

Año II

San José, C. R., 15 de febrero de 1933

Nº 8

# LA ESCUELA COSTARRICENSE



EN ESTE NUMERO  
CULTURA FISICA ESCOLAR  
POR EL PROFESOR  
CARLOS MADRIGAL MORA

2787 - IMPRENTA NACIONAL - 1933

# LA ESCUELA COSTARRICENSE

REVISTA PEDAGOGICA MENSUAL

Organo de la Secretaría de Educación Pública

Director: MOISES VINCENZI

AÑO II

San José, C. R., 15 de febrero de 1933

Nº 8

## CULTURA FISICA ESCOLAR

### *La nueva educación física*

La educación en general ha sufrido grandes cambios en estos últimos años para adaptarse mejor a las exigencias de la vida moderna. Hace unos veinticinco años, los educadores consagraban gran parte del tiempo a estudios y prácticas puramente literarias, sin dar mayor importancia a la ejercitación física y a los deportes.

La enseñanza de la educación física ha venido a transformarse en una ciencia del vivir íntimamente relacionada con la higiene. La cultura física de hace unos veinticinco años era puramente práctica de una gimnasia sistemática, basada en los antiguos sistemas sueco y alemán. El empleo de aparatos de gimnasio y la práctica de ejercicios sistemáticos para desarrollar un alto grado de habilidad en la ejecución de actos acrobáticos parecía ser el objeto principal de la educación física. Se consideraba que éste era el de formar atletas consumados, con un alto desarrollo de cualidades, tales como la pronta obediencia, la exactitud y la precisión absoluta en todos los movimientos.

Pero en los últimos diez años los instructores han podido observar la ineficacia de estos procedimientos. De aquí

vienen los nuevos programas en los cuales la cultura física se preocupa, en primer término, de proporcionar formas de recreo sanas, higiénicas e instructivas. Cultiva el espíritu deportivo en los jóvenes. La nueva escuela de cultura física no incluye ya el desarrollo de cualidades generales como la exactitud y la precisión en un sinnúmero de movimientos calisténicos o gimnásticos.

### *La educación física y la educación higiénica*

La educación física moderna está íntimamente relacionada con la educación higiénica, ya que ambas tienen por objeto mejorar la vitalidad y la energía de los individuos. Los métodos empleados para obtener estas finalidades no son los mismos en ambos casos, pero sus fines son los mismos.

La enseñanza de la higiene ha sufrido cambios fundamentales que vienen a darle un valor mucho más práctico. **Anteriormente se creía** que el objetivo de la instrucción escolar en general era hacer que los educandos pudiesen, al ser interrogados, devolver cierto número de conocimientos que habían sido impartidos. De acuerdo con esta idea, era suficiente que el niño aprendiese una porción de conocimientos acerca de la salud sin poner en práctica muchas de estas enseñanzas impartidas. La nueva concepción de la enseñanza es que una cosa está realmente aprendida, sólo cuando **afecta directamente** al individuo modificándolo en sus costumbres. Por lo tanto, la cultura física y la higiene hoy día **se aprenden prácticamente**. Muchos ejercicios físicos para los niños menores y de kindergarten, son en realidad simulacros o imitaciones de prácticas de higiene. Por ejemplo: **limpiar los dientes; lavar las manos y la cabeza; limpiar el calzado; barrer la casa y muchos más.**

El juego al aire libre es de suma importancia si es bien dirigido. Aun cuando los ejercicios calisténicos bajo el sistema antiguo están en decadencia, es menester practicar ciertos ejercicios correctivos de entrenamiento que tienden a preparar a los niños para los deportes modernos que se practican en los colegios de segunda enseñanza y aun en las mismas escuelas de primera enseñanza.

### *Cultura física escolar*

La educación en general tiene por objeto hacer que cada individuo llegue al más completo desarrollo de su cuerpo, de su intelecto y de su carácter moral.

La educación física, la educación intelectual y moral son distintas entre sí, pero por otra parte la psicología nos ha enseñado a reconocer en la diversidad de las funciones, la unidad del ser humano y la solidaridad de todas las facultades, por lo cual es evidente que las diversas partes de la educación deben ayudarse mutuamente.

Matemáticas, lectura, literatura, etc., desarrollan la inteligencia, pero la cultura física fortifica esas potencias del alma sin las cuales es estéril toda cultura intelectual.

### *Teoría y elementos de la educación física*

Cualquier forma de actividad muscular puede considerarse como agente de la cultura física, aunque no el único.

Los hábitos higiénicos, la alimentación, la postura habitual del cuerpo, etc., influyen poderosamente en la evolución física del individuo. Pero, es sólo la actividad muscular, traducida en forma de trabajo fisiológico, el medio más poderoso de la educación física de cada individuo.

Por lo tanto los agentes especiales del trabajo muscular que la escuela emplea son: ejercicios gimnásticos, dan-

zas, juegos, etc., constituyen la educación física propiamente dicha.

Los agentes que la escuela puede usar son:

Los ejercicios gimnásticos.

Los juegos, deportes y danzas educativas.

Los trabajos manuales.

Las prácticas agrícolas.

El canto. Excursionismo.

### *Teoría del movimiento gimnástico*

Toda vez que haya una contracción muscular, seguida de un desplazamiento orgánico, se dice que hay un movimiento. Pero, para que éste pueda ser considerado como un movimiento gimnástico, es necesario que satisfaga ciertas condiciones. Es menester que esté perfectamente definido en su objeto, en su velocidad, en su extensión, en su energía y en su dirección. Los movimientos que no reúnan estas cualidades, no se pueden considerar como ejercicios o movimientos gimnásticos.

La primera condición significa que los ejercicios deben tener una razón definida y bien comprendida por el instructor. Ejercicios ejecutados al acaso son inútiles y corrientemente nocivos. El instructor que practique ejercicios sin comprenderlos comete una falta digna de censura. El tipo de ejercicios practicados es limitado por las facultades físicas de cada individuo.

La extensión y velocidad del movimiento se establecen de acuerdo con las leyes de la mecánica humana, determinada por la esfera de acción propia de cada masa y conjunto muscular con sus articulaciones correspondientes.

