

Foll.
371.7
2

11146



ministerio
de
educación
y
justicia

Gimnasia natural austriaca

FOLLETO
TECNICO

9

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

dirección general de educación física

GIMNASIA NATURAL AUSTRIACA

INV	011146
SIG	1011 371.7
LIE	2

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

03226

ANTONIO BOAVENTURA DA SILVA

EJERCICIOS DE DESENVOLVIMIENTO MUSCULAR

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

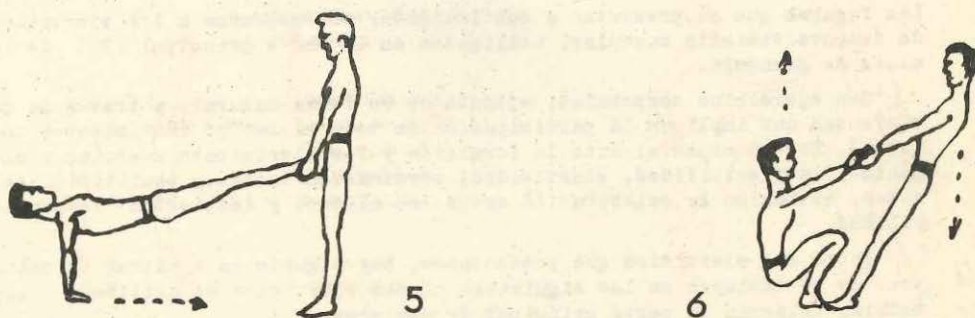
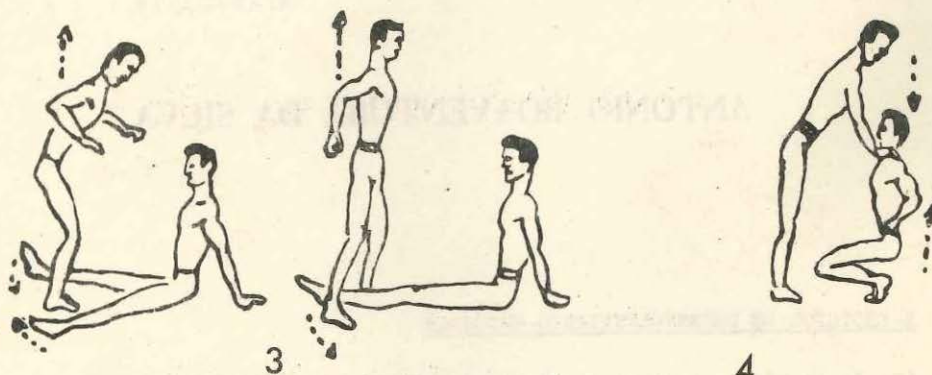
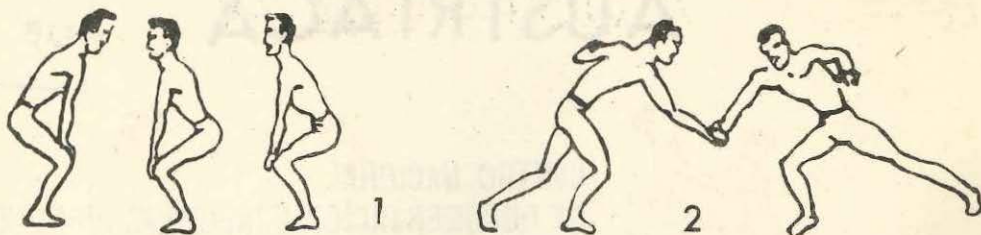
Las figuras que se presentan a continuación, corresponden a los ejercicios de desenvolvimiento muscular, utilizados en la parte principal (2º) de la clase de gimnasia.

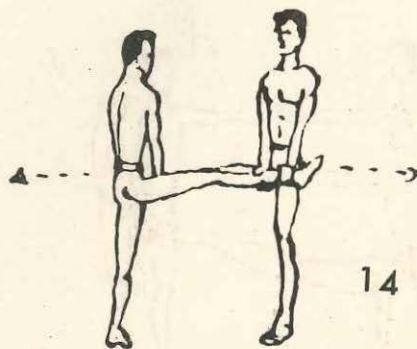
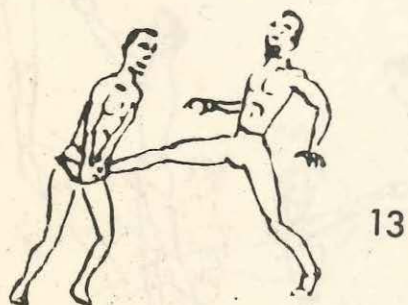
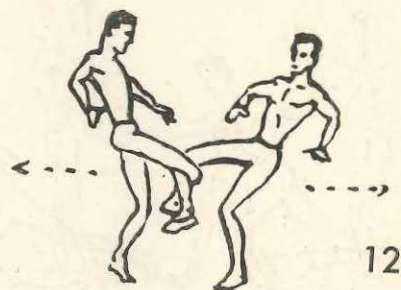
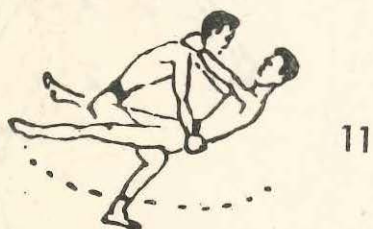
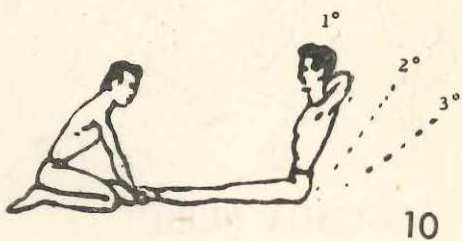
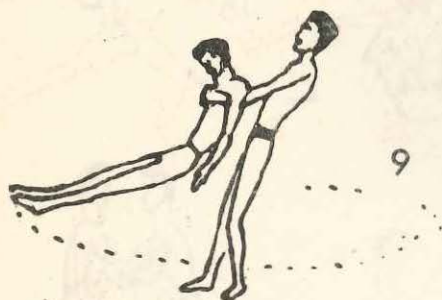
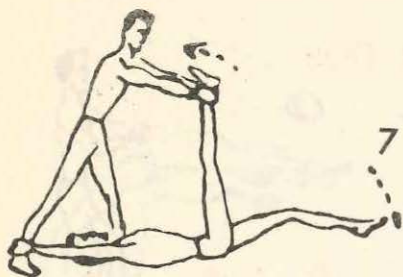
Son ejercicios corporales, ejecutados de forma natural, a través de movimientos que implican la participación de todo el cuerpo (movimientos totales). Buscan especialmente la formación y fortalecimiento muscular y orgánico, la flexibilidad, elasticidad, coordinación fuerza y equilibrio. Así mismo, estimulan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

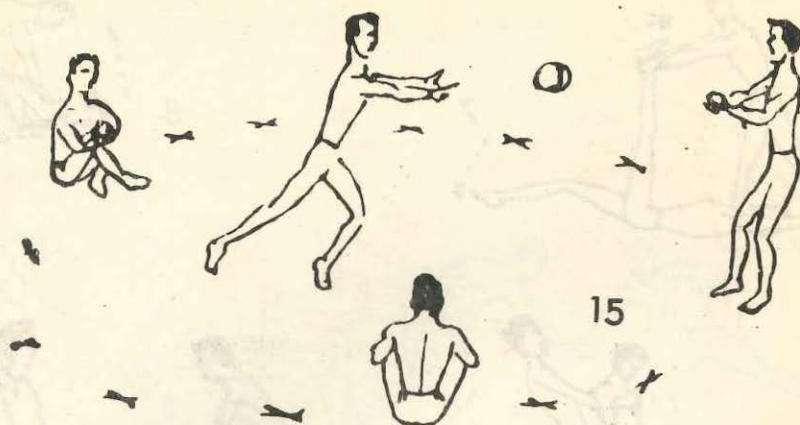
Entre los ejercicios que presentamos, hay algunos para entrar en calor pero no se incluyen en las siguientes clases ejercicios de agilidad, que también integran la parte principal de una clase.

