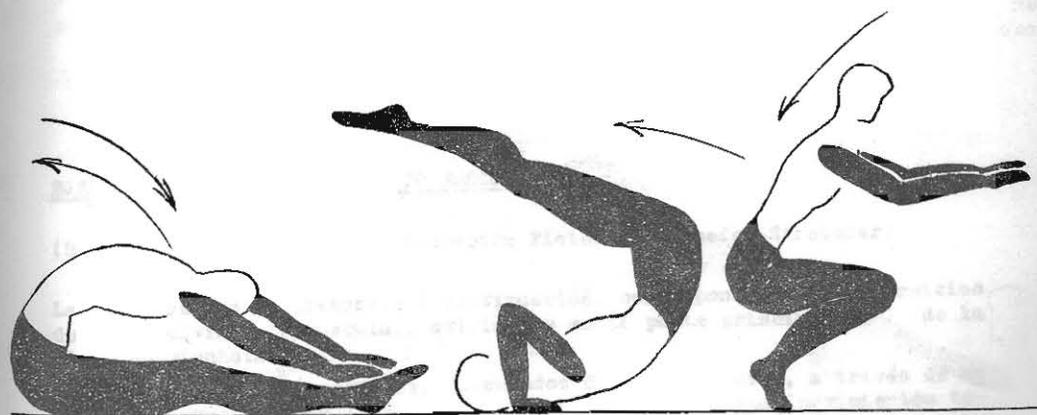
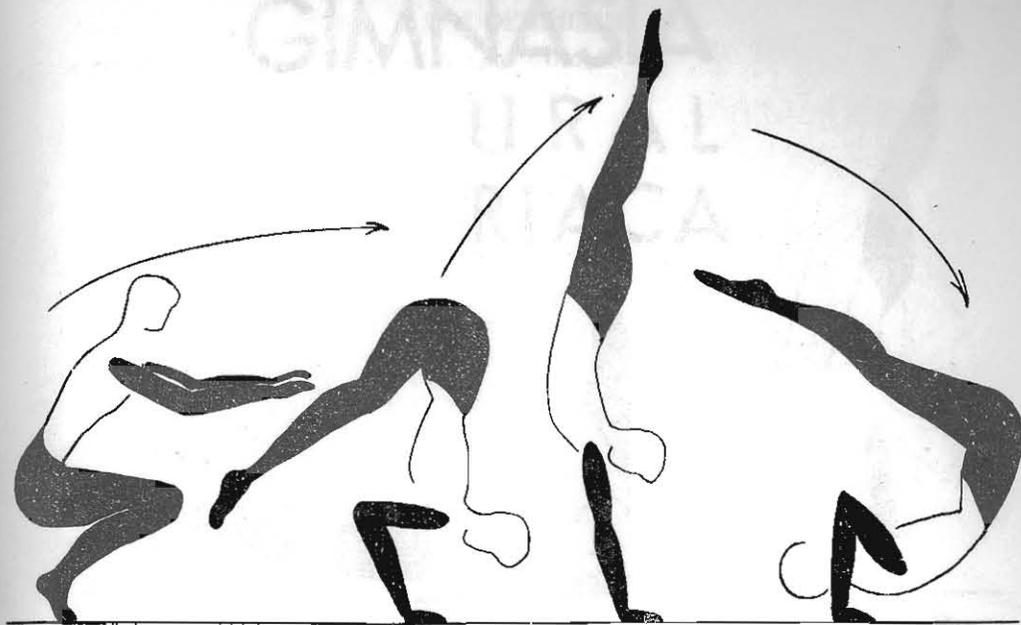
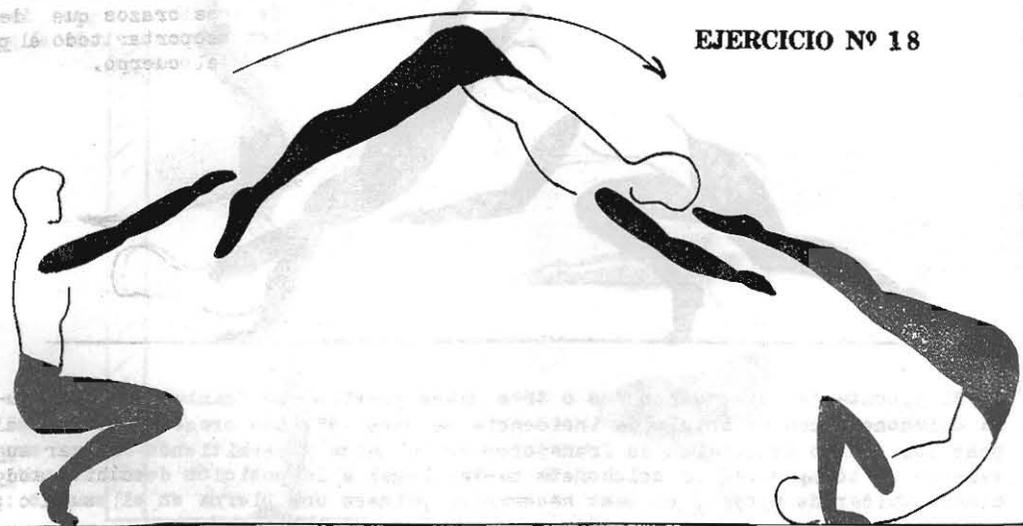
EJERCICIO Nº 17

Objetivo: Pasar de la posición de vertical a la posición decúbite abdominal.

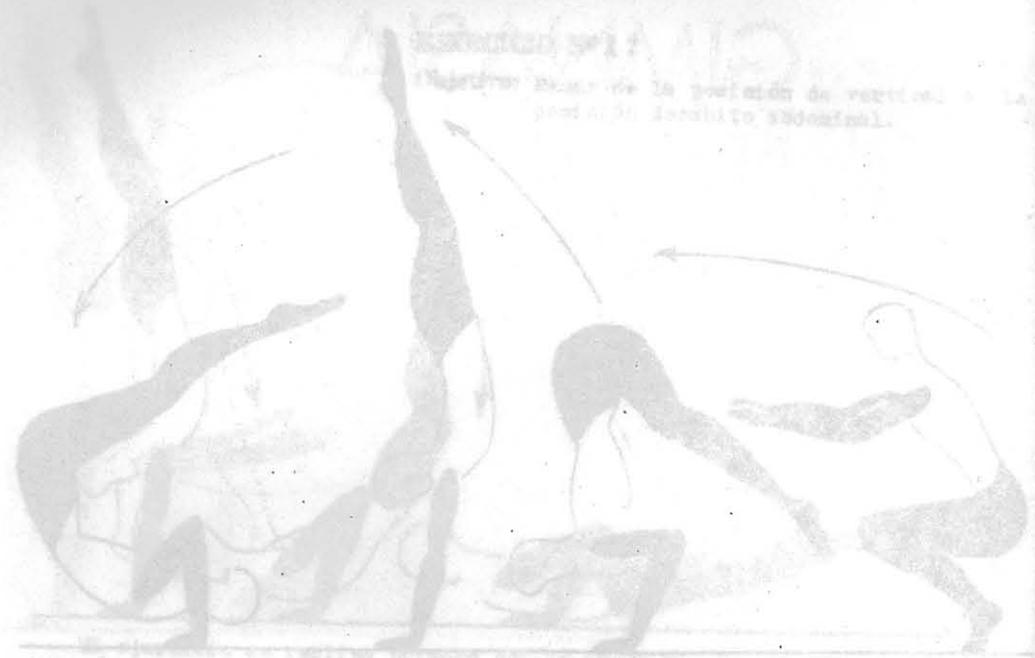


El ejercicio se realiza primero con un ayudante, que lo asiste tomándolo de las piernas y asegurándolo en el descenso. Se debe poner especial atención que el descenso no se efectúe exactamente en el plano de la vertical o un poco "pasado", pues en este caso el peso del cuerpo se apoyaría sobre la cabeza y no sobre el tórax.

EJERCICIO Nº 18



Objetivo: Efectuar desde la posición de cuclillas una vuelta adelante y en forma continuada ir a vertical. Seguir con vuelta adelante hasta la posición de sentado con piernas extendidas y flexión del tronco al frente y en forma continuada efectuar una vuelta hacia atrás.

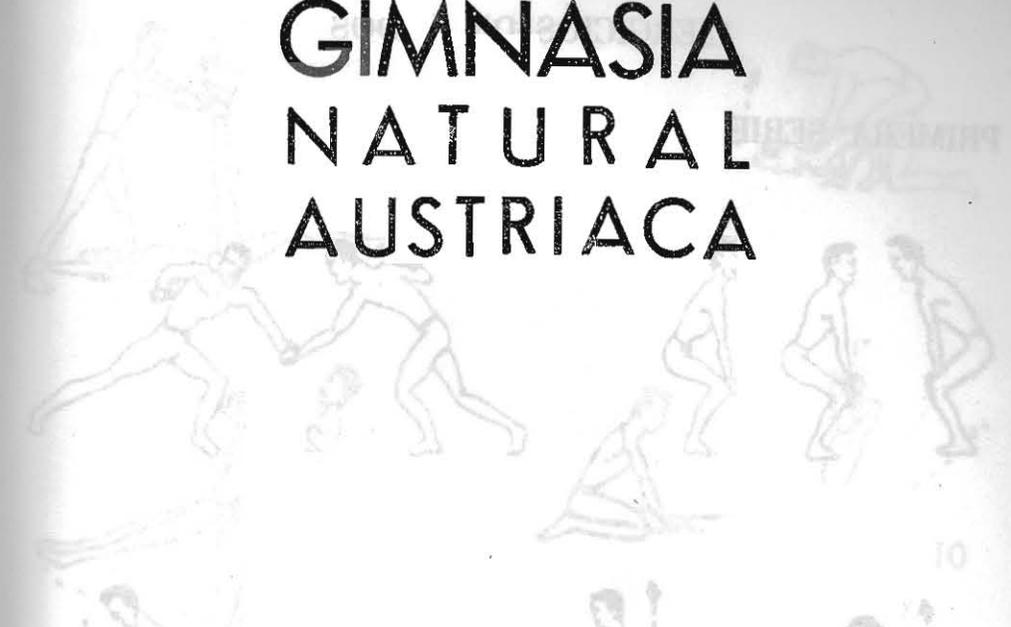


...de las piernas y...
 ...de la...
 ...de la...
 ...de la...