La velocidad se precisa y se limita por el objeto a que se propone el ejercicio, juntamente con las leyes fisiológicas especiales del esfuerzo muscular.

La energía empleada en ejecutar un movimiento debe **estar de acuerdo con las condiciones físicas** y la salud del individuo.

**La dirección se determina por la acción** de cada conjunto muscular afectado directamente por el movimiento.

Un ejercicio físico es algo complejo en su composición y ejecución; no es de ninguna manera un movimiento cualquiera a voluntad caprichosa de un instructor. Para que un ejercicio sea productivo debe ser gustado y **comprendido** por el individuo que lo practica.

Debe ser el objeto principal de los ejercicios físicos el de desarrollar armónicamente el cuerpo humano. Por lo tanto, el **programa de cultura física** debe ser reglamentado para que cada lección tenga un orden de sucesión en los movimientos, hasta el punto de que cada grupo de músculos sea ejercitado sin dar preeminencia a grupos determinados.

Los ejercicios respiratorios sirven para principiar o terminar una lección y para ser ejecutados después de practicar los que han hecho afluir la sangre a los miembros.

No se debe principiar ni terminar un período de ejercitación con movimientos violentos.

### **Efectos del ejercicio físico**

Nadie niega la eficacia de los ejercicios físicos en el desarrollo del cuerpo humano, pero sí, por lo general carecemos de los conocimientos fundamentales y la aplicación correcta de la cultura física.

Por esta razón me propongo de una manera simple, discutir los efectos fisiológicos del ejercicio físico.

Para el buen funcionamiento de nuestros órganos, deben estar sanos y convenientemente desarrollados; así podrán resistir los ataques de la infinidad de microbios

que habitan el aire que respiramos. El mejor medio de ganar esto es el ejercicio racional y constante.

Los ejercicios no sólo regularizan el crecimiento de los niños, sino también perfeccionan la actitud general del cuerpo; contrarrestan los efectos del desgaste cerebral causado por estudios, la posición defectuosa causada por pupitres mal adaptados, etc.

Los ejercicios, correctamente dirigidos, contribuyen en gran parte al buen funcionamiento de la respiración, la digestión, la circulación de la sangre, la traspiración y aun tonifican los nervios.

La circulación es el movimiento de la sangre a través del cuerpo.

El aparato circulatorio está formado por el corazón y el sistema venoso arterial.

El corazón es el que se encarga de enviar la sangre purificada a todo el cuerpo, y la sangre usada a los pulmones para ser purificada por el oxígeno del aire. Vemos pues qué importante es que esta circulación sea correcta, que la sangre sea pura y que el corazón funcione bien.

Esto se logra por medio de ejercicios racionales.

La respiración es de suma importancia pues es la que sirve para oxigenar la sangre purificándola para que sea efectiva; y eliminar de la sangre los productos venenosos recogidos durante la circulación por el cuerpo.

El órgano principal respiratorio es el pulmón que por medio de ejercicios respiratorios puede mantenerse sano y activo.

La digestión es la transformación de alimentos en sustancias susceptibles de pasar a la sangre.

No es la cantidad de alimentos que tomamos lo que da energía, sino la cantidad que digerimos.

La digestión depende de los movimientos del estómago en armonía directa con los movimientos de los músculos de su alrededor, al ejercitar el cuerpo de cierta manera.

Muchos desórdenes digestivos son corregidos por medio del ejercicio y la dieta adecuada. Un sistema de ejercitación correcta evita en gran parte muchos de los funestos efectos de la mala digestión.

El sistema nervioso se tonifica en gran manera por medio de ejercicios y juegos bien dirigidos.

La transpiración es la que elimina numerosos venenos del cuerpo.

Por medio del ejercicio y juego la piel se hace flexible y ensancha los poros por medio de los cuales se expelen muchos de estos venenos.

En las siguientes páginas me dedicaré a describir una serie de ejercicios progresivos, evitando lo más posible largas explicaciones y tecnicismos que son de poco valor para el fin que perseguimos.

Pero debo primero hacer unas pocas recomendaciones:

1º—Constancia es el único camino al éxito.

2º—Los ejercicios se deben practicar, si es posible, por la mañana en un lugar bien ventilado, pero sí, sin corrientes de viento. El patio de la escuela es posiblemente el mejor lugar.

3º—Debemos practicar estos ejercicios estando en buena posición, con la columna vertebral bien recta y el pecho ensanchado.

4º—El período de práctica debe ser de cinco minutos los primeros días, aumentando a medida que avanzamos en nuestra práctica, de dos en dos minutos diarios hasta llegar a veinte minutos.

5º—Practicar los ejercicios en el orden recomendado.

6º—Principiar y terminar cada práctica con unos dos minutos de ejercicios respiratorios.

7º—Los vestidos deben ser pocos y holgados.

8º—Un baño frío y una buena fricción con una toalla después de los ejercicios tonifica los nervios y limpia de todas las impurezas.

### *Los aparatos*

Parece ser la opinión general que sin aparatos no se puede ejercitar y por lo tanto en los almacenes de artículos de deportes encontramos gran número de ejercitadores, sistemas de cultura física recomendados por algún comerciante desprovistos de toda razón o conocimientos técnicos que reclaman poder ejecutar milagros. Por ejemplo un cierto aparato recomendado por algún famoso campeón, quien en realidad nunca lo ha empleado.

Sin negar virtud a los aparatos, en algunos casos su influencia general no es de gran valor.

Los aparatos más sencillos son lo que han dado prácticamente mejores resultados.

El cuerpo humano debe funcionar por sí solo la mayor parte del tiempo. La Naturaleza nos ha provisto de todo lo necesario para nuestro desarrollo físico, moviendo músculos y huesos y ejercitando los órganos.

La mayor parte de los aparatos tienden a la antinaturalidad, a la violencia y al abuso de nuestras fuerzas físicas.

En las escuelas especialmente se deben emplear solamente aparatos y juegos sencillos y racionales, pues no es la idea fabricar *campeones*, pero sí ciudadanos sanos y no embrutecidos y groseros atletas buenos para pista de circo o cancha deportiva.

Los juegos y los aparatos deben ser como dije anteriormente, sencillos.