EJERCICIOS DE A DOS

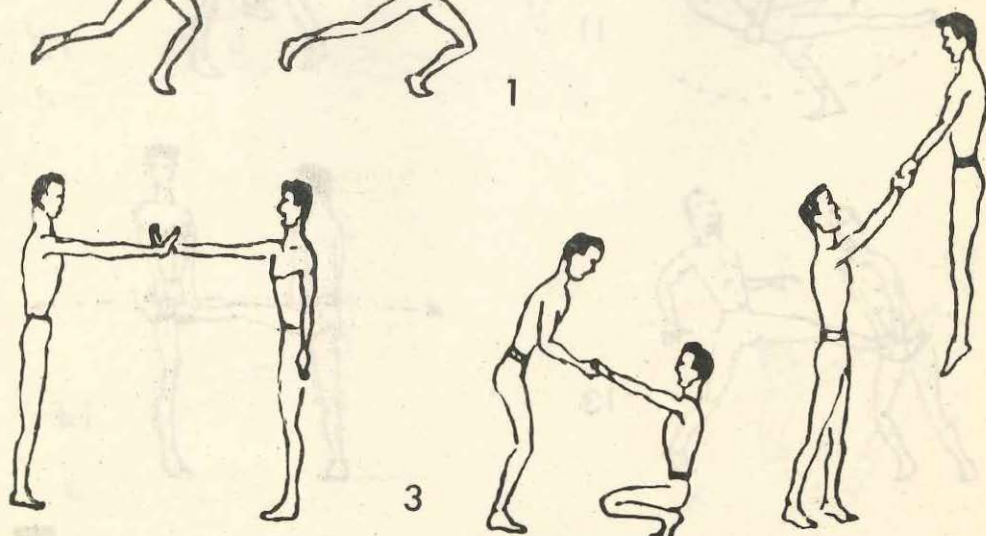
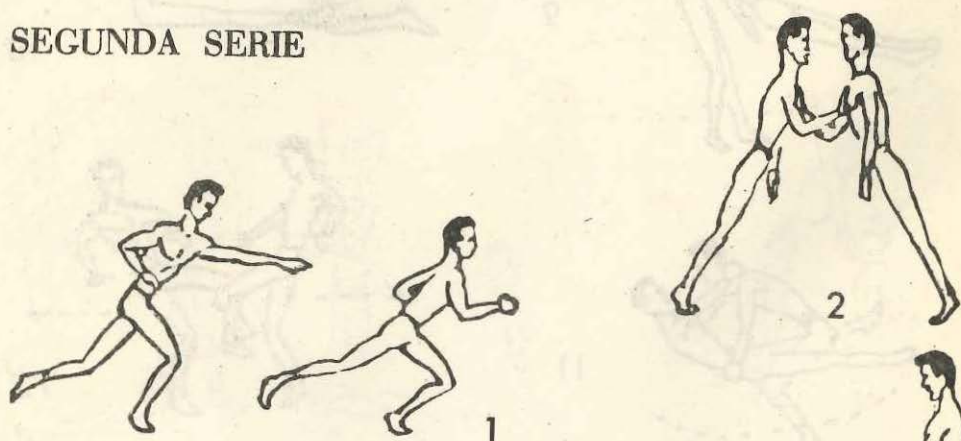
PRIMERA SERIE

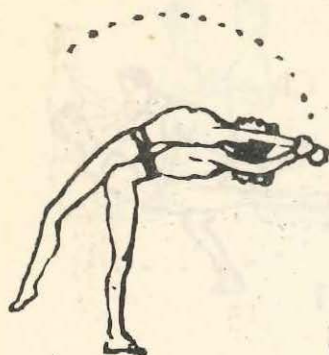




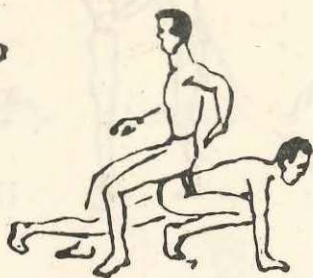


SEGUNDA SERIE

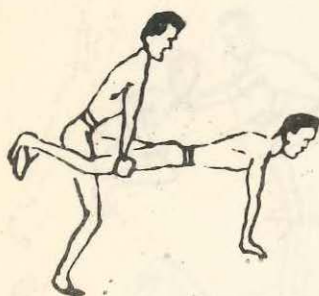
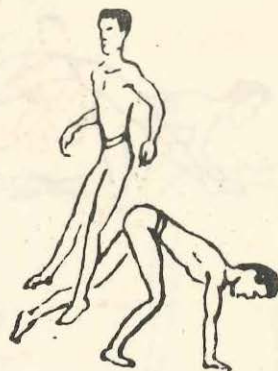




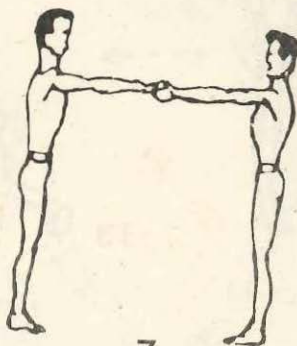
4



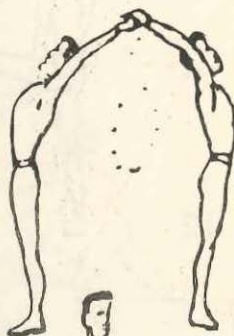
5



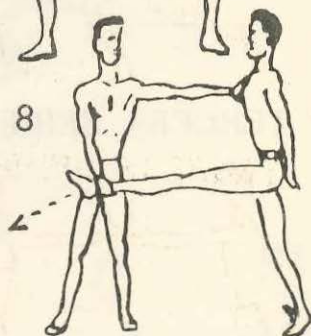
6



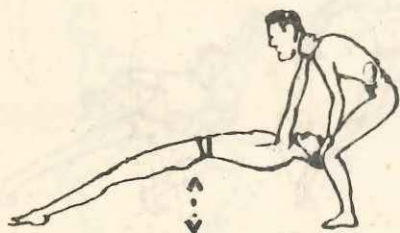
7

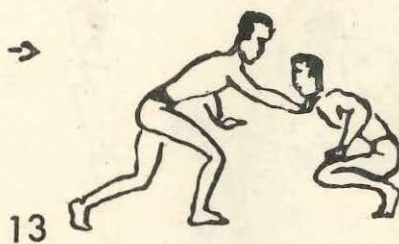
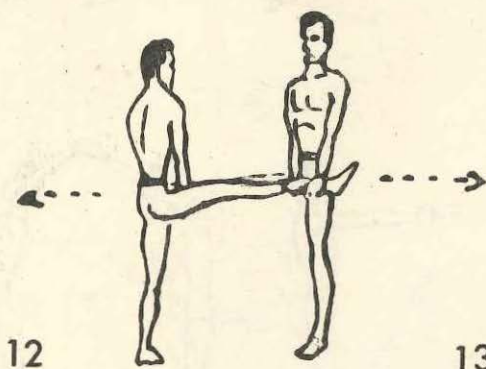
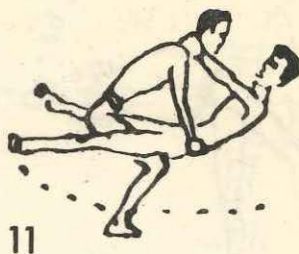
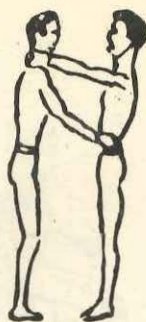
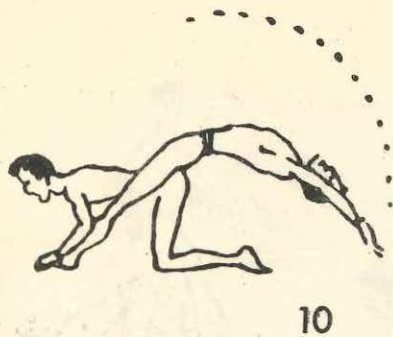


8



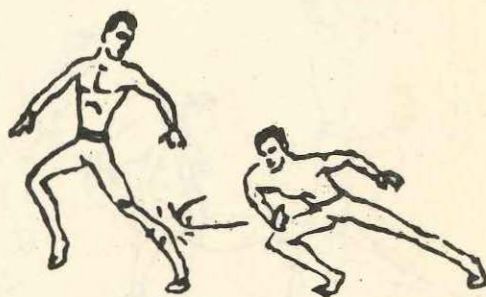
9

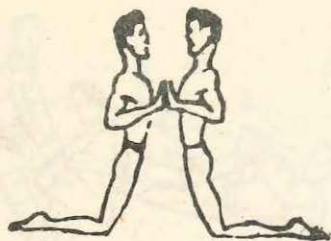




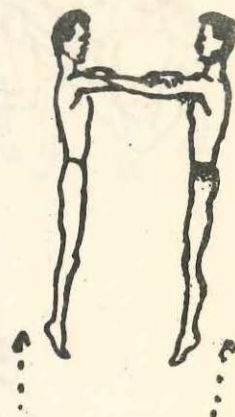
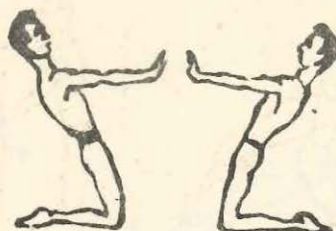
TERCERA SERIE