DIBUJOS DE:
 María Josefa M. de Saravia

GIMNASIA NATURAL AUSTRIACA



ANTONIO BOAVENTURA DA SILVA

EJERCICIOS DE DESENVOLVIMIENTO MUSCULAR

(Según el Método Natural de Educación Física - Gaulhefer-Streicher)

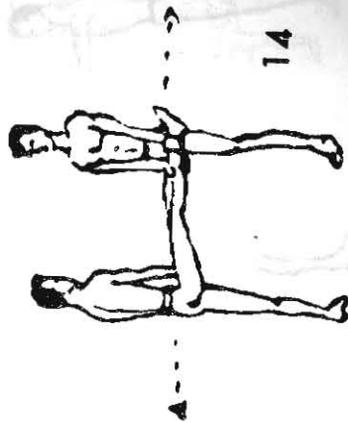
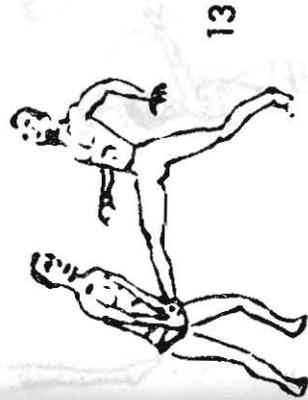
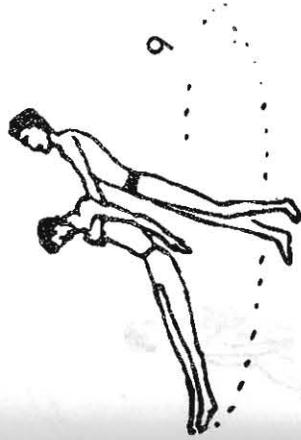
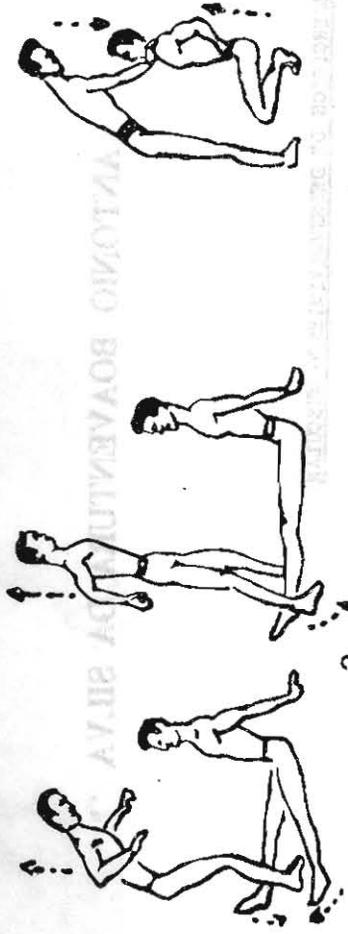
Las figuras que se presentan a continuación, corresponden a los ejercicios de desenvolvimiento muscular, utilizados en la parte principal (2º) de la clase de gimnasia.

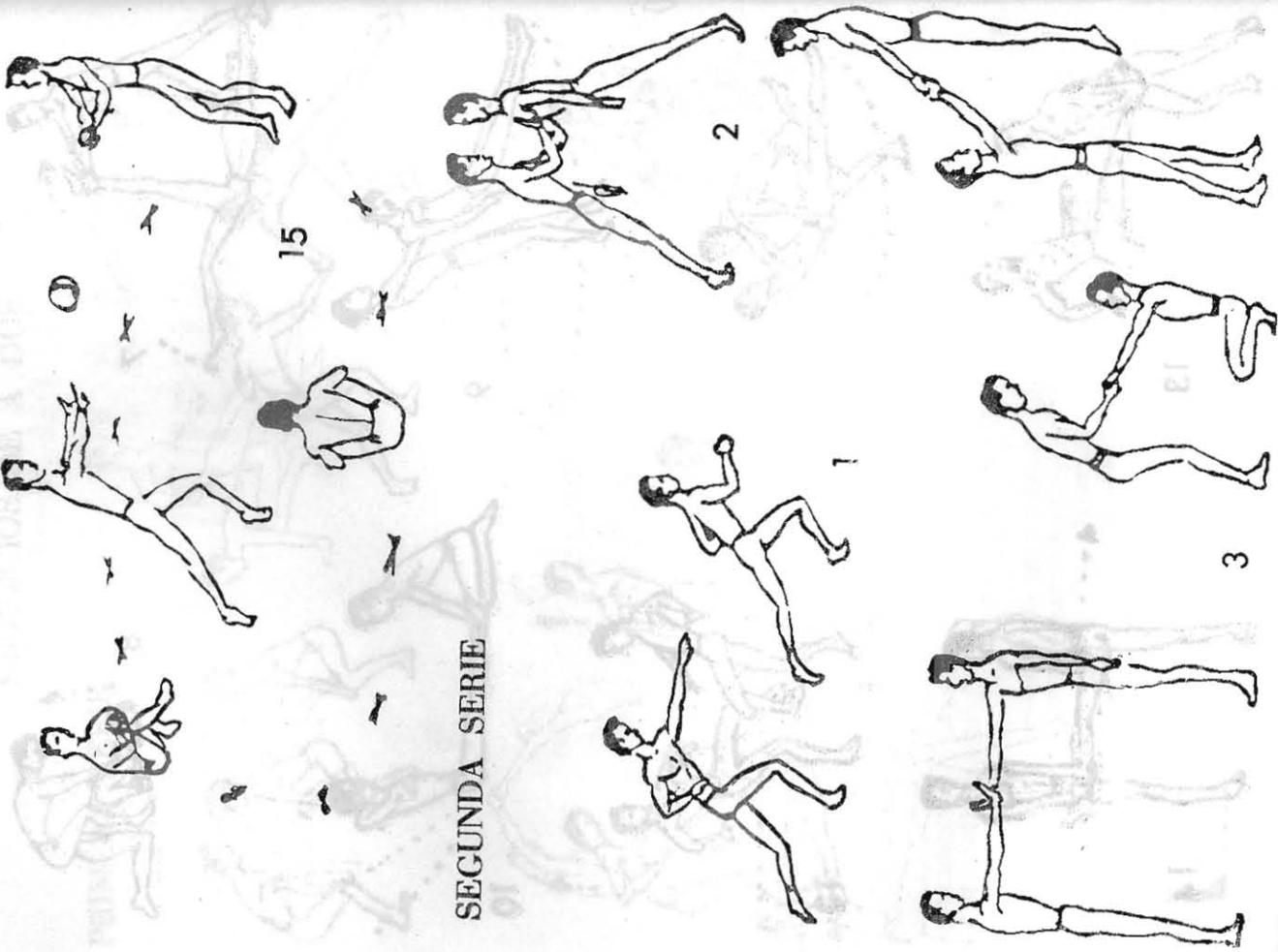
Son ejercicios corporales, ejecutados de forma natural, a través de movimientos que implican la participación de todo el cuerpo (movimientos totales). Buscan especialmente la formación y fortalecimiento muscular y orgánico, la flexibilidad, elasticidad, coordinación fuerza y equilibrio. Así mismo, estimulan la colaboración entre los alumnos y despiertan responsabilidad.

Entre los ejercicios que presentamos, hay algunos para entrar en calor pero no se incluyen en las siguientes clases ejercicios de agilidad, que también integran la parte principal de una clase.