### *Los deportes*

Los deportes tienen gran valor si son practicados con moderación y sólo después de haber terminado un curso de ejercitación física para que el cuerpo esté dispuesto a soportar el desgaste producido por ellos. Pero sepamos que no todos los deportes son buenos para todos; que unos son mejores que otros y que el exceso en todo es funesto.

## SERIE I

### **Ejercicios respiratorios**

1.—Estos ejercicios deben ser practicados si es posible al aire libre.

2.—Se debe aspirar por la nariz y expeler por la boca.

#### *Ejercicio 1*

Se cuenta: uno, dos:

Uno... En posición inicial se aspira lentamente por la nariz, con respiración abdominal, hasta que se reciba todo el aire posible, al mismo tiempo levantando y echando hacia atrás la espalda.

Dos... Se bajan los brazos a posición inicial mientras se expela el aire.

#### *Ejercicio 3*

Uno... Aspirando lentamente, se elevan los brazos por los lados al mismo tiempo que se ensanchan hacia atrás como queriendo tocarse las manos para mejor ensanchar el **pecho**.

Dos.... Se bajan los brazos, mientras se expele el aire por la boca.

#### *Ejercicio 4*

Posición inicial, manos en las caderas.

Uno.... Se aspira profundamente al mismo tiempo que se inclina el tronco hacia adelante, sin doblar las piernas.

Dos.... Se expele el aire al mismo tiempo que se vuelve a posición inicial.

Nota.—Este ejercicio es de gran valor y no se debe confundir con el número 5.

#### *Ejercicio 5*

Uno.... Lo mismo que el número 4, pero en este caso se expele el aire a medida que se inclina el tronco hacia adelante.

Dos.... Se vuelve a posición inicial al tiempo que se aspira el aire.

#### *Ejercicio 6*

Especialmente recomendado para las escuelas. Se puede practicar en el hogar individualmente.

Se manda a formar en hilera, luego se ordena al trote y se manda a respirar fuertemente mientras se corre con el cuerpo echado hacia adelante, pero sí bien recta la columna vertebral, con manos en las caderas.

El menor signo de cansancio es la señal de terminar, pero en los niños de escuela tres minutos a la vez es lo sumo.

*Consejos para practicar estos ejercicios en las escuelas para niños de 8 a 12 años de edad.*

*El ejercicio N° 1 es bueno cuando se siente pesadez en la cabeza, mareo o pereza. Este ejercicio se debe practicar*

por los primeros tres días de la primera semana de ejercitación graduada, sistema Warden, principiando con cinco minutos el primer día, siete el segundo y nueve el tercero.

*El ejercicio N° 2 se practica alternando con el N° 1 por diez minutos del cuarto al sexto día de la primera.*

### *Segunda semana*

El primer día se practica el N° 1 por dos a tres minutos.

El N° 2 por tres minutos y el N° 3 de cuatro a cinco minutos.

El segundo día se aumenta dos minutos en cada ejercicio.

El tercer día se aumenta otro minuto en cada ejercicio.

El cuarto día se practica el N° 1 por tres minutos y el N° 4 por unos seis, aumentando uno o dos minutos en cada uno para el quinto día.

El sexto día se practican por dos minutos los ejercicios Nos. 1, 2 y 3 y por seis minutos el N° 4.

### *Tercera semana*

*El primer día se practican los ejercicios números uno y tres por espacio de dos minutos cada uno y el número cinco por unos seis.*

*El segundo día se practican los ejercicios números 1, 2 y 3 por dos minutos cada uno y el número 5 por seis o siete.*

*El tercer día se practican los mismos ejercicios del segundo día aumentando un minuto en los números 1, 2 y 3.*

*El cuarto día se practica el número 1 por tres minutos, el número 2 por dos minutos, el número 3 por tres y el número 5 por dos o tres minutos; por último el número 6 por unos dos minutos, terminando con el número 1 por un minuto.*

Los siguientes días se aumenta un minuto en cada ejercicio, menos en el número 6 que será sólo de dos.

Para personas mayores de 15 años se debe practicar en el mismo orden pero aumentando un minuto en cada ejercicio y a partir de la segunda semana se debe repetir el ejercicio número 2 sosteniendo la respiración al contar uno por unos dos segundos, luego se expule el aire por la boca con los labios algo apretados para producir una resistencia, después de cada período de ejercitación, por unas cuatro o cinco veces.

Después de estos ejercicios seguiremos con los tensivos musculares, pero siempre practicando el número 1 de esta serie por unas diez veces antes de cada período de ejercitación, así como el número 2 por otras diez veces al terminar.

## SERIE II

### Ejercicios musculares

Estos ejercicios deben ser practicados con buena voluntad y empeño.

Primera posición es de firmes con manos a los lados.

Segunda posición es de firmes con manos en las caderas.

Tercera posición es de piernas separadas con los pies firmes en el suelo.

Cuarta posición es de firmes, con brazos flexionados al frente, los puños cerrados a la altura del hombro.

Quinta posición es sentado en el suelo, piernas extendidas y brazos flexionados como en la posición cuarta.

#### *Ejercicio primero*

Primera posición. Se cuenta cuatro.

Uno....De posición inicial se levantan los brazos por los lados al nivel del hombro.

Dos....Sin dejar la posición horizontal se extienden los brazos hacia adelante, hasta que casi se toquen ambas manos.

Tres....Se vuelve a posición uno, como si se nadara.

Cuatro....Luego se bajan los brazos a posición inicial.

### *Ejercicio segundo*

Uno....De posición inicial se levantan los brazos como en el ejercicio número uno.

Dos....Se continúa la elevación de los brazos hasta llegar a ponerlos sobre la cabeza.

Tres....Se vuelve a posición uno.

Cuatro....Luego se bajan los brazos a posición inicial.

### *Ejercicio tercero*

Segunda posición. Se cuenta cuatro.

Uno . . . . Se practica flexión de pierna hacia arriba encorvando la rodilla como si se fuera a dar con el talón al muslo.

Dos....Se extiende la pierna hacia adelante como si se fuera a dar el paso, pero sin tocar el suelo. Al mismo tiempo se echa el cuerpo hacia atrás.