1

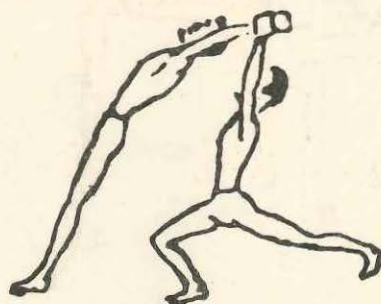
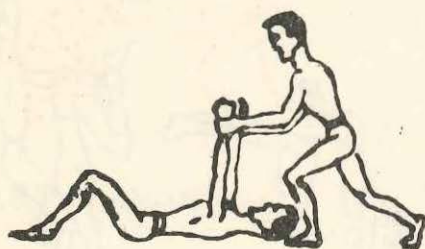




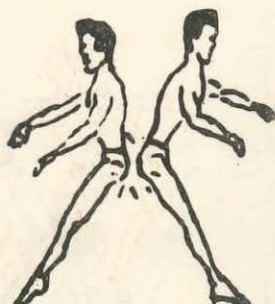
2



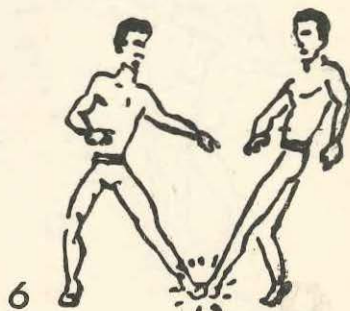
3



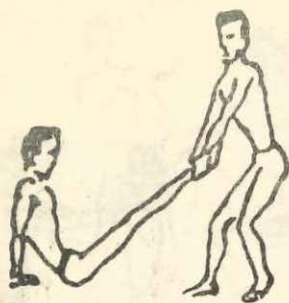
4



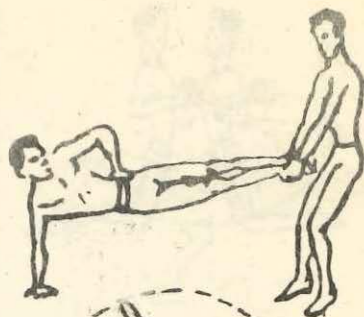
5



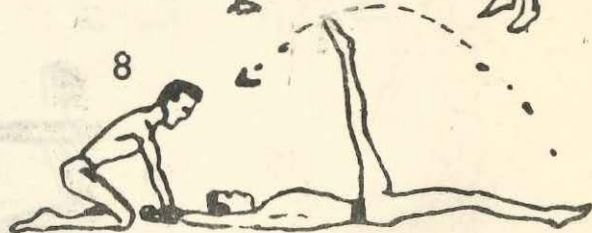
6



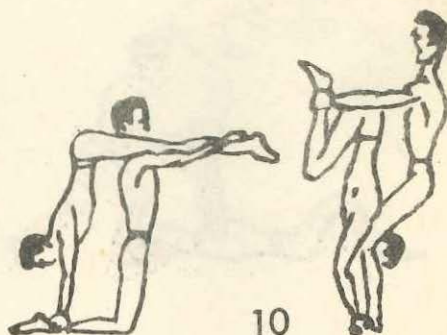
7



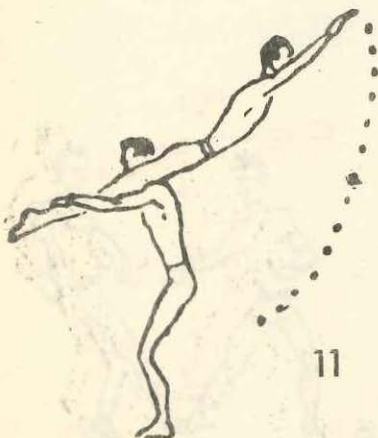
8



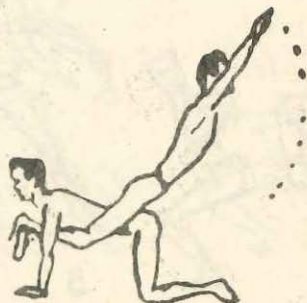
9



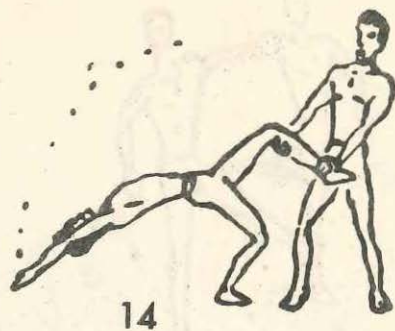
10



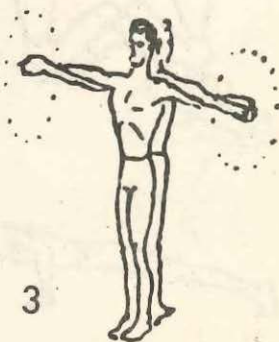
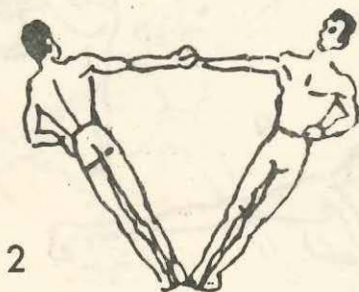
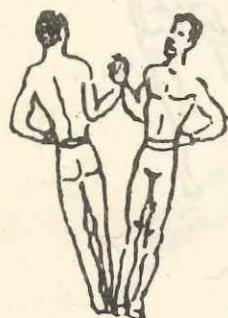
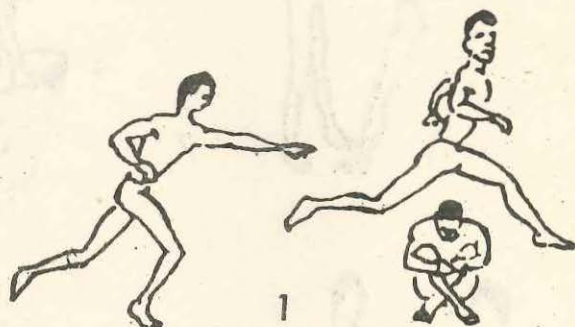
11

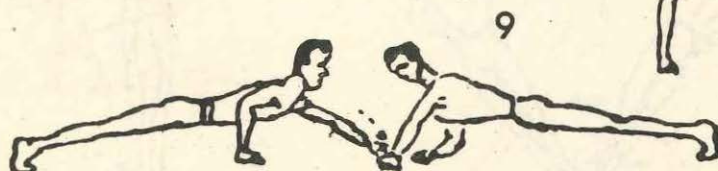
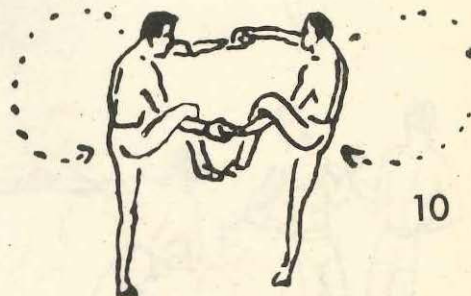
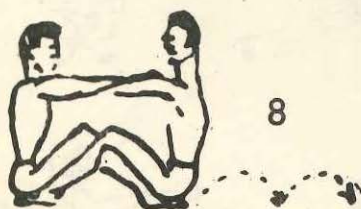
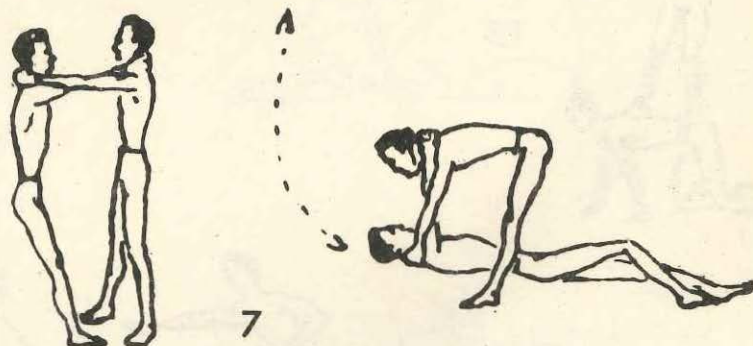
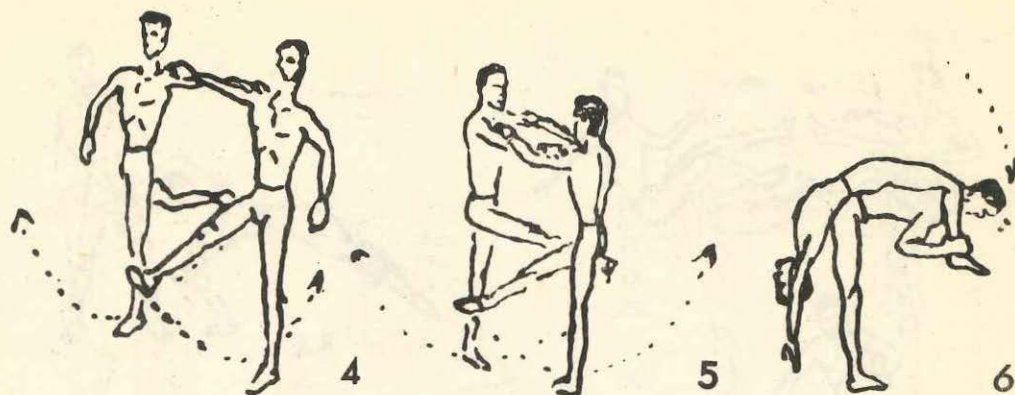