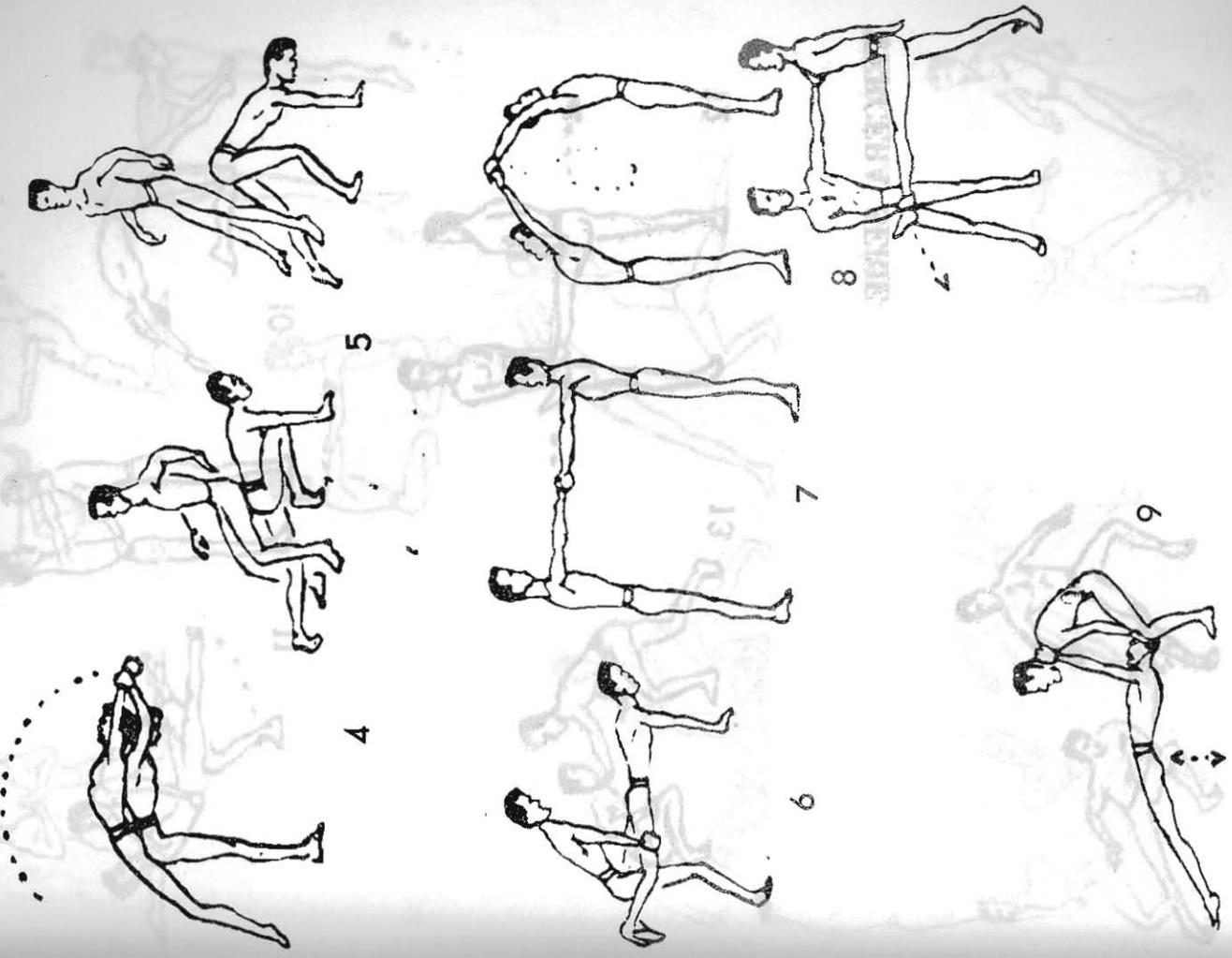
EJERCICIOS DE A DOS

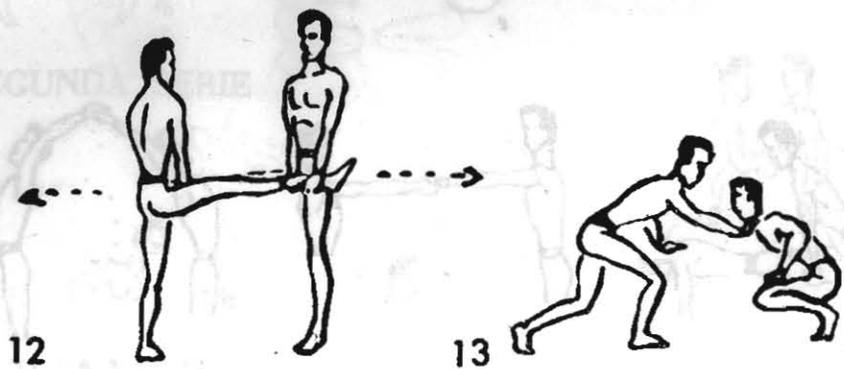
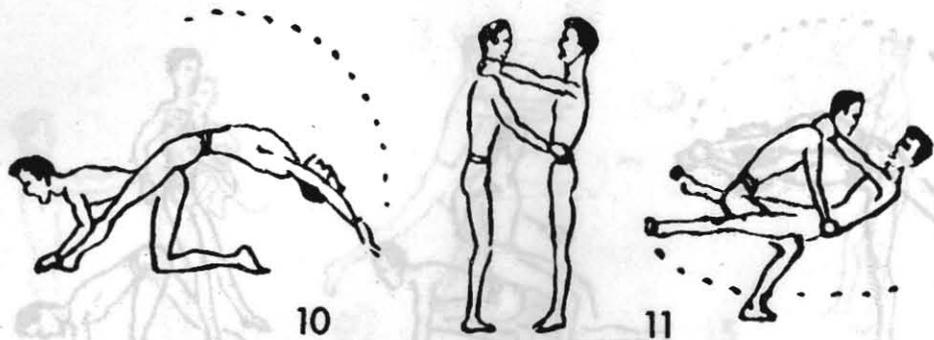
PRIMERA SERIE



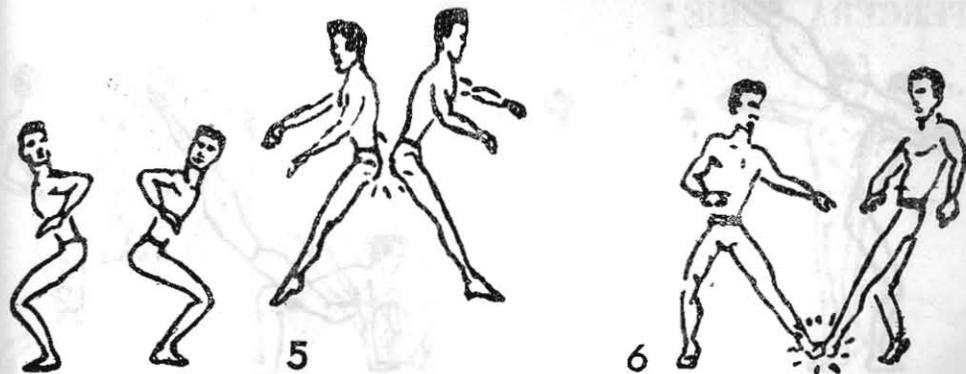
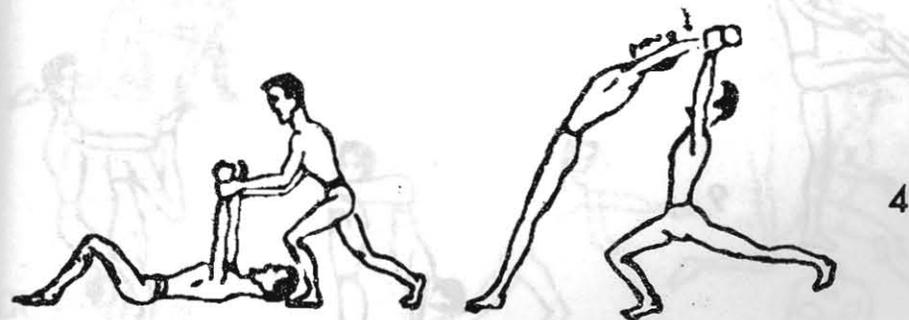
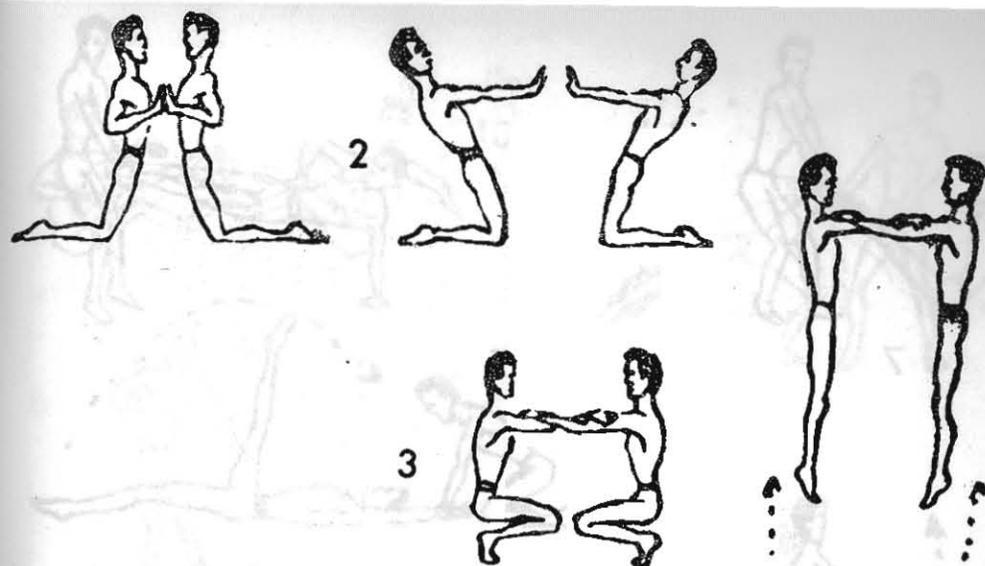
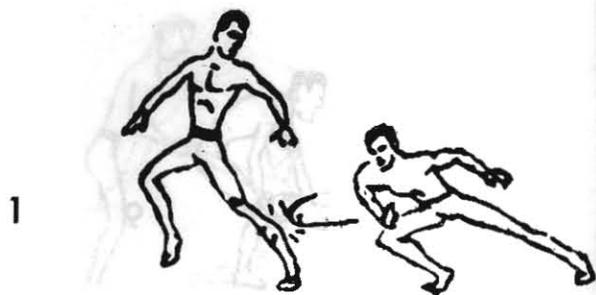