Tres....Se vuelve a posición uno; es decir con la rodilla encorvada.

Cuatro....Se baja el pie a posición inicial. Este ejercicio se repite elevando el pie izquierdo.

### *Ejercicio cuarto*

Uno....De posición inicial como en el tercero, se eleva el cuerpo sobre la punta de los pies al mismo tiempo que se doblan las rodillas hacia los lados conservando los talones sin tocar el suelo.

Dos....En esta posición de cuclillas se extienden los brazos hacia los lados, hasta quedar al nivel del hombro.

Tres . . . Se colocan los brazos otra vez en las caderas.

Cuatro....Se enderezan las rodillas elevándose a posición inicial.

#### *Ejercicio quinto*

Tercera posición. Se cuenta dos.

Uno....De posición inicial y con el pecho bien echado hacia afuera se inclina la cabeza a la derecha y hacia atrás como para mirar por detrás del hombro.

Dos....Se inclina la cabeza de la misma manera a la izquierda.

#### *Ejercicio sexto*

Tercera posición.

Uno....De posición inicial se inclina el tronco hacia adelante a medida que se expela el aire por la boca.

Dos....Se vuelve a posición inicial.

#### *Ejercicio sétimo*

Uno....De posición inicial y con el pecho bien echado hacia afuera se inclina la cabeza a la derecha y hacia atrás como para mirar por detrás del hombro.

Dos....Se inclina la cabeza de la misma manera a la izquierda.

Este ejercicio se puede practicar moviendo la cabeza de atrás hacia adelante.

#### *Ejercicio octavo*

Cuarta posición. Se cuenta dos.

Uno....Se extienden los brazos hacia los lados al mismo tiempo que se abren las palmas de las manos.

Dos....Se vuelve a posición inicial.

Este ejercicio se puede practicar extendiendo los brazos hacia el frente, arriba y abajo de la misma manera que el ejercicio sétimo.

Estos ejercicios se deben ejecutar con vigor.

#### *Ejercicio noveno*

Quinta posición. Se cuenta tres.

Uno....Se extienden los brazos hacia adelante inclinando la espalda sin encorvar la columna vertebral.

Dos....Se mueven los brazos hacia los lados como remando, se abren las manos y se endereza la espalda.

tres....Se vuelve a posición inicial.

#### *Ejercicio décimo*

Uno....Se extienden los brazos hacia arriba al mismo tiempo que se abren las manos.

Dos....Se inclina el tronco hacia atrás.

Tres....Se vuelve a posición inicial.

Los ejercicios de esta serie se deben practicar de la manera siguiente en todos los casos normales:

Primero se practicará cada ejercicio por separado, un ejercicio cada día por unas diez veces en los niños de escuela.

Después se practicarán todos los nueve ejercicios repitiendo cuatro veces cada uno por tres días; luego se aumentarán dos veces en cada ejercicio diariamente hasta llegar a seis días cada uno.

Nunca se debe principiar a ejercitar con ejercicios muy violentos ni se debe detener la práctica repentinamente sino disminuir la intensidad y terminar con un ejercicio respiratorio para regular la circulación y evitar desórdenes nerviosos.

Mientras se practiquen los ejercicios se debe respirar pausada y profundamente. Si se siente la sensación de mareo se debe detener la práctica por unos pocos minutos, teniendo cuidado de cubrir el cuerpo para evitar el resfrío.

Hasta los nueve años, niños y niñas pueden hacer todos los ejercicios antes recomendados. Pasando esta edad las niñas deben practicar sólo los siguientes ejercicios, a saber:

Serie I.—Todos son buenos.

Serie II.—Ejercicio cuarto no se debe practicar antes de los quince o más años. En cambio recomendamos el siguiente ejercicio:

Posición inicial es de firmes con las manos a los lados. Se cuenta cuatro.

Uno....Se elevan los brazos por los lados al nivel del hombro.

Dos....Se inclina el tronco hacia la derecha sin bajar los brazos.

Tres....Se vuelve a posición uno, y,

Cuatro....Se inclina el tronco a la izquierda.

Los demás recomendamos practicarlos con moderación sabiendo que en ciertos períodos sólo son buenos los ejercicios respiratorios, menos el número seis, Serie I.

Estas recomendaciones hechas son para dar una idea general y no tengo la pretensión de decir que son las únicas, pues muy cierto es lo que dicen el Dr. Boigey y el culturista Macfadden:

“En realidad tanta prudencia, medida y precisión, son sólo el efecto de ideas teóricas. En la práctica, la lección varía y debe variar en intensidad, forma y duración, según **las posibilidades fisiológicas de cada alumno** y según el objeto que se pretende alcanzar”.

El descanso durante los períodos de ejercitación es de gran importancia y se debe tomar de acuerdo con la condición del alumno.

Todos los ejercicios antes explicados son para tonificar y dar vigor general al cuerpo, no dirigiéndose directamente a un grupo de músculos o preparando cierta parte del cuerpo. Pero sí son excelentes para los fines generales y preparar el cuerpo para ser entrenado ya bajo líneas y fines determinados.

Ningún joven debe principiar a entrenarse o practicar un deporte determinado sin antes tonificar y preparar el cuerpo en general por medio de ejercicios racionales.

### *El campo de juegos y el gimnasio*

La necesidad de jugar se manifiesta de una manera tan patente en el niño normal, que es imposible, y aun funesto, sofocarla. A los niños siempre se les ha permitido el juego, aunque, por regla general, no se ha tenido exacta comprensión de su verdadero papel en su cultivo y desarrollo. Se ha permitido, en la mayoría de los casos, jugar a los niños, por la dificultad que hay en impedirlo. Pero por desgracia, sin tener en cuenta la función educativa que tienen los juegos.

No sólo debe darse completa libertad para que el niño juegue, sino que hay que intervenir y provocar el juego para que éste sea más intenso e instructivo. El maestro debe proponer juegos que respondan a los intereses del niño.

La mayor parte de los juegos se pueden efectuar sin aparatos. Pero es importante notar que con los aparatos se pueden hacer los juegos más instructivos e interesantes. En los campos de juegos y gimnasios modernos se emplean los aparatos con magníficos resultados. No obstante, hemos

de notar que no son siempre los aparatos más complicados los que satisfacen mejor las necesidades particulares de los niños.