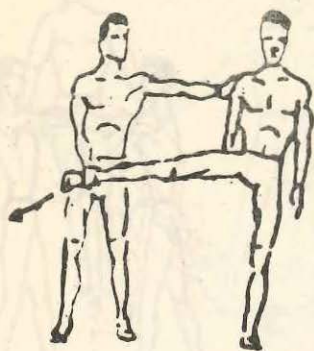
12



CUARTA, SERIE,



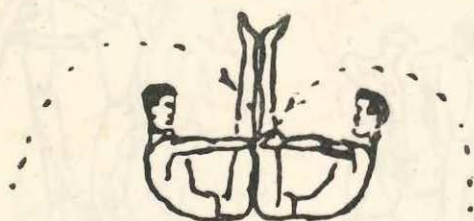




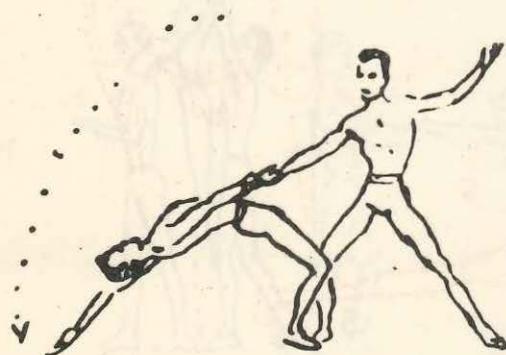
11



12



13



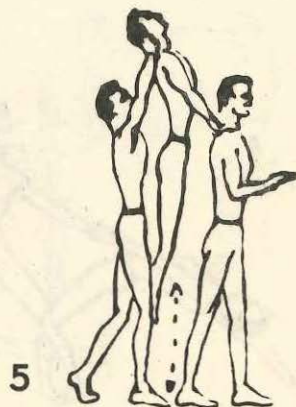
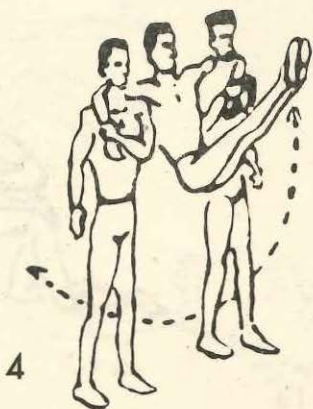
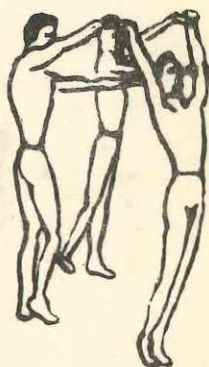
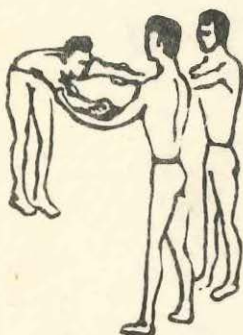
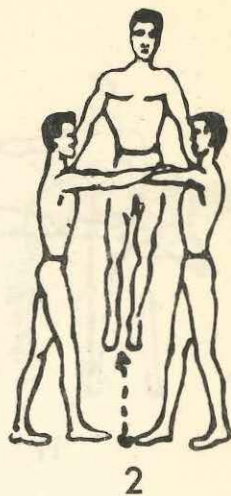
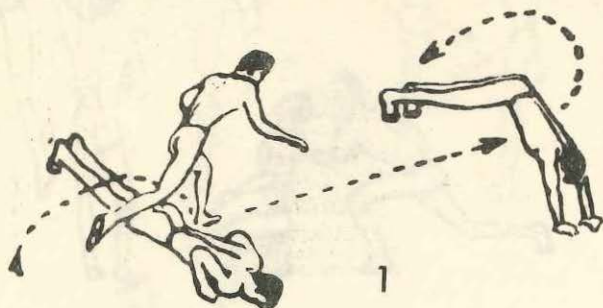
14

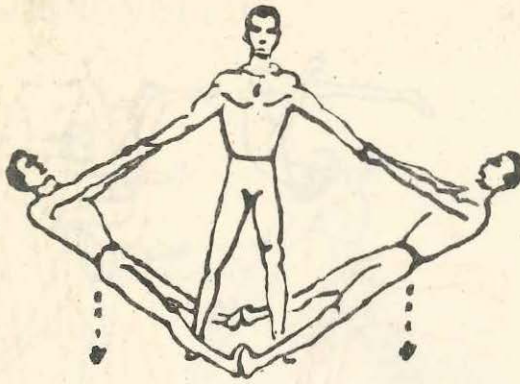


15

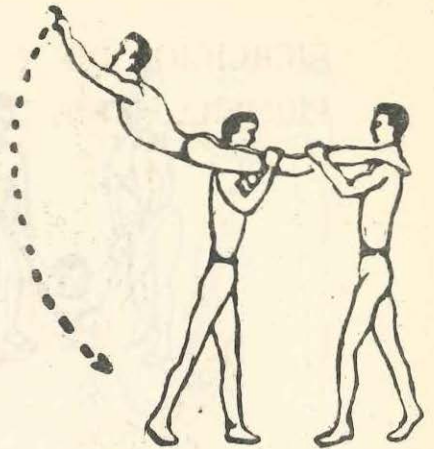
EJERCICIOS DE A TRES

PRIMERA SERIE





6



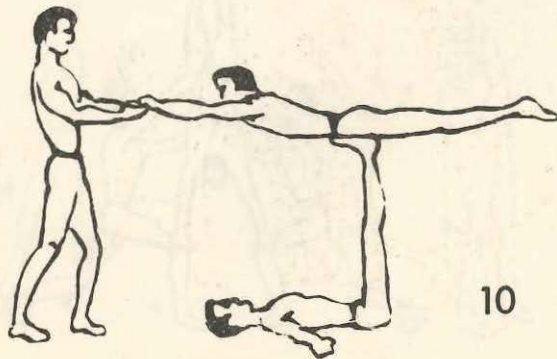
7



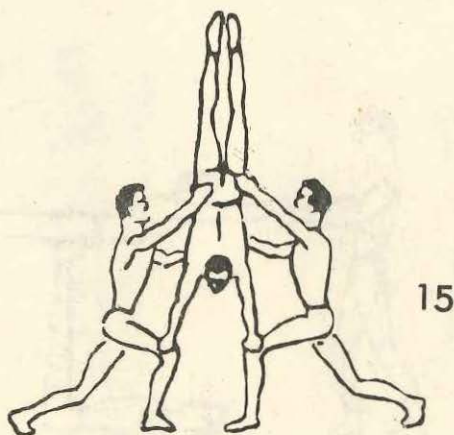
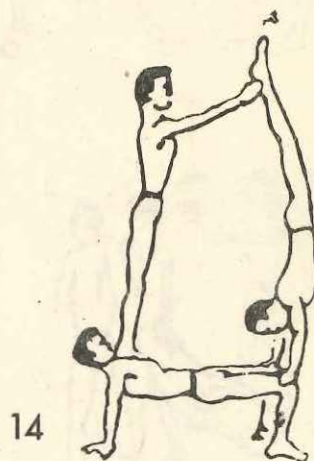
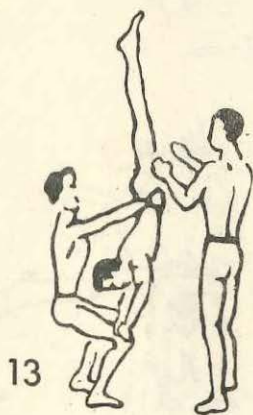
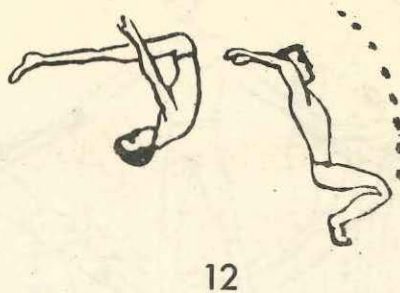
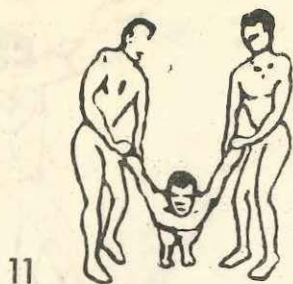
8