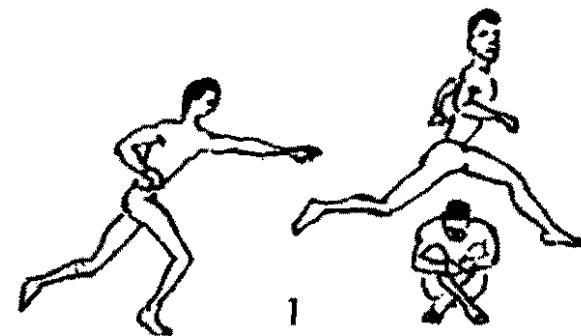
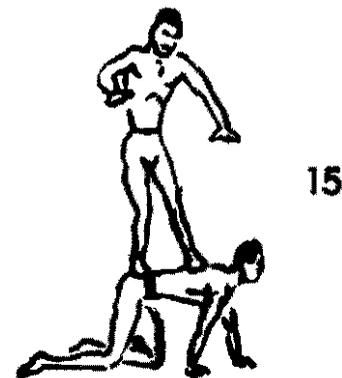
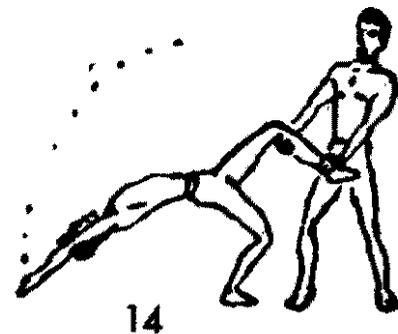
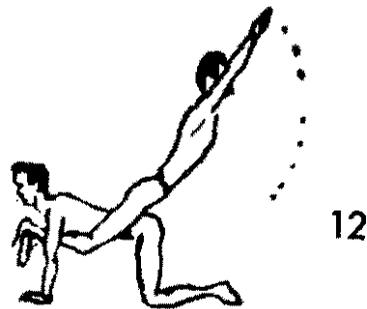
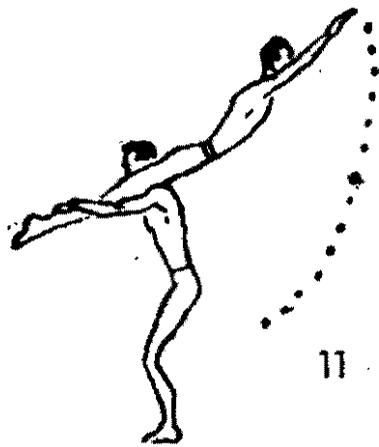
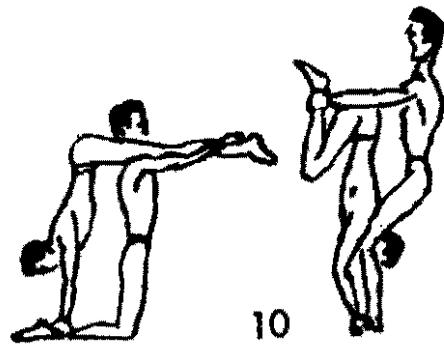
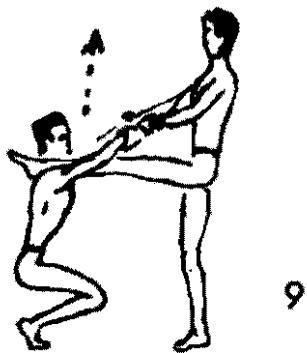
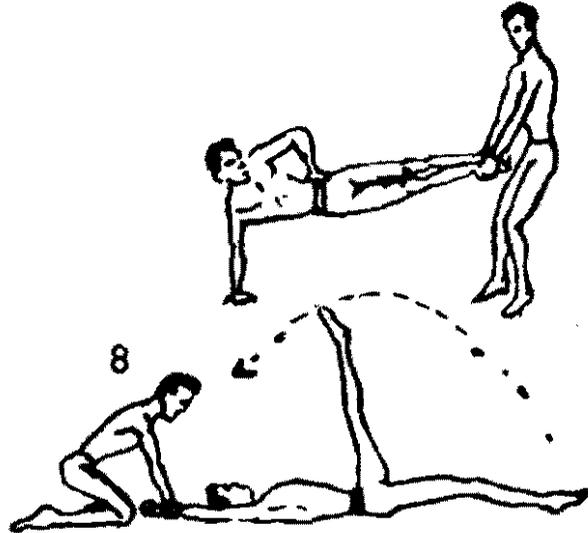
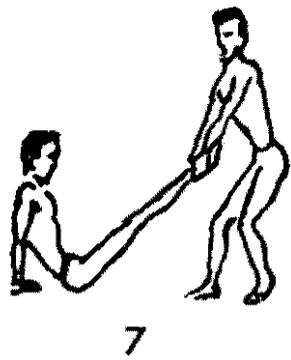
SEGUNDA SERIE



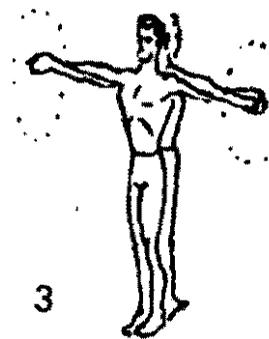
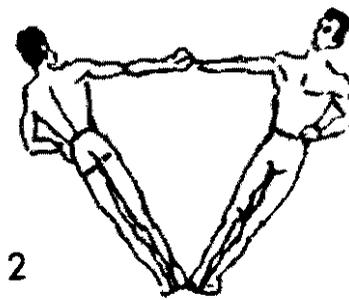
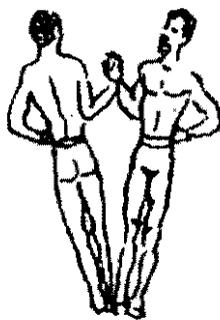