El campo de juegos y el gimnasio se pueden equipar con poco gasto y con grandes ventajas en el desarrollo del programa de cultura física racional.

Cuando hablamos de aparatos no debemos confundir los ejercicios físicos y los juegos gimnásticos.

### Los ejercicios físicos y el juego

Aseguran que cierto ejercicio o serie de ejercicios físicos producirá determinados resultados: es tal vez una hipótesis un poco arriesgada; porque aun con el mayor cuidado y observación perdemos de vista la influencia que muchos factores ejercen en el desarrollo del individuo; sin embargo, debemos dar a los ejercicios gimnásticos su importancia.

Los ejercicios gimnásticos, por razón de su naturaleza y condiciones mecánicas, localizan con relativa exactitud la influencia y acción del movimiento.

Su efecto es directo sobre las masas musculares de una manera precisa, esto es, hasta donde se puede esperar, dada la complejidad del organismo humano.

No porque no podamos asegurar el resultado exacto final, se puede decir que los ejercicios gimnásticos son de poca importancia.

Por cuanto los ejercicios reglamentados afectan con especialidad determinadas regiones orgánicas, tienen un gran valor correctivo de las deformaciones, ya sean por naturaleza o adquiridas por el individuo.

Pero los ejercicios metodizados por sí solos son incompletos. Es menester complementarlos con juegos que des-

arrollen de una manera más general al individuo, pues no es el objeto de la cultura física escolar simplemente ejercitar y desarrollar ciertos grupos de músculos.

La antigua idea de que el niño necesitaba constante disciplina para formar su carácter ha sido substituida por una teoría psicológica que dice: "Es mejor dar al niño libertad sabiamente dirigida, sujeta solamente a las leyes sociales y morales que gobiernan a la humanidad en general". Con esta libertad el niño desarrolla individualidad que lo hace más útil y le da una personalidad más interesante.

La cultura física era, y desgraciadamente todavía lo es, en algunas escuelas, simplemente una adaptación de la disciplina del aula de clase al gimnasio o campo de juegos. Además era un sistema inútil de movimientos ejecutados a un compás fatigador de poco valor educativo. No ofrecía oportunidades para ejercitar el juicio, la iniciativa, el control personal, o cualquiera otra de las cualidades tan necesarias para encontrar el éxito en la vida moderna.

Hoy comprendemos que el juego es natural. Es la expresión espontánea de la personalidad del niño.

La finalidad de la educación física moderna es algo más que el mero desarrollo físico fisiológico. Ha ido un poco más allá; ahora incluye estímulo intelectual y cultivo del carácter. En la parte intelectual se manifiesta en el cultivo de hábitos de percepción, corrección de juicio, objetivo en el pensamiento, y en la parte del cultivo del carácter promueve tales cualidades como modestia en el triunfo, tranquilidad y decisión en la derrota, control y dignidad en los fuertes, y determinación y valor en los tímidos. Sus propósitos son, pues, educar al individuo para actuar armoniosamente en todos los aspectos de su ser.

No obstante el conocimiento y la fe que tenemos en los **sistemas modernos, fracasamos en nuestros intentos por**

**falta de conocimientos técnicos** y de literatura en nuestra propia lengua. Por lo tanto me propongo dar a continuación **una serie de juegos gimnásticos y "pruebas" atléticas** adaptadas a los niños de la escuela primaria.

### *Notas metodológicas*

Los juegos escolares para que sean de un valor real, deben ser practicados bajo una dirección severa y constante, tanto en lo que corresponde a reglamentos propios de cada juego, como en la intensidad, aplicación y selección, de acuerdo con la edad, vitalidad, etc., del alumno.

Los juegos escolares deben ser más ejercicios de velocidad y destreza que de fuerza, que obliguen al niño a moverse con rapidez empleando en la ejecución de estos movimientos los músculos de las piernas, los brazos y el tronco.

A pesar de la variedad tan grande de movimientos musculares que los juegos provocan, se pueden clasificar de acuerdo con su intensidad y efectos fisiológicos.

Todos los juegos indicados a continuación llenan cometidos especiales, por lo cual es menester alternar juegos de diferentes grupos, siendo inconveniente que los maestros se limiten a practicar juegos de un solo grupo.

Es menester evitar el cansancio excesivo en los jugadores. **Falta grave** que por lo general cometen todos los jóvenes.

Los juegos son eficaces para que los niños sean vigorosos. No se trata tanto de cultivar y entrenar a los más fuertes para convertirlos en consumados atletas, como de no abandonar la juventud a todas las calamidades y miserias físicas y morales que resulten de la falta de ejercitación.

No deben ser estos juegos de procedimientos complicados, ni esfuerzos que requieran un desgaste mayor de energías.

Cada vez que se presente la ocasión de moverse, jugar o saltar, el niño debe aprovecharla. Pero no se debe esperar a que se presenten tales ocasiones. Hay que provocarlas.

### Clasificación

Clasificaremos los juegos de acuerdo con su intensidad por ser ésta la manera más simple y racional. Esta agrupación facilitará la aplicación de los juegos según sean los propósitos.

1.—Juegos de carácter intelectual. Son estos juegos los que se deben emplear para desarrollar facultades tales como: el buen juicio, la exactitud, la observación, etc.

2.—Juegos leves, o sean juegos de poca intensidad.

3.—Juegos medianos. Son éstos un poco más rápidos y activos que los anteriores, pero por lo general son de corta duración.

4.—Juegos sofocantes.

#### *Juegos del primer grupo*

1º—Se disponen los alumnos en hileras, sentados en el suelo. El primero se levanta y escribe en un pizarrón colocado al efecto enfrente, una letra cualquiera. El segundo tan pronto como esté de nuevo sentado el primero, se levanta y añade otra letra, y así sucesivamente cada uno debe añadir una letra que tenga alguna relación con lo escrito anteriormente. Pero debe tener cuidado de no completar la palabra, de lo contrario tendrá que perder un punto. Por ejemplo: el primer alumno escribe la letra "C"; el segundo pensando que la palabra pensada puede ser "Casa" puede añadir "A". El tercero puede poner la "S", pero el cuarto para no completar la palabra pensada puede poner la letra

“T”, con la idea de formar la palabra “Castor”. Al terminar el juego se cuentan los puntos.