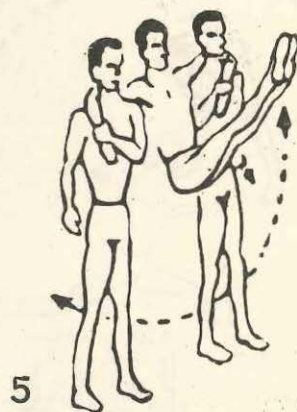
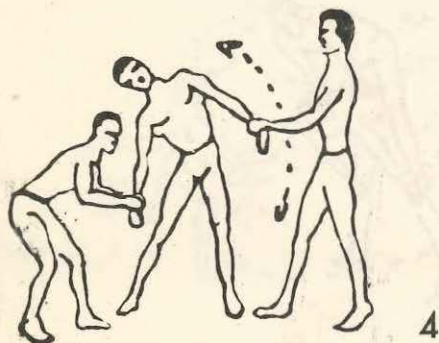
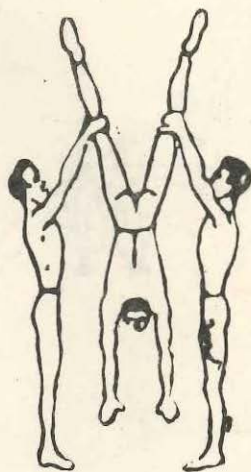
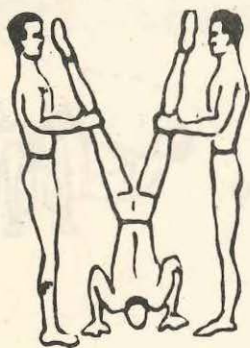
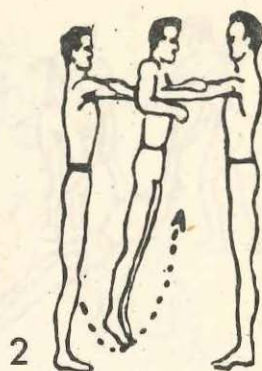
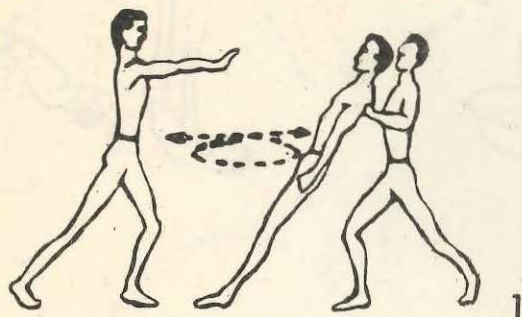
9

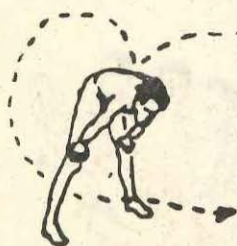
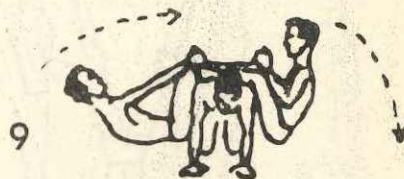
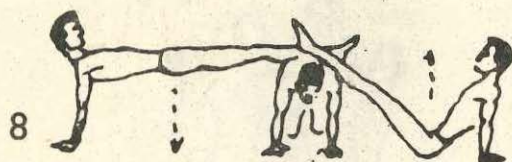
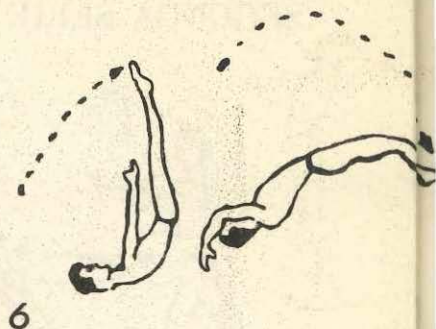
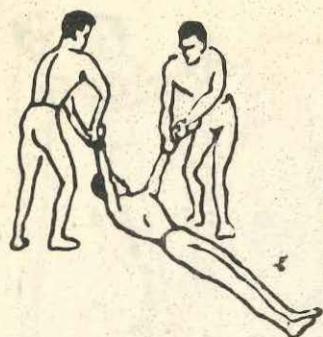


10

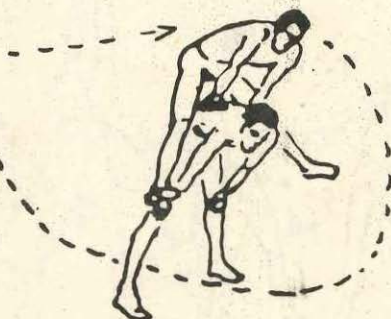


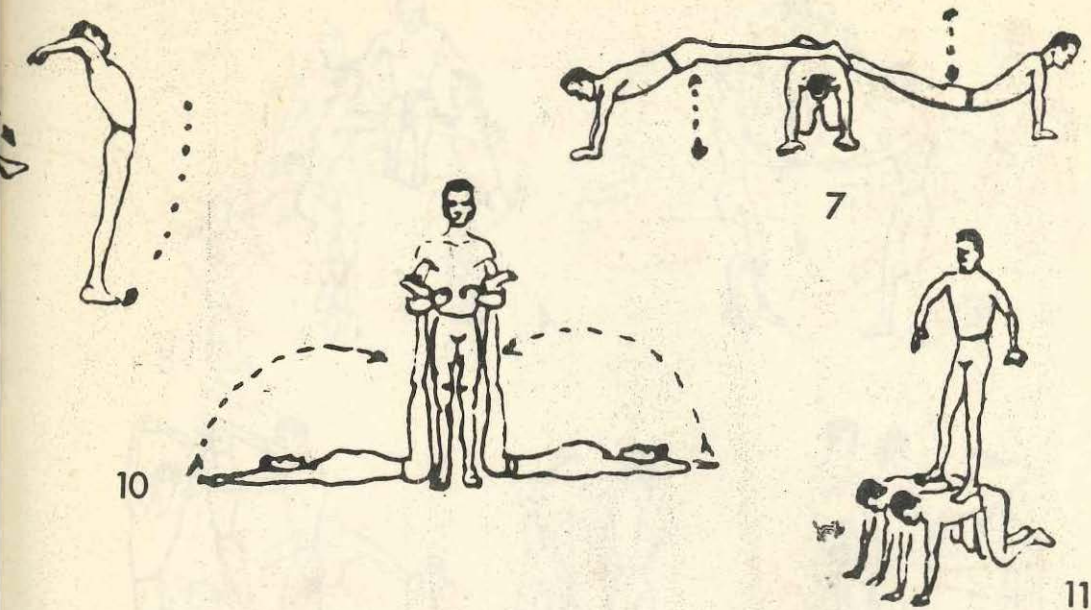
SEGUNDA SERIE



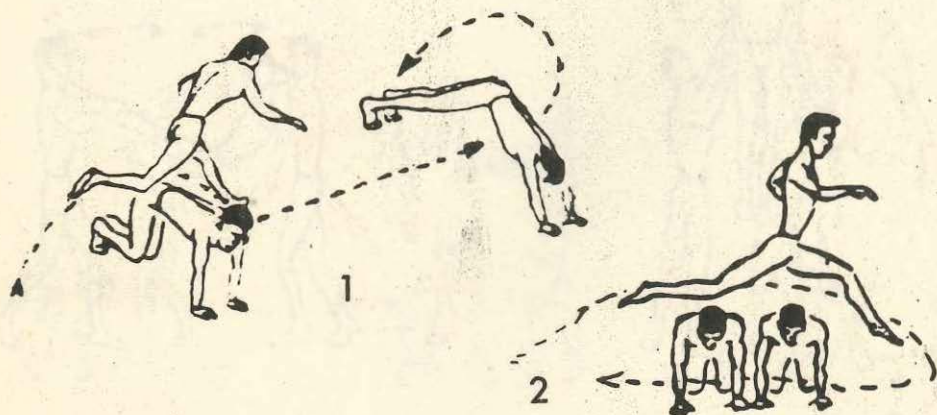


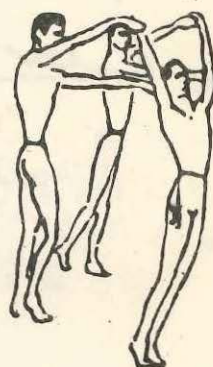
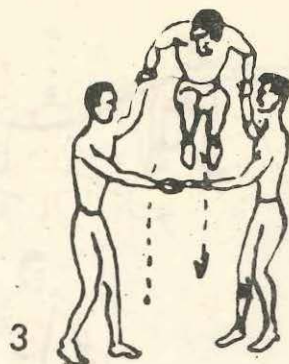
12