TERCERA SERIE





CUARTA, SERIE,





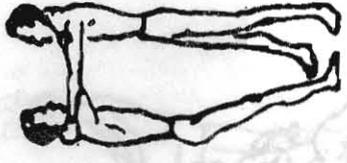
4



5



6



7



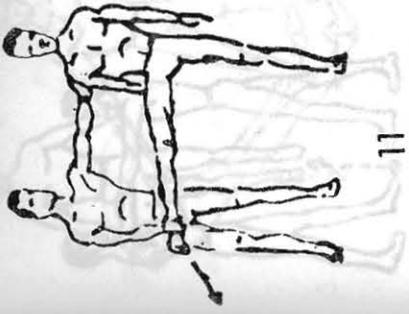
8



10



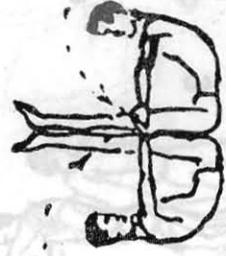
9



11



12



13

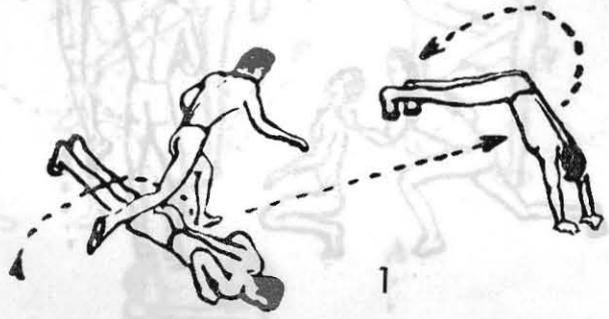


15

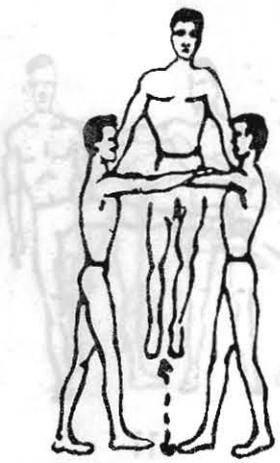


14

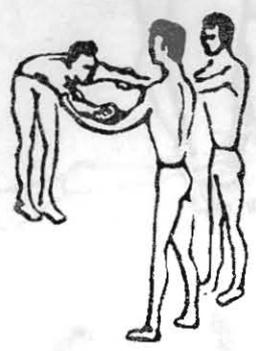
EJERCICIOS DE A TRES
PRIMERA SERIE



1



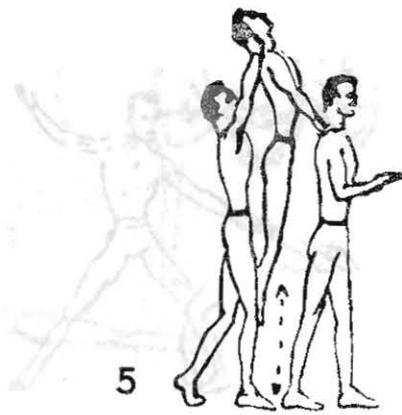
2



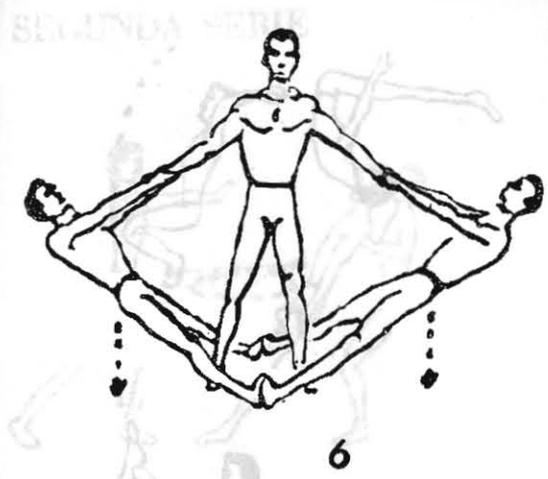
3



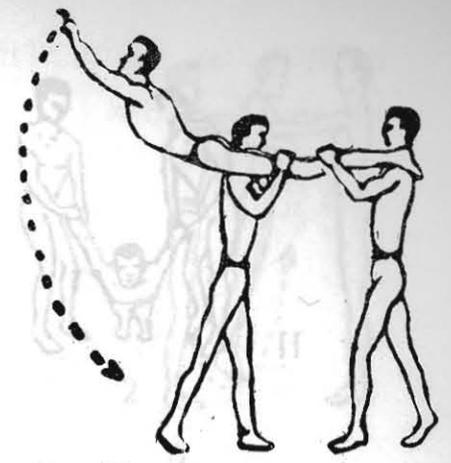
4



5



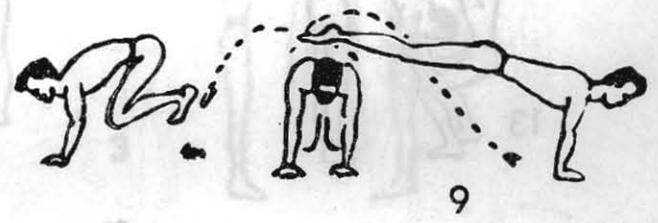
6



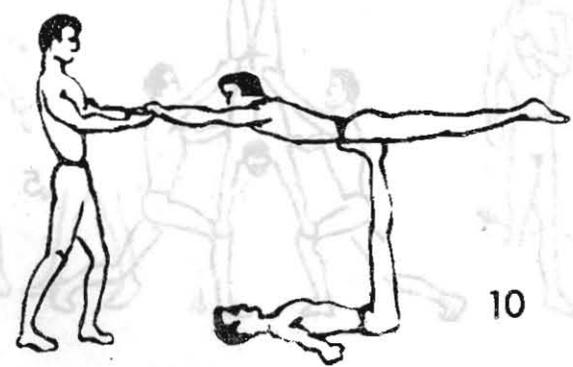
7



8



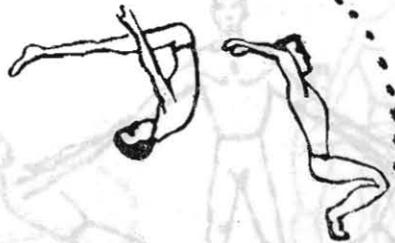
9



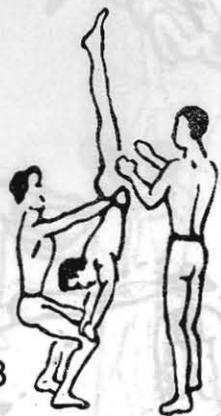
10



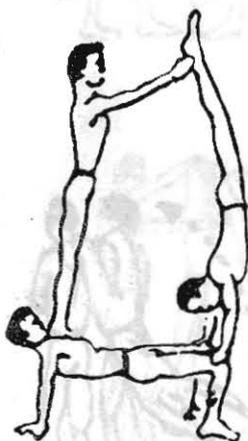
11



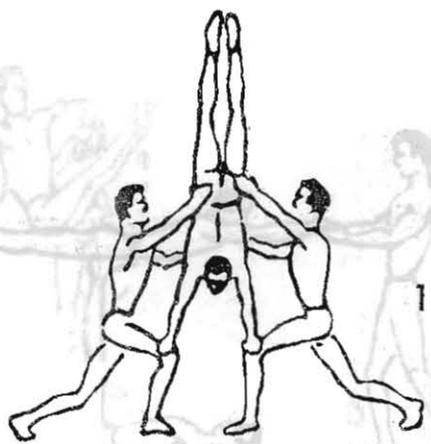
12



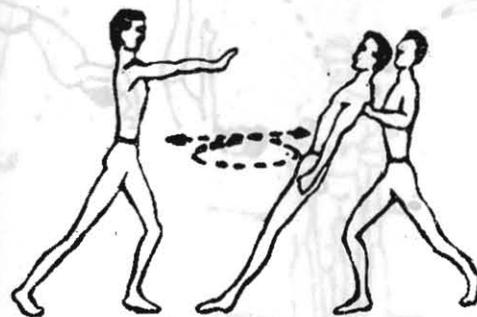
13



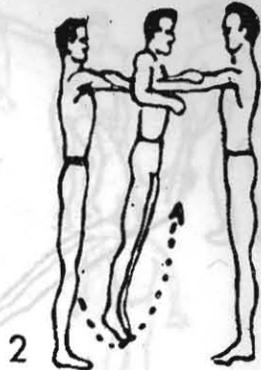
14



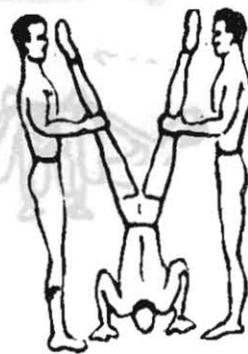
15



1



2



3

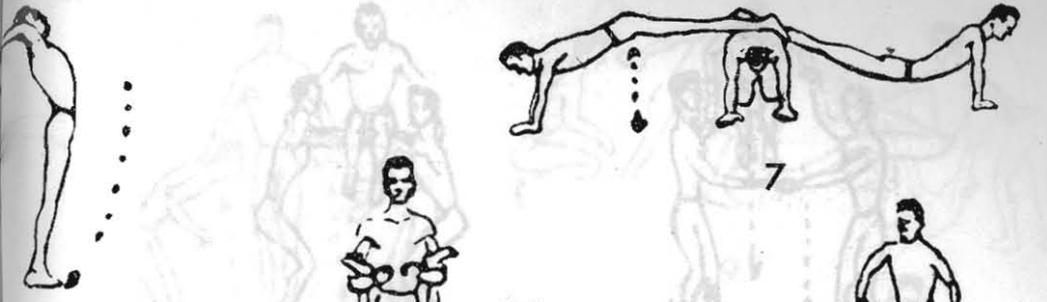
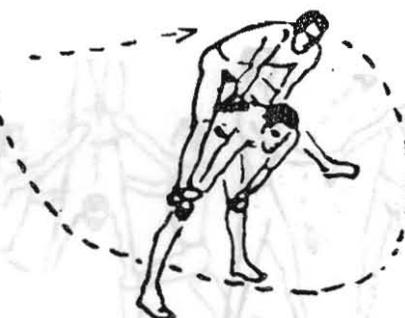
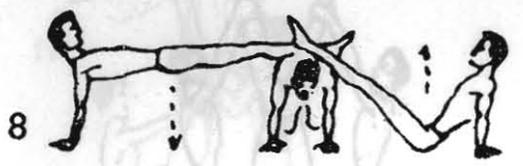
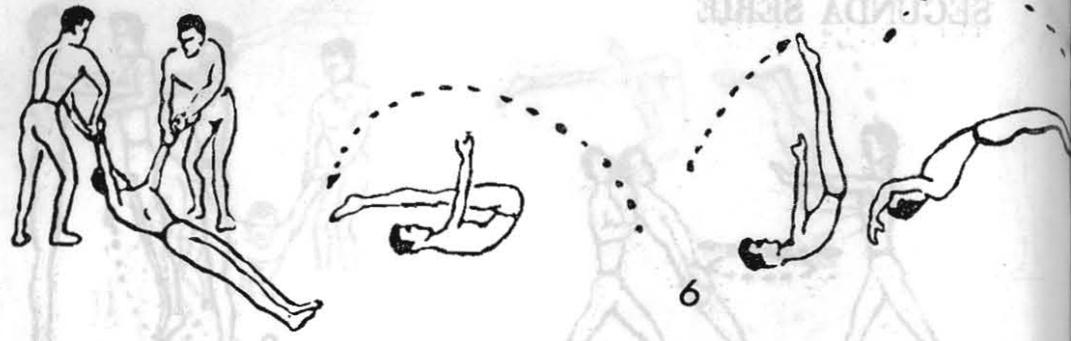


4

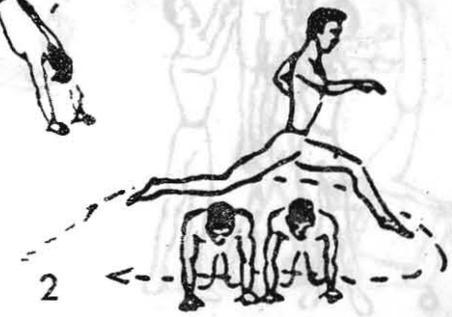
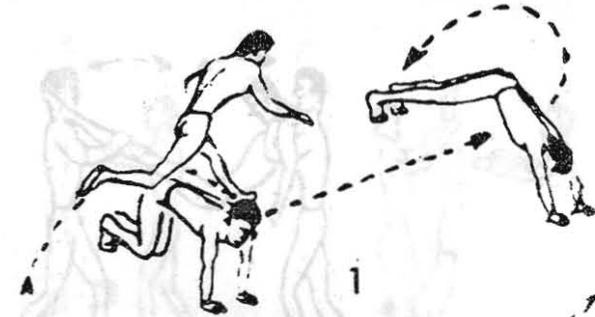