2º—*Personajes famosos.*

¿Qué personas o caracteres están relacionadas con los siguientes objetos?:

El arco iris .....	Noé
Un papalote .....	Franklin
Una estatua de sal .....	La esposa de Lot
Un lobo .....	La Caperusita
Una lámpara de plata .....	Aladino
Una zapatilla de cristal .....	Cenicienta
Una tea .....	Juan Santamaría
El ferrocarril a Limón .....	Carrillo
Una ballena .....	Jonás
Una manzana .....	Guillermo Tell
América .....	Colón
La luz eléctrica .....	Edison

Nota: La lista anterior sirve como modelo. Muy bien se puede agregar muchos otros objetos o lugares que tengan relación directa con otros personajes.

El instructor nombra el objeto o lugar y el alumno señalado debe dar el nombre del personaje relacionado. Cada vez que acierte contará un punto a su favor.

3º—*Aquí está mi cajón*

Se colocan los alumnos en círculo sentados en el suelo; el que está a uno de los extremos señalando a su compañero de la derecha, dice: “Aquí está mi cajón”, ¿qué pone usted en él? A lo que debe responder: un ratón, un formón, limón, o cualquiera otra cosa que rime con “on”. Consiste

el juego en decir cosas diferentes de los demás. Después de responder el jugador señalado, se vuelve a su compañero de la derecha, y repite la misma pregunta. El que no pueda contestar con una palabra correcta, pierde un punto, como asimismo el que por descuido repita una palabra ya dicha por otro jugador.

#### 4º—*Alfabeto*

Principiando con la letra "A" el alumno elegido por el maestro dice una palabra que principia con "A", por ejemplo: Amaranto, Amarillo, Agua, etc. Los demás deben dar palabras principiendo con la misma letra. Por este orden se recorren todas las letras. El que no pueda recordar una palabra que principie con la letra en uso, pierde un punto.

Nota.—Muchos juegos de prendas son adaptables y se pueden incluir en este grupo.

#### *Juegos del segundo grupo*

##### 1º—*Imitación*

El objeto de este juego es motivar de una manera agradable la ejecución de una serie de movimientos gimnásticos, como asimismo cultivar la atención de los alumnos.

Se colocan los alumnos en hileras, cualquiera que sea el número, de menor a mayor, por estatura. A la cabeza se coloca un alumno instruido con anterioridad, o el mismo maestro.

Una vez colocados así, el director a la cabeza de la fila ejecuta una serie de ejercicios, de marchas, de movimientos estudiados de antemano y los alumnos todos le imitan en sus menores detalles.

Por ejemplo: el director puede ejecutar movimientos con los brazos, las piernas, inclinar el tronco, marchar a

pasó lento, al trote, etc. Las marchas pueden ser: paso lento, al trote, paso largo, carrera con el tronco y la cabeza inclinados hacia atrás, hacia adelante, marcha saltando en un solo pie, marcha lenta sobre la punta de los pies y muchas más.

2º—*Juegos de imitación.*—“*El amanecer*”

Los niños sentados en el suelo. Sale el sol. (Elevan las manos y se ponen de pie). Sopla la brisa. (Corren en forma de círculo, moviendo los brazos con lentitud). Cantan los pájaros. (Silban imitando el canto de algún pájaro conocido). El viento agita las ramas de los árboles. (En posición de firmes agitan las manos con los brazos extendidos sobre la cabeza). Corre el arroyo. (Formados de dos en fondo, corren moviendo las manos y los dedos sobre la cabeza y a la vez haciendo un ruido con la boca imitando el ruido del agua).

3º—*El agricultor*

Camina al campo con sus herramientas. (Los niños caminan rápidamente con las manos al hombro como si llevaran las herramientas). Ponen las herramientas en el suelo. Toman el pico y trabajan. (Imitan la acción de picar la tierra). Toman la pala. (Imitan a un hombre paleando). Toman el rastrillo. (Imitan la acción de peinar la tierra). Toman el machete. (Machetean). Recogen frutas de los árboles, las colocan en un carretillo. Conducen el carretillo. Vuelven al campo. Siembran las semillas.

El maestro debe procurar dar el mayor valor a todos los movimientos.

4º—*Números cambian*

Se forman los jugadores en círculo y se numeran en numeración seguida. En el centro del círculo se coloca un

jugador, el qual llama en voz alta, dos números. Los jugadores cuyos números han sido nombrados, cambian de lugar rápidamente. El jugador del centro tratará de ocupar uno de los lugares que han sido abandonados. El jugador que se quede sin su lugar ocupará el centro y continuará de la misma manera que el que estaba antes.

#### 5º—*Correo*

Los jugadores formados en círculo con la vista al centro, con las manos colocadas hacia atrás. Un jugador corre por fuera del círculo y tocando las manos de uno de los jugadores que ocupan el círculo, dice, "correo". El jugador tocado sale de su lugar y trata de alcanzar al otro, que debe correr y tratar de llegar al lugar vacante antes de ser tocado y si logra esto, el otro debe ocupar su puesto como correo y tocar a algún otro jugador. Pero por el contrario, si es alcanzado antes de llegar al lugar vacante, debe continuar en su puesto. El otro jugador vuelve al lugar de donde salió.

#### *Juegos del tercer grupo*

#### 1º—*Manchas, o quedó*

Hay muchas formas de jugar al quedó, pero para dar algo de material en este sentido explicaré algunas.

#### *Mancha alegre*

Los jugadores corren libremente por el campo. Uno que de antemano se elige, trata de tocar a cualquier otro jugador. No hay "barrera"; pero para defenderse o librarse de ser "manchado" deben los jugadores pararse en un solo pie y reírse con todo entusiasmo, o por lo menos imitar la risa alegre. Si bajase el pie o no riese con entusiasmo pue-

de ser manchado, y desde luego debe ocupar el lugar del "mancha".