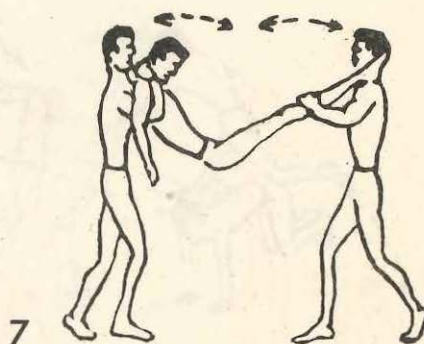
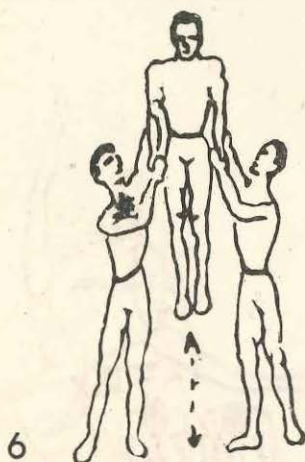


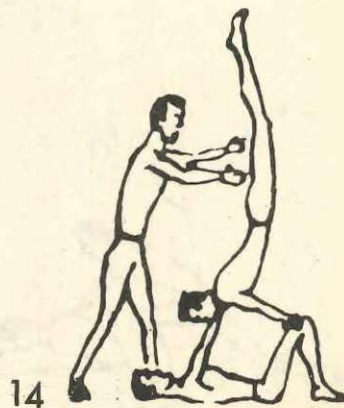
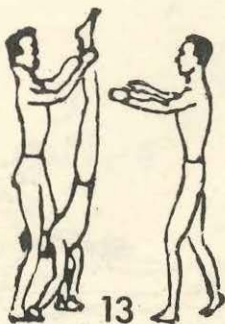
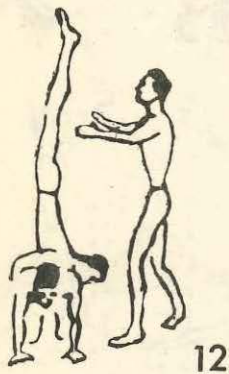
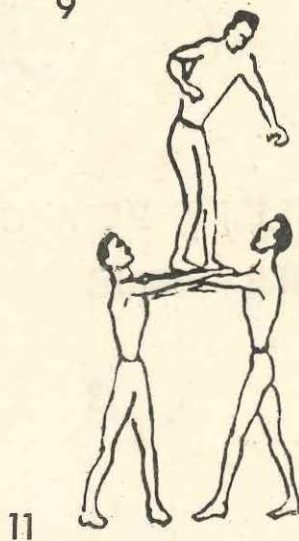
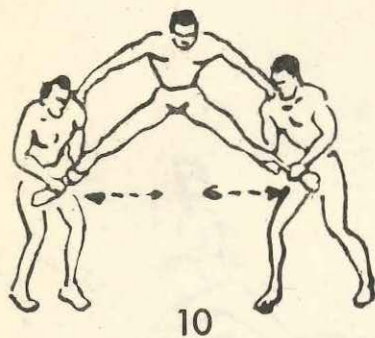
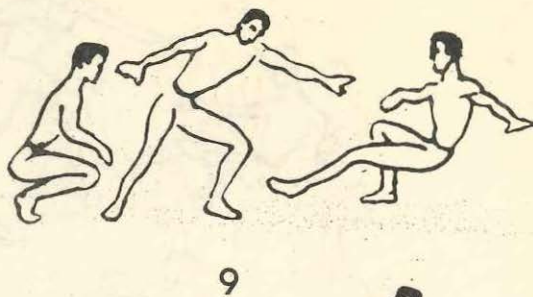
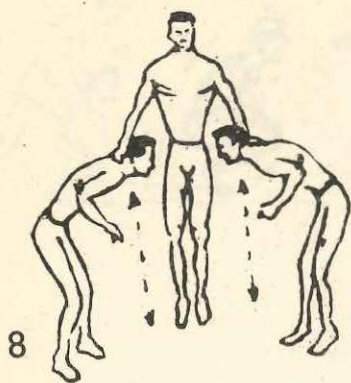
TERCERA SERIE

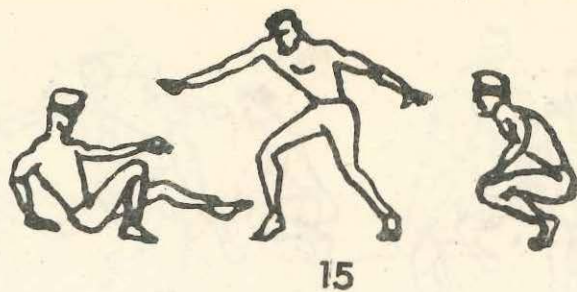




5

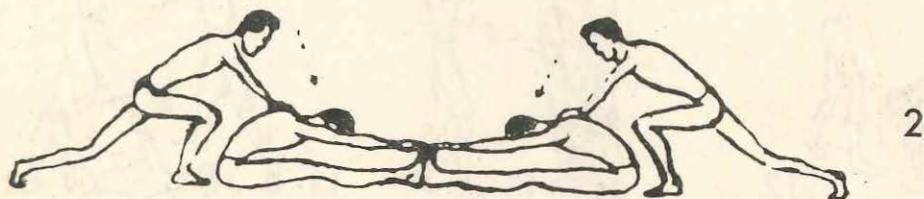
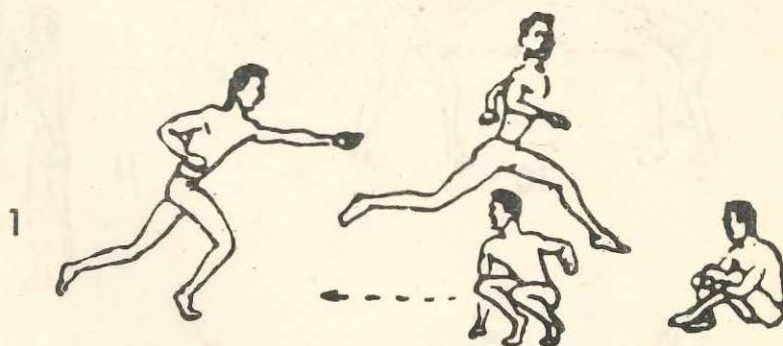


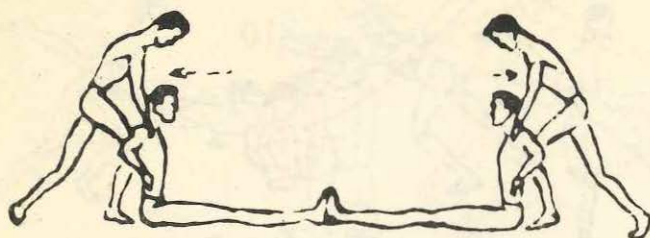




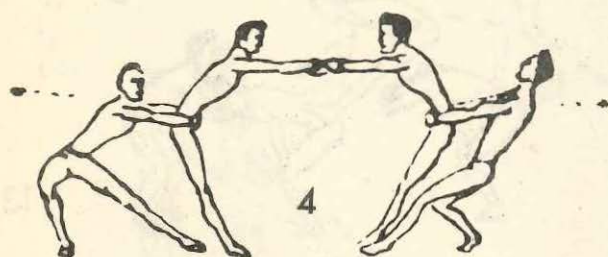
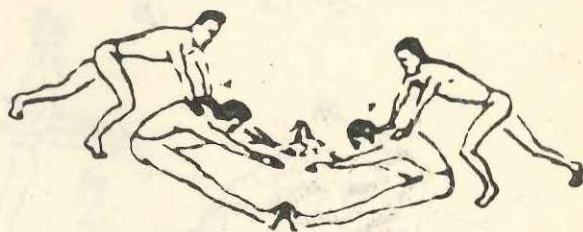
EJERCICIOS DE A CUATRO