5

SEGUNDA SERIE



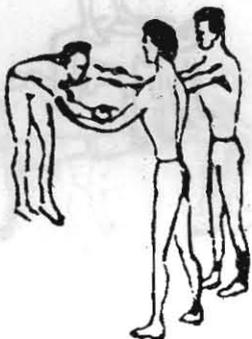
TERCERA SERIE



3



4



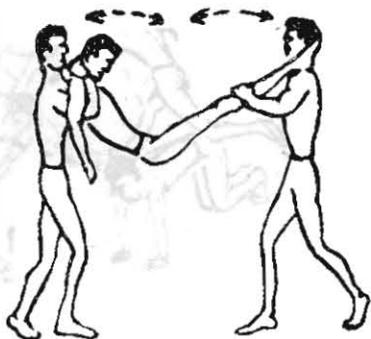
5

TERCERA SERIE

6

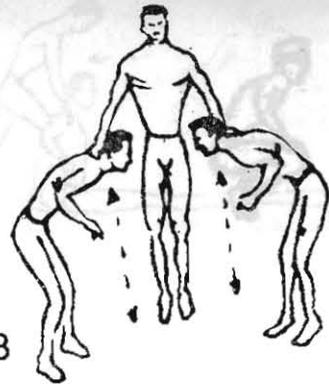


7

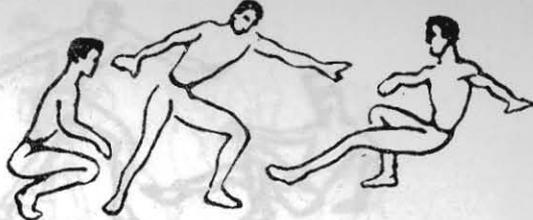


20

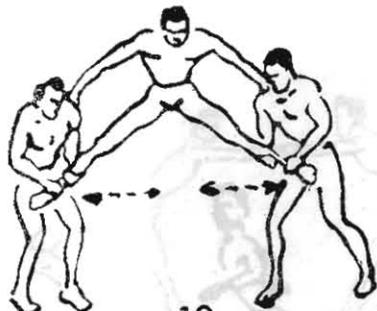
8



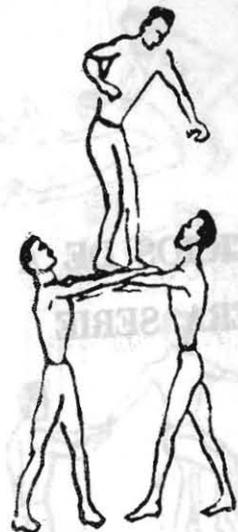
9



10



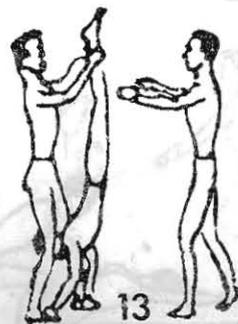
11



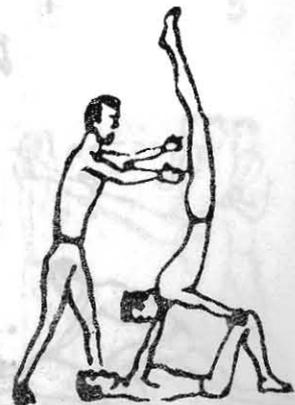
12



13



14

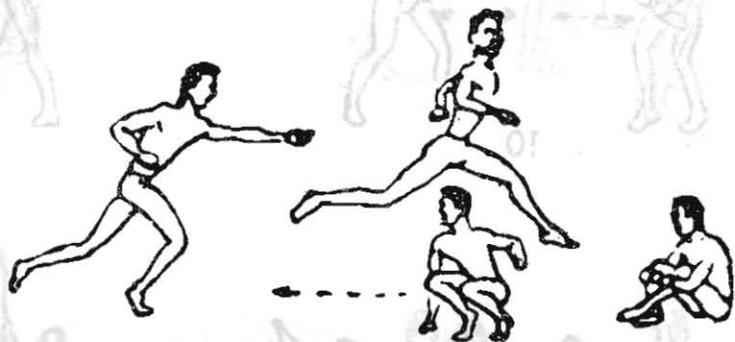


21



15

EJERCICIOS DE A CUATRO
PRIMERA SERIE



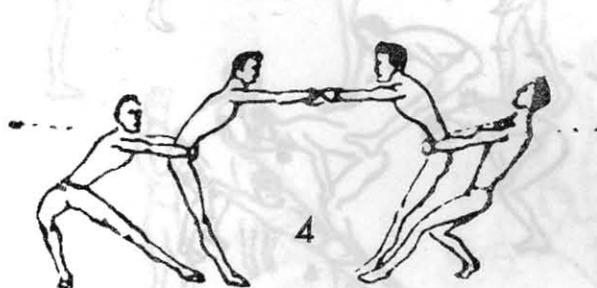
1



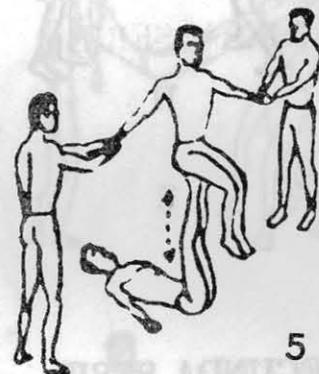
2



3



4



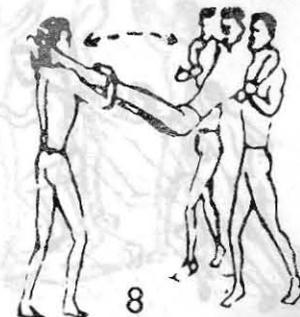
5



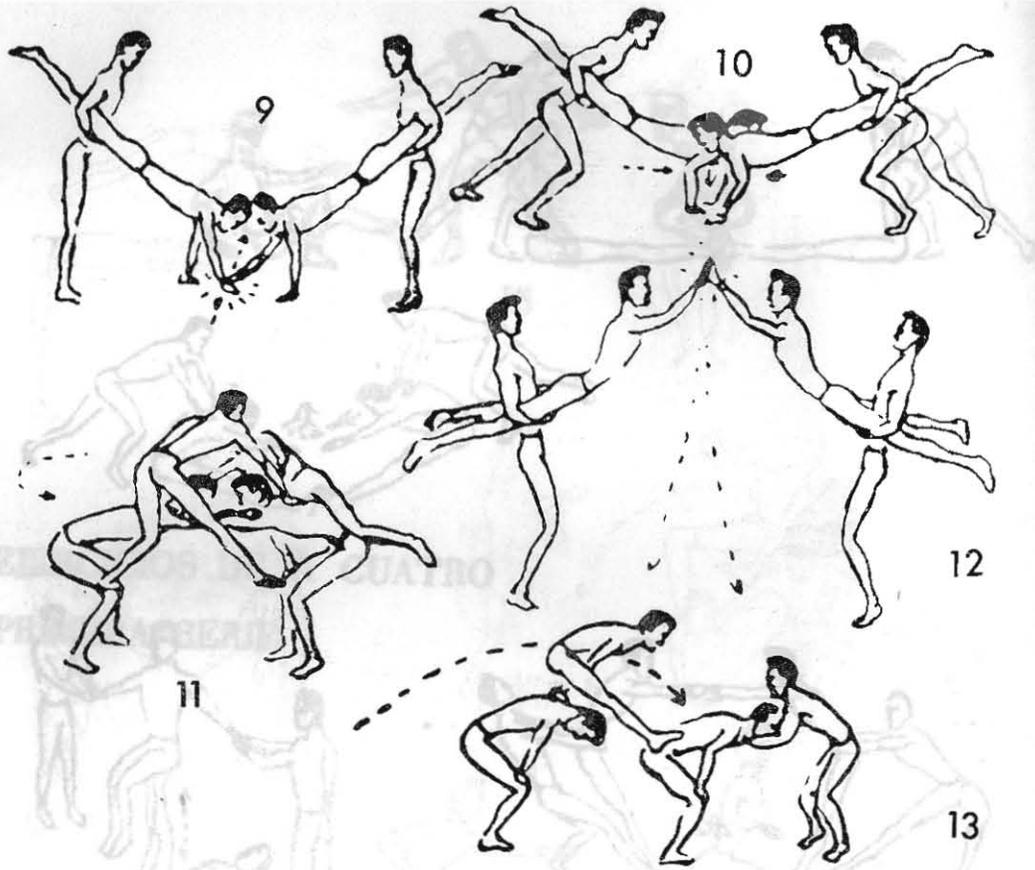
6