### *Mancha caída*

Como la anterior, se juega al aire libre por un grupo de alumnos, de los cuales uno es elegido como "mancha". Consiste este juego en dejarse caer al suelo o ponerse de cuclillas para librarse de ser manchado. Todos corren sin que les sea permitido salir de los límites del campo designado, que conviene sea pequeño, y se dejan caer, según se convenga, cuando el "mancha" va a darles alcance. Es obligatorio levantarse tan pronto como éste se aleje un poco.

### *Mancha de equilibrio*

Como las anteriores, excepto que para librarse es menester agarrarse con la mano derecha la nariz, y con la izquierda la punta del pie izquierdo y mantenerse en esta posición durante el tiempo que esté cerca el "mancha".

### 2º—*Moro prisionero*

Se colocan en hilera los jugadores a una distancia de un metro o más. Se marca en el suelo un círculo y a distancias de un metro y medio o dos a lo largo de este círculo se marcan pequeños círculos como de un metro de diámetro. El maestro da la señal y los alumnos corren alrededor de este gran círculo, pero cuando el maestro da la señal de nuevo, todos los jugadores deben detenerse en el sitio donde están cuando suene la señal. Todos los jugadores que quedan dentro de alguno de los círculos menores, se retiran del juego. El maestro suena de nuevo la señal y el juego continúa. El último jugador que quede corriendo, si son pocos,

o los últimos tres, o más, o como sea convenido, ganarán el juego.

### 3º—*Blancos y negros*

Para este juego es menester un cubo de madera o de cartón con caras blancas y negras. Se colocan los alumnos en dos filas de igual número de jugadores en cada una, situadas a una distancia de unos cuatro metros, la una de la otra, frente a frente. El maestro lanza el cubo al suelo y si cae con la cara negra hacia arriba, el grupo negro persigue a los blancos, tratando de capturar tantos como pueda. A una distancia de unos diez o más metros se traza otra línea llamada de seguridad. Al pasar esta línea los jugadores están salvos. Después de unos diez minutos de juego, el grupo que tenga más capturados, gana.

Nota.—Todos estos juegos deben prolongarse por unos veinte o treinta minutos.

### *Juegos del cuarto grupo*

#### 1º—*Volley-Ball*

Es un juego de equipos como pocos, porque obliga a los jugadores a adoptar una actitud erecta y a ejecutar sin número de movimientos de los brazos y del tronco. El volley-ball es un juego recomendable para todos los niños y jóvenes de ambos sexos.

El campo de juego.—El campo de juego es un terreno de 15 a 22 metros de largo por 9 a 15 de ancho, y se divide en dos por una red. La red debe ser rectangular, de un metro de altura por once metros de longitud, extendida entre dos postes, y cuyo borde superior es horizontal y se halla a 2.40 m. del suelo. El equipo.—Dos equipos de 3 a 10

jugadores cada uno, se colocan a ambos lados de la red. Por suerte se designa el grupo que debe servir la bola.

El objeto de este juego es enviar la bola por encima de la red al campo contrario. El equipo contrario debe tratar de retornar la bola sin que ésta toque el suelo. La bola debe ser de m. 0.65, cubierta de cuero como las bolas usadas en el foot-ball, pero como se ha indicado, más pequeña.

Un jugador del equipo que sirve, pone la bola en juego, lanzándola por encima de la red al campo contrario. Si la bola toca la red o un objeto cualquiera, el que sirve pierde su servicio y la bola pasa al otro equipo para ser servida. Se puede dar a la bola con la cabeza, con una o dos manos, o a puño cerrado, pero no debe dar en el suelo o salir del campo de juego, que debe estar marcado. La bola puede ser tocada por varios jugadores antes de que pase al otro campo; pero el mismo jugador no debe darle dos veces seguidas. Siempre está en juego cuando toca la red, haciendo excepción del servicio. Cuando el equipo de servicio comete una falta, pierde un punto y a su vez el servicio. Cuando el equipo receptor comete una falta, pierde un punto, que se concede al equipo contrario.

Son faltas:

- a) Golpear o tocar la bola cuando se halla sostenida por otro jugador.
- b) Golpear la bola dos veces seguidas.
- c) Coger o retener la bola fuera de turno.
- d) Pasar la mano sobre la red para golpear la bola.
- e) Servir la bola fuera de turno.
- f) Tocar la red durante el juego.

El equipo que sirva perderá a su vez el servicio por infracción de cada uno de estos preceptos. El equipo que

recibe perderá un punto por el mismo motivo. El equipo sirviente ganará un punto cada vez que el equipo receptor deje de retornar la bola. Un partido consta de quince puntos y el equipo que los complete primero ganará el juego.

Nota.—La red para este juego puede ser hecha en la clase de trabajos manuales por los mismos niños.

### 2º—*Pase, pase*

Se colocan los jugadores formando círculo de unos 6 metros de diámetro o más, si el número de jugadores así lo exige. Deben mirar al centro. Uno de los jugadores se coloca en medio del círculo, e intenta tocar o coger una bola que los otros jugadores se pasan de mano en mano. Cuando el jugador que está en el centro logra tocar la bola, lo substituye el último jugador que ha lanzado la bola o el que la tenga en sus manos al momento de ser tocado.

### 3º—*El pase la bola*

Se colocan en hileras de diez jugadores cada una. Las hileras se forman paralelas a una distancia de unos tres metros una de la otra. Se entrega una bola al jugador que esté de primero en cada fila. A la voz de mando, la bola se debe lanzar, con los brazos en alto, de mano en mano, sobre la cabeza y con la máxima velocidad. El grupo que ha pasado la bola del primero al último jugador con la mayor rapidez, es el que gana. En lugar de una bola, los jugadores pueden pasar otro objeto, por ejemplo, un saquito de arena o de maíz. En este caso, el paso se puede efectuar no por sobre las cabezas, sino lateralmente.

### Pruebas atléticas

En este grupo de juegos individuales encontrará el maestro algo nuevo en materia de ejercitación y juego. Son estos juegos o pruebas que requieren cierta habilidad y empeño.