PRIMERA SERIE

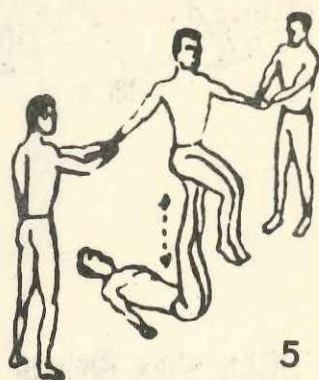




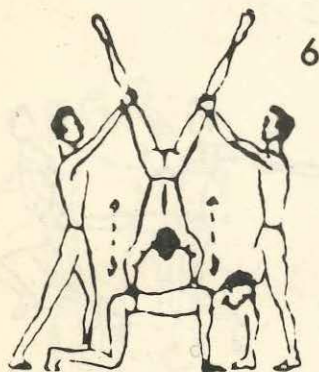
3



4



5



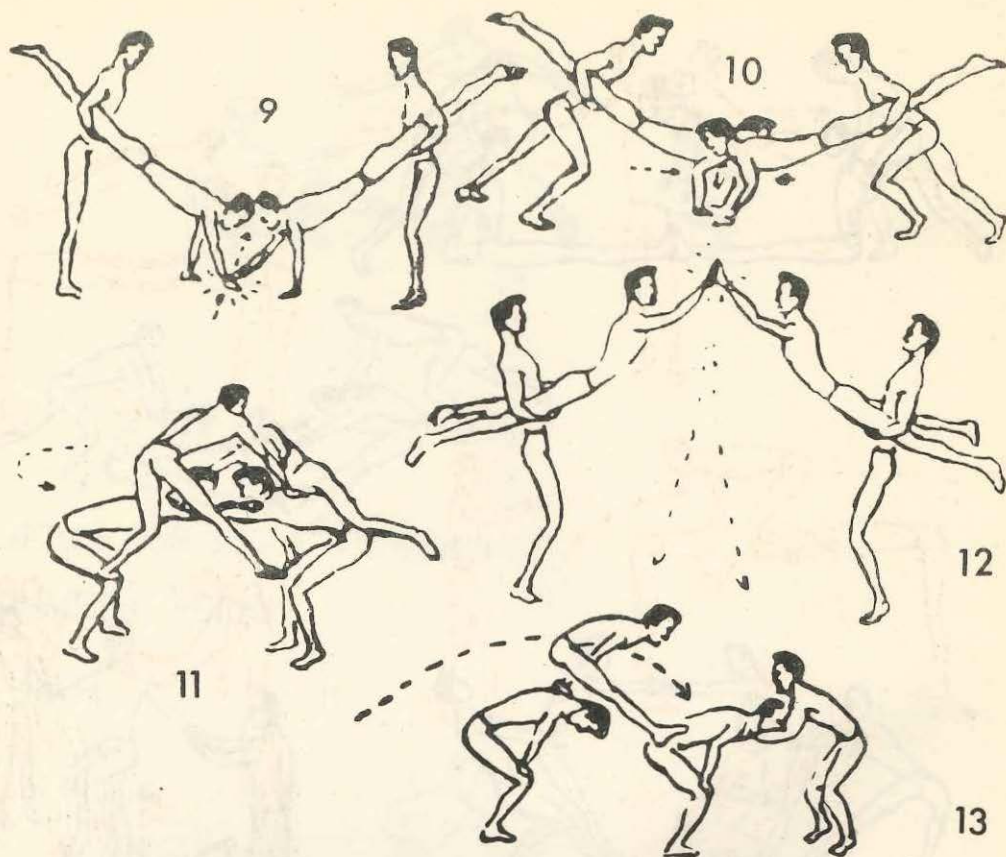
6



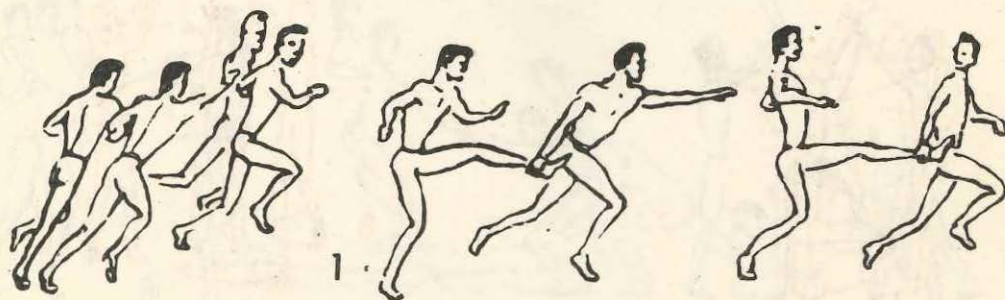
7

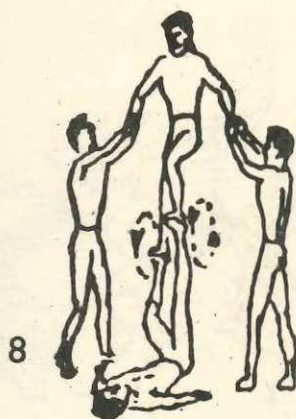
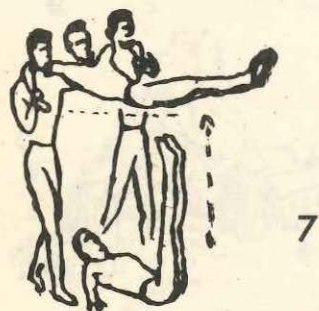
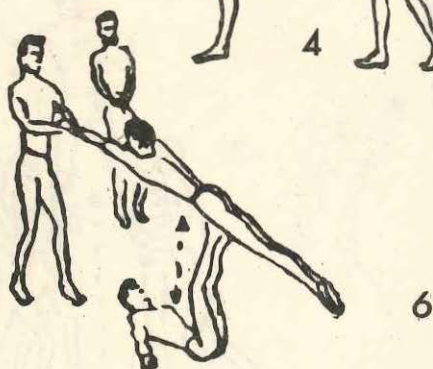
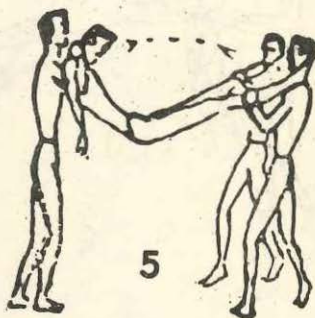
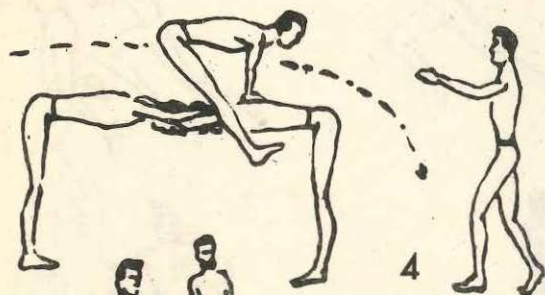
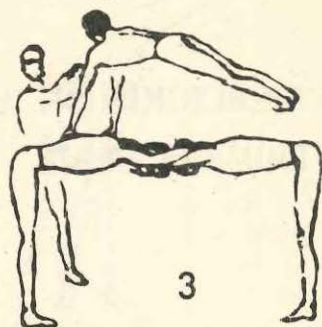
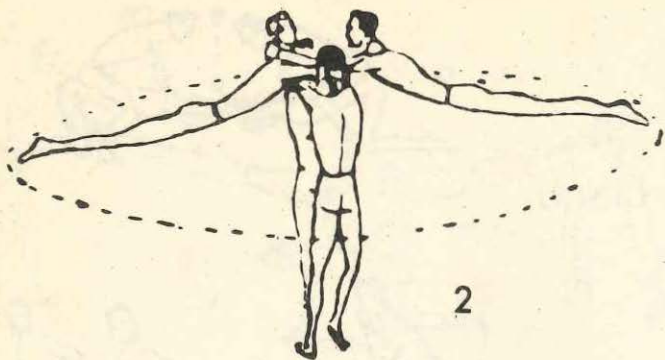


8

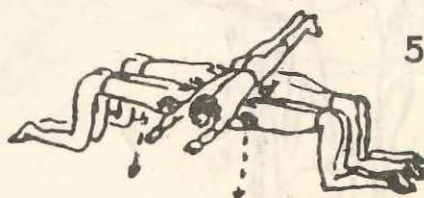
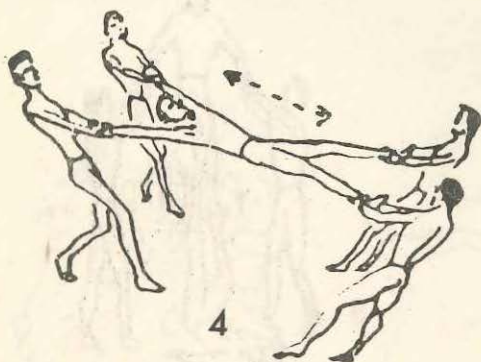
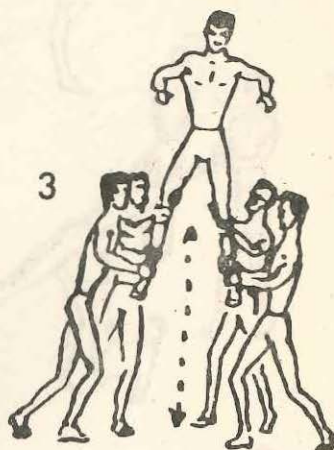
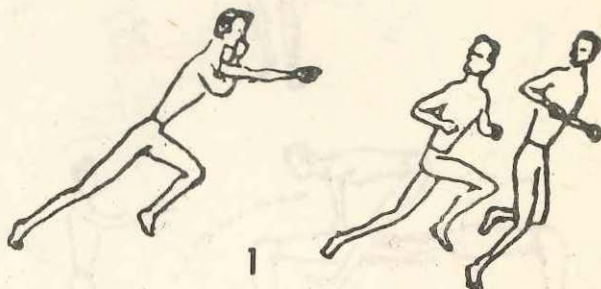
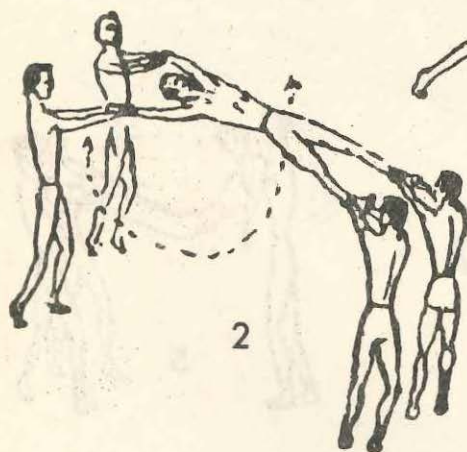
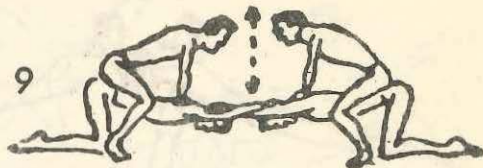