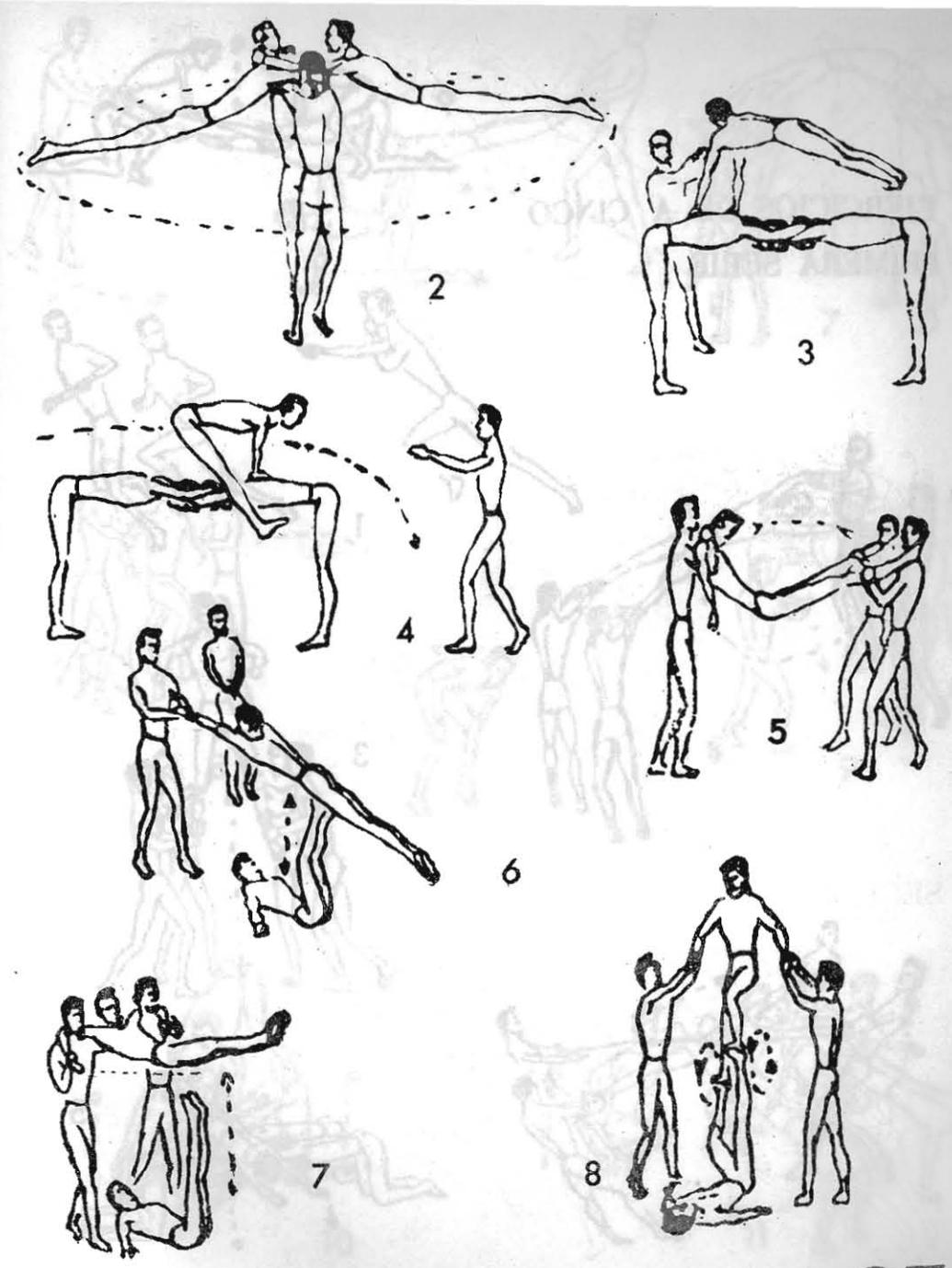
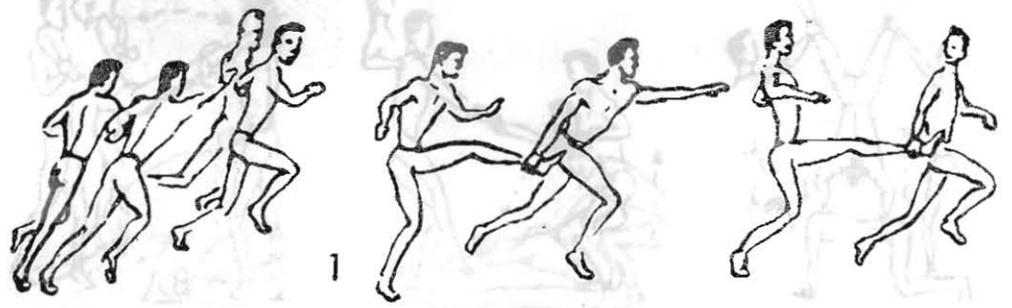
7



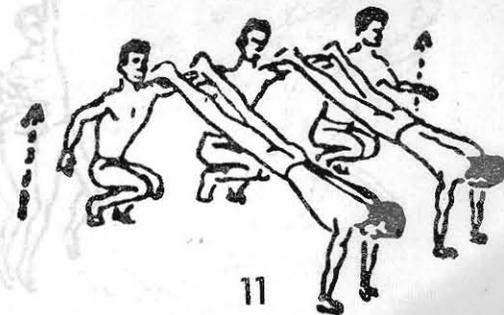
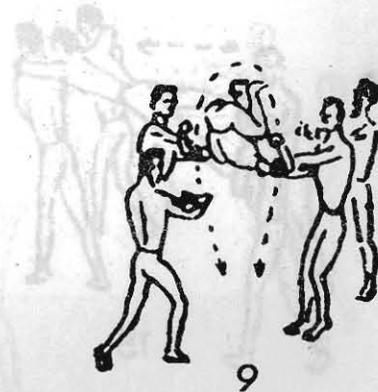
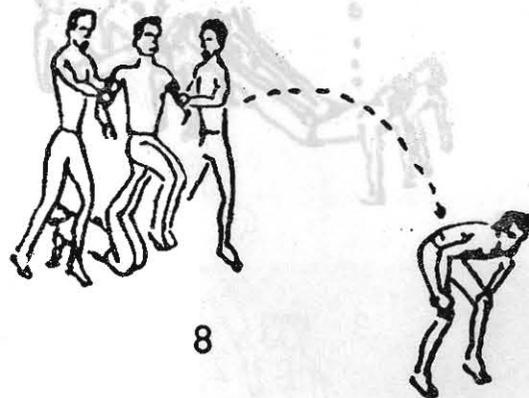
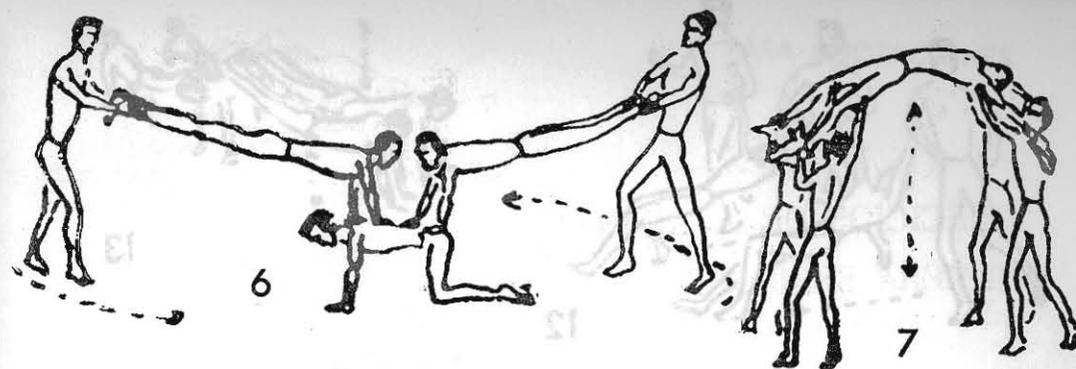
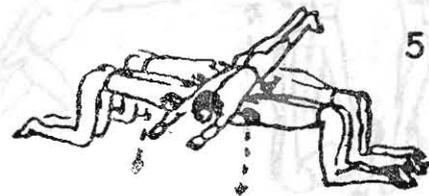
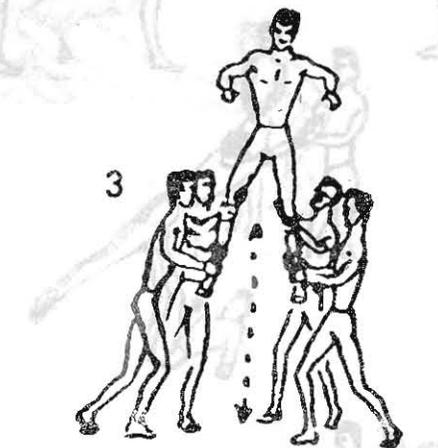
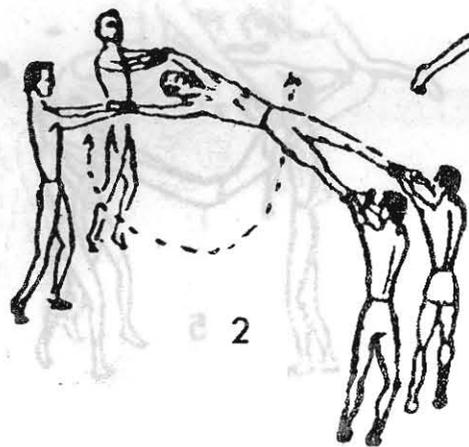
8



SEGUNDA SERIE

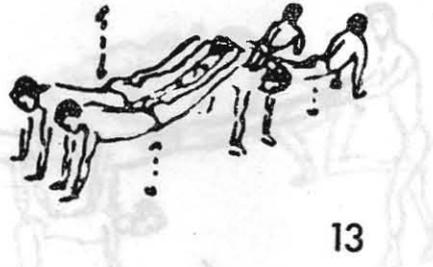


EJERCICIOS DE A CINCO
PRIMERA SERIE

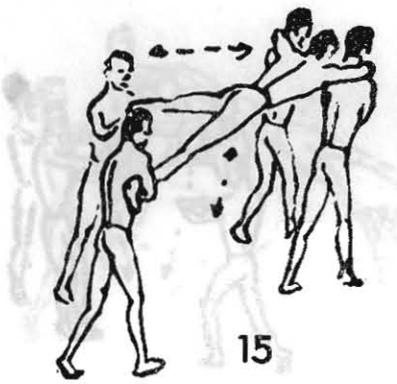




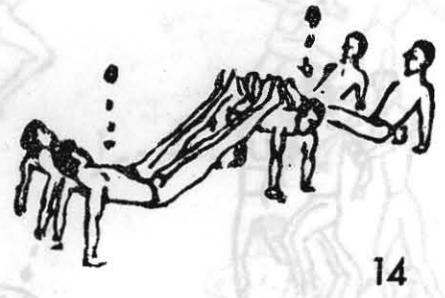
12



13



15



14



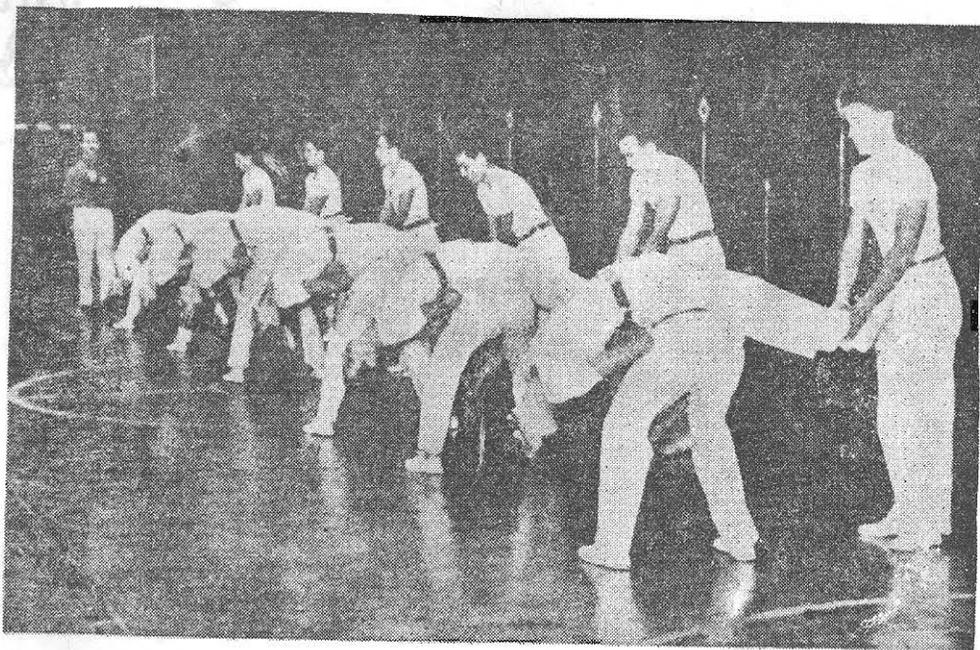
16



Esquema de una clase de actividades físicas (según método de Ed. Fís. ideado por Gaulhofer y Streicher, oficializado en Austria.)