Hay algo en la naturaleza humana que pide realización o cierto éxito como incentivo para seguir adelante con el desarrollo de más complejas facultades. Cuando un niño ha logrado construir una pequeña torre con sus cubos de madera, cuando un comerciante ha realizado un negocio ventajoso, cuando un sabio ha hecho un nuevo descubrimiento, cada uno siente el deseo de seguir adelante y efectuar algo superior. No hay nada que desanime más que la rutina sin horizontes. Siempre lo mismo. Las pruebas aquí descritas están graduadas en una forma progresiva.

Yo tengo la fe en que si los maestros ponen su mejor espíritu en la enseñanza de estos juegos, la República ganará aún más de lo que se puede obtener por medio de continuas y fieles lecciones de ejercicios físicos de la vieja escuela.

#### 1º—*Levantarse sin tocar el suelo*

Material.—Ninguno.

Preparativos.—Acostarse de espaldas en el suelo, el cuerpo bien extendido, los brazos doblados sobre el pecho.

Prueba.—Ponerse de pie sin desdoblar los brazos o tocar el suelo con los codos.

Manera.—Es bastante simple, si, después de llegar a la posición de sentado, una pierna se dobla debajo hasta arrodillarse sobre esta pierna; luego se puede sin dificultad ponerse de pie.

2º—*Pasos de gallina*

Material.—Ninguno.

Preparativos.—Póngase de pie firme con los talones juntos. Abra las piernas hasta llegar a posición de cuclillas. Poniendo los brazos a los lados agárrese fuertemente la espinilla con las manos lo más bajo posible.

Prueba.—Camine en esta posición de puntillas.

Nota.—Para calificar esta prueba es menester notar la habilidad que se tiene en caminar cierta distancia de acuerdo con la edad y el tamaño de los niños.

Variación.—Se puede hacer una carrera entre varios niños.

3º—*Paso cruzado*

Material.—Ninguno.

Preparativos.—De pie firme con las manos en la cadera.

Prueba.—Pase el pie derecho por detrás del izquierdo, y colóquelo tan al frente como pueda. Ahora pase el izquierdo dando vuelta por detrás del derecho a colocarlo por el lado de afuera y hacia adelante del derecho, y continúe de esta manera hasta llegar a un punto determinado.

Nota.—Manténgase los hombros horizontales con el pecho hacia adelante y el cuerpo bien erguido. Se califica como la prueba anterior.

Variación.—Con las manos en los bolsillos.

4º—*¿A que no lo toca con el dedo?*

Material.—Ninguno.

Preparativos.—De pie firme, talones juntos, las manos atrás, la mano derecha agarrando la muñeca de la izquierda.

Prueba.—Doblar las rodillas hasta poder tocar el suelo con el dedo índice de la mano izquierda, sin separar los talones.

Nota.—A medida que se elevan las rodillas se elevan los talones y la espalda se debe mantener erecta.

Se califica como los anteriores.

#### 5º—*No la deje caer*

Material.—Un palo de escoba como de 35 pulgadas de alto.

Preparativos.—Con la mano derecha agarre un extremo del palo. Ponga el otro en el suelo enfrente del pie derecho como a unas diez pulgadas.

Prueba.—Suelte el palo y rápidamente pase el pie derecho por encima, de derecha a izquierda, y agárrelo antes de que éste caiga al suelo.

Nota.—No suelte el palo hasta que el pie no esté lo más cerca posible.

Variante.—Lo mismo con el izquierdo y con el mismo pie, primero de derecha a izquierda y bis.

#### 6º—*Salto de talones*

Material.—Un lápiz.

Preparativos.—Coloque el lápiz en el suelo, y párese de tal manera que la punta de los pies casi toque el lápiz. Inclínese hacia adelante, y agárrese las puntas de los pies.

Prueba.—Salte por encima del lápiz sin soltar los pies.

Nota.—Esta prueba es algo difícil, pero con un poco de práctica resulta interesante. La forma de ejecutarla es la siguiente: repentinamente se enderezan las piernas y se proyecta el cuerpo hacia adelante.

#### 7º—*Cuidado se cae*

Material.—Una caja de fósforos, un cubo de madera, etcétera.

Preparativos.—Márquese una línea con tiza en el suelo. Luego márquese otra línea a una distancia de tres veces el largo del pie del alumno que va a ejecutar la prueba. Coloque la caja de fósforos de pie en la segunda línea. Párese en el pie izquierdo.

Prueba.—Trate de volcar la caja con la punta del pie izquierdo sin perder el equilibrio y sin traspasar la línea primera.

Nota.—Los brazos deben ser usados para equilibrarse. La rodilla del pie que descansa en el suelo debe ser doblada todo lo más posible.

8º—*Pata tiesa, junto la peseta*

Material.—Un objeto plano y pequeño como una moneda o ruedita de cartón.

Preparativos.—Márquese una línea en el suelo. En posición de firmes se para el alumno con la punta de los pies en la línea. Colóquese una moneda como a dos o tres pulgadas al frente de la punta de los pies.

Prueba.—Inclínese hacia el frente sin doblar las rodillas hasta poder recoger la moneda.

Nota.—Los talones se pueden levantar, pero la punta de los pies no se debe mover de su sitio al recoger el objeto.

### Nota final

Carreras de todas clases y juegos de competencia atlética son recomendables en tanto no se abuse de ellos. Los periodos de juego deben ser reglamentados de acuerdo con la edad y aptitudes del niño, como asimismo de acuerdo con la intensidad o dificultad del juego. El menor signo de

fatiga es la señal inviolable de terminar el juego o los ejercicios.

### Bibliografía

- Let us play ..... C. Madrigal  
Handbook of stunts ..... M. Rodgers  
Gimnástica fisiológica ..... Dr. R. Brest  
Cultura física racional ..... B. Warden

# DE LA ADMINISTRACION DE LA REVISTA

---

Las quejas acerca de la circulación de LA ESCUELA COSTARRICENSE deberán dirigirse al señor *Efraim Arguedas Cabezas*, administrador de la misma, al Palacio Nacional.

Ignoramos la causa de algunos retrasos en este servicio. A la semana de aparecida la Revista, se termina el trabajo de la circulación. En la oficina se lleva un recibo riguroso de entrega, sellado en las oficinas de correos.

Los señores Inspectores y Visitadores vigilarán la distribución de los paquetes.

*La Dirección*