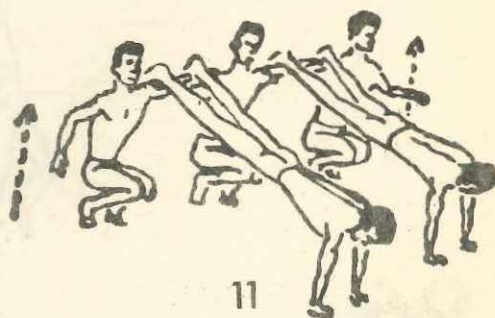
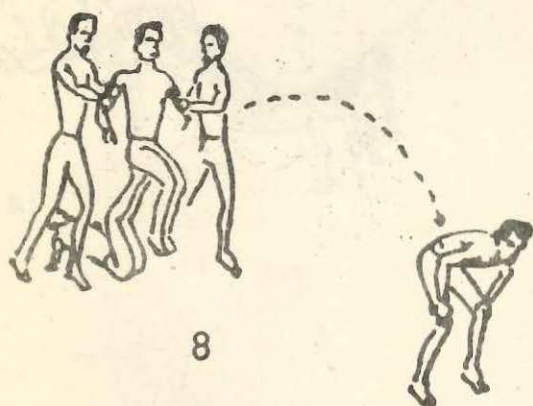
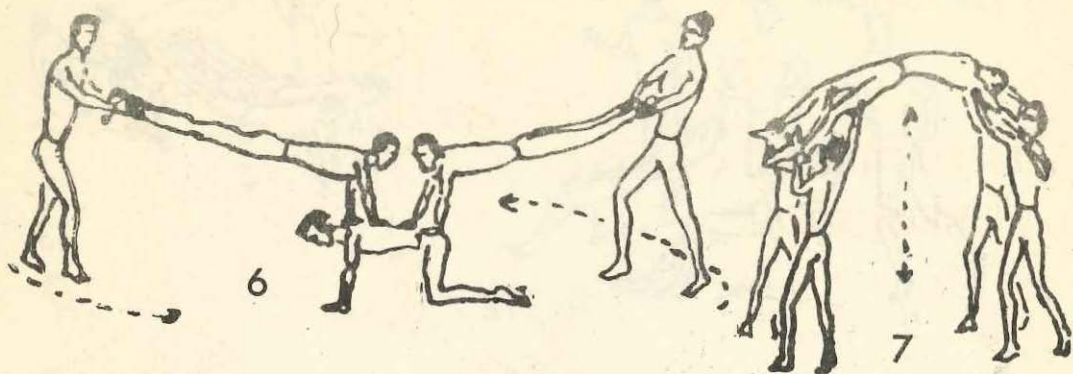
SEGUNDA SERIE

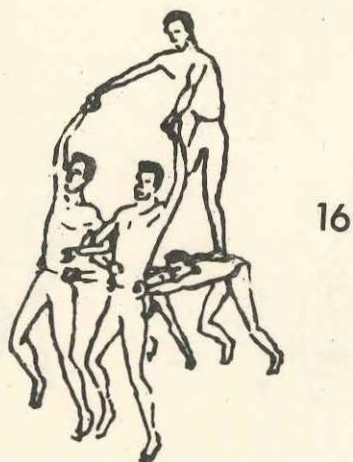
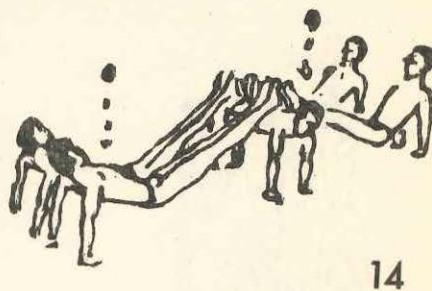
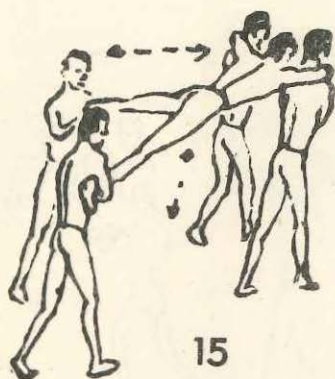
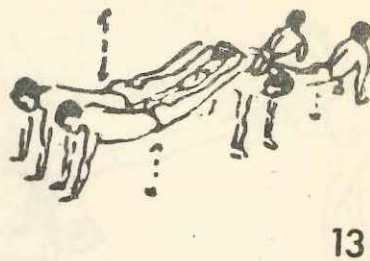
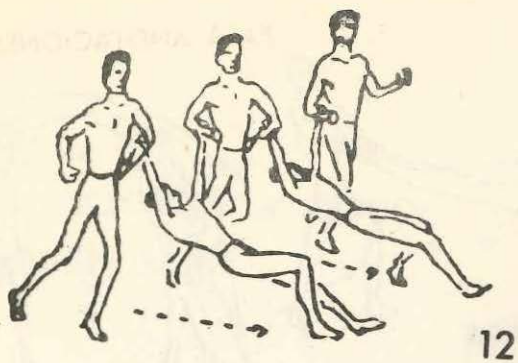




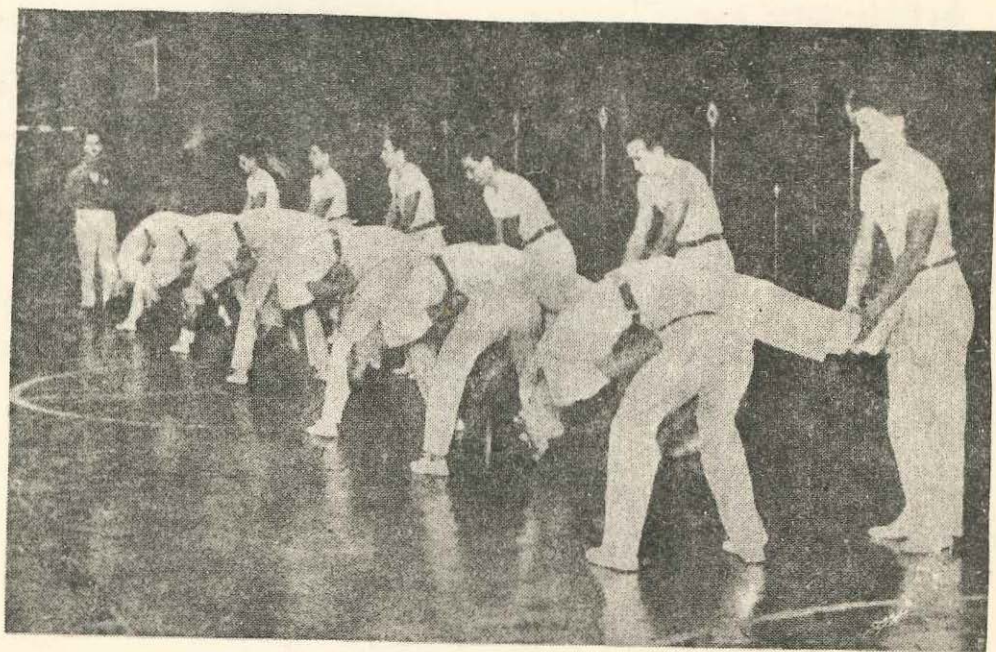
EJERCICIOS DE A CINCO PRIMERA SERIE







PARA ANOTACIONES



CLASE DE ACTIVIDADES FISICAS

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 e 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, futbol, 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><u>III- 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 face de alteración como consecuencia del barullo, del dinamismo, etc.).</p>

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

-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" llava 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 pié, sin abandonar el apoyo de las manos; "C" ejecuta salida de frente con extensión del cuerpo (ver ejercicio N° 6 - 2° Serie).

I - 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 pié, 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 pié, 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 inventado" (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).-

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

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

