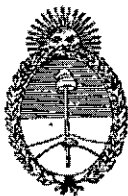


Folle.
371.7
2

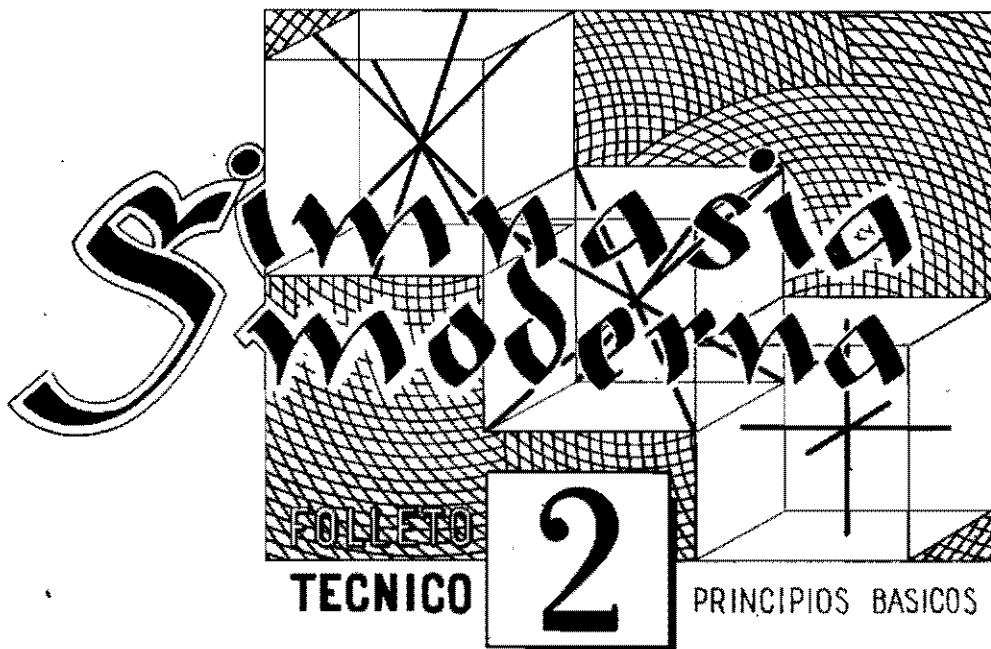
11149

D



ministerio
de
educación
y
justicia

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina



dirección general de educación física

G IMNASTIA **M** ODERNA

Principios Generales

Por el Prof.: ALBERTO RAUL **CENTRO NACIONAL**
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina

INV	011149
SIG	4011 3767
LIE	2

63251

El Profesor Nacional de Educación Física, ALBERTO RAUL DALLO concurrió 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.

A 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 lo 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 representen 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.

CONCEPTO EDUCACION DE MOVIMIENTO

"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.

GIMNASIA

"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 tra