Duración: 50 minutos - Grupos: por edad - Local: Gimnasio o Playa de deportes. - Material: pelotas; fajas; colchones; bancos largos; cajones de salto; bastones; sogas; varas; etc.

PARTE	ACTIVIDAD	OBJETIVOS
I- <u>Iniciación</u> (ejercicios preliminares o para entrar en calor) 5 a 8 minutos	Juegos alternados, con mucha movilidad (movimientos rápidos de corridas y saltos)	a) Preparación fisiológica, psicológica y espiritual de los alumnos. Creación de una situación favorable para la expansión de las energías acumuladas durante las clases teóricas. (Jamás elevar al desorden).
II- <u>Parte Principal</u> (34 minutos) I- Escuela de postura y movimiento (Educación de actitudes y movimientos) - ó - 17 minutos.	Ejercicios corporales de ejecución natural, por medio de movimientos que implican la participación de todo el cuerpo (movimientos totales), aunque intervenga determinado sector en forma más pronunciada. Ejercicios de fuerza (empujar, traccionar, levantar). Ejercicios de equilibrio (barras, banco zueco, escalera horizontal é inclinada, barra fija, paralelas, líneas demarcatorias, tablas del piso, compañero, paredes). Ejercicios sin aparatos (individuales), en pequeños grupos (de a dos, de a tres, etc.); con elementos (bastones, medicinebol, etc.); en aparatos (espaldares, bancos, etc.)	b) Trabajo total del cuerpo. Formación y fortalecimiento muscular y orgánico. Flexibilidad, elasticidad, coordinación, fuerza, equilibrio. Colaboración y sentido de la responsabilidad.



<p>2- performance y habilidad artística. más ó - 17 minutos</p>	<p>a) Gimnasia libre o en aparatos (ejercicios de agilidad, equilibrio y fuerza que exigen aptitud definida, coordinación técnica evolucionada, gradación en dificultades y gradación pedagógica). b) Atletismo (ejercicios de velocidad y resistencia). c) Deportes (basquetbol, balón, fútbol, etc.). Nota - No puede tomarse por clase más de una de las tres actividades enunciadas.</p>	<p>c) Efectos sobre el carácter, desenvolvimiento de la camaradería y de la auto-confianza. Coordinación neuromuscular, agilidad, velocidad de reacción. Destreza, velocidad, resistencia. Efectos morales y sociales.</p>
<p>III- <u>Conclusión</u> (volver a la calma - con ejercicios calmantes). 5 a 8 minutos.</p>	<p>Juegos calmantes (alegres, calmos). Juegos sensoriales.</p>	<p>d) Eliminar la excitación de la disputa, calmar. (fisiológica y psicológicamente, alegrar, dar al fin de clase tono de fin feliz. Educación de los sentidos (los grandes centros especialmente. se hallan en fase de alteración como consecuencia del barullo, del dinamismo, etc.).</p>

-DESARROLLO DE UNA CLASE-

II - PARTE PRINCIPAL

a) Educación de la aptitud y del movimiento.

F.T. (pequeños grupos) de a 3
2- P.P. - "A" y "B" con separación lateral a los lados de "C" y de frente a él, lo aseguran de la mano y del brazo.

E: "A" y "B" balancean el cuerpo de "C" hacia el frente y hacia atrás (volviendo a la posición de partida), en tanto "C", en suspensión inclinada, mantiene los músculos flexibles y acompaña el balanceo, avanzando y retrocediendo con auxilio de los pies apoyados en el suelo (ver ejercicio N°3 -1° Serie) 3 - P.P."C" acostado; "A" y "B" a los lados de "C" y de frente a él, lo aseguran de las manos y el puño (muñeca).

E: "C" lleva las piernas unidas y extendidas para atrás, echándose enseguida para arriba y para el frente, extendiendo al mismo tiempo el cuerpo, auxiliado por "A" y "B" que lo levantan poniéndolo en pie, sin abandonar el apoyo de las manos; "C" ejecuta salida de frente con extensión del cuerpo (ver ejercicio N°6 -2° Serie).

T - PREPARATORIOS (ENTRADA EN CALOR)

1- Forma de trabajo (F.T.):JUEGO Formación (F): En una hilera Organización (O): Denominación de las hileras: 1ra. "A"; 2a. "B"; 3a. "C".

Ejecución (E) - A una señal del profesor llamando una de las hileras ("A" por ejemplo) los alumnos de las otras hileras ("B" y "C"), con las manos tomadas, 2 a 2, procuran pegar a sus compañeros de la hilera llamada; a medida que la actividad se desarrolla, el profesor podrá llamar otra hilera, variando de ese modo y asegurando a la ejecución mayor movilidad.

4- P.P. - "A" y "B" separados lateralmente al lado de "C" y de frente a él, asegurándole la mano y el brazo (bien próximo a la axila); "C" de pie, entre "A" y "B" pies unidos.
E - "C" salta en alto (en el mismo lugar) auxiliado por "A" y "B" que lo mantienen elevado en apoyo extendido. (Cuerpo y brazos extendidos).

NOTA: - Combinar los ejercicios números 2 y 4 ó también los números 3, 2 y 4.

5 -P.P. "B" entre "A" y "C" en hilera; "B" en suspensión alargada, asegurándose con los brazos al cuello de "A" y "C", los cuales deben estar con separación de piernas.

E - "B" ejecuta balanceo del cuerpo, hacia el frente y hacia atrás, sostenido por "A" y "C" (ver ejercicio N° 4 - 1° Serie).

6 -P.P. "A" acostado, brazos a lo largo del cuerpo, piernas (unidas y extendidas) elevadas verticalmente; "B" de pie, apoyando los muslos en los pies de "A", brazos extendidos en la prolongación del tronco, asegurando las manos de "C", colocado a su frente, con separación de piernas
E - "B" eleva las piernas extendidas manteniendo entonces el cuerpo extendido y apoyado sobre los pies de "A", el equilibrio es establecido con auxilio de las manos de "C"; "A" ejecuta flexión y extensión de piernas, (ver ejercicio N° 10 - 1° Serie).

7 -P.P. - "A" toma apoyo de frente en el suelo; "B" y "C" a sus lados asegurándole las piernas, elevan el cuerpo de "A" hasta la posición de "apoyo extendido e inventido" (parada de manos).

E - "A" ejecuta flexión y extensión de brazos, auxiliado por "B" y "C". (ver ejercicio N° 3 - 2° Serie).

8 -P.P. "A" en cuatro pies, rodillas apoyadas en el suelo, "B" y "C" de cuclillas, al lado "A" y de espaldas a él.

E - "B" y "C" lanzan alternadamente las piernas para arriba, extendiéndolas y apoyando el dorso de los pies sobre el dorso de "A" (tomando así

la posición de apoyo de frente en el suelo, cuerpo extendido), en cuanto "B" vuelve a la posición de partida, "C" toma la posición de apoyo y así sucesivamente. (ver ejercicio N°9 - 1° Serie).

9 - P.P. "A" y "B" en cuclillas, ojos cerrados, "C" de pie procura hacer perder el equilibrio a sus compañeros, empujándolos levemente por los hombros. (ver ejercicio N°5 - 3° Serie)

b) Performances y habilidades.-

Incluir en esta parte los ejercicios de agilidad, equilibrio y coordinación (gimnasia libre y de aparatos) observando siempre una graduación en las dificultades y progresión satisfactoria.

El número de ejercicios variará según las posibilidades materiales, la capacidad y habilidad de los alumnos, etc. siempre teniendo en consideración el tiempo reservado para esta parte de la lección, (más o menos 17 minutos).

III - CONCLUSION

E - Juego en círculo, sentados.

O - Un alumno en el centro del círculo, ojos cerrados, con una vara en la mano.

E - El profesor juega en el terreno un medicine-ball, próximo al alumno del centro, el cual escuchando el ruido producido por la caída, procura acertar al medicine-ball de un solo golpe con la vara, (hacer silencio para posibilitar al alumno localizar la posición del objeto).-

Trabajo realizado por el profesor ANTONIO BOAVENTURA DA SILVA, prestigioso profesional brasileño en oportunidad de dictarse el 2° CURSO DE ACTUALIZACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO organizado por la Dirección General de Educación Física, durante el mes de enero de 1959 en la ciudad de Buenos Aires.