

# Notas sobre la educación físico-deportiva en la enseñanza

R. CHAVES

Profesor de E. F. de la Universidad de Madrid.

Los sociólogos ya han tratado con amplitud el sentido antropológico del deporte, esto es, su importancia dentro del concepto total del desarrollo y de la formación humana. El deporte desde el punto de vista sociológico —dice Dumazedier— es una actividad del ocio; importantísima actividad en la situación actual de una sociedad mecanizada, con desintegración de las comunidades orgánicamente formadas por una parte y de creciente afán de disfrute en la conservación de la salud corporal y espiritual por otra.

Está reconocido por biólogos y sociólogos que el deporte cumple una triple función: biológica, educativa y social; por ello, las funciones intrínsecas del ocio en la sociedad: necesidad de distensión, recreación, libre desarrollo e higiene social, deben ser ampliamente cubiertas por el quehacer deportivo.

Biológicamente el hombre es un ser activo: trabaja y juega. Ambas actividades tienen especial importancia en la vida humana. El animal viene al mundo especialmente dotado por la naturaleza para la lucha por la vida, está protegido contra la intemperie, dotado de órganos de defensa o de fácil huida, etc.; el hombre, por el contrario, es, en estos aspectos del ámbito biológico, un ser que pudiéramos llamar deficiente, es pobre en instintos y está desprovisto de los órganos que al animal le dan garantía de subsistir. El hombre tras un penoso proceso de experiencia y aprendizaje, debe captar y hacer propio, en primer lugar, el mundo que le rodea a fin de adecuarlo apropiadamente a sus necesidades. Esto le convierte en «homo faber», en trabajador que lucha por su existencia y que dedica su energía disponible a hacer posible aquélla.

Una segunda forma de hacer humano, con aspectos educativos y sociales, es el juego y el deporte, los cuales incluso, frente al trabajo, debe considerárseles como un despliegue espontáneo de la propia actividad y de aparición anterior a aquél.

A través del juego aprende el niño a conocer su entorno y a utilizarlo desenvolviéndose adecuadamente en él; «es preparación y autoeducación para las funciones vitales», dice Karl Gross. El juego como actividad recreativa es producto de la distensión que el «homo faber» precisa procurarse para escapar del exceso de tensión con que le sobrecarga diariamente la sociedad actual. El juego es una actividad de libre concepción, una manifestación también libre de la fuerza vital, donde el hombre se manifiesta tal como es por una parte y donde aprende a conocerse, sin limitaciones, en la necesidad de colaboración con otros y en la de respetar a los demás y a la «forma» del juego que hubiere puesto en acción.

El hombre con el juego se siente a sí mismo, se identifica con sus posibilidades de alcance de la meta prevista; y, siente con el deporte la unidad entre el cuerpo y su espíritu, y por ello la alegría de vivir. Es este un escalón superior, también de libre acepción en su caminar por la vida.

El deporte reviste básicamente las formas de:

- a) Deporte - campeonismo, récord.
- b) Deporte - juego, recreación.
- c) Deporte - salud y mantenimiento de ésta.

Estas tres formas son constitutivas de una higiene social al ser una conveniente utilización activa del ocio humano.

Describamos ahora en una rápida evocación, el montaje pedagógico en el ámbito escolar de la Educación Física, con especial referencia al juego y al deporte.

El niño, en el seno de la familia y, en general a partir del mes de nacimiento, debe ser ya iniciado por la madre en la Educación Física, a través de ejercicios de movilidad articular, realizados con la atención que aquéllas ponen en el cuidado de sus hijos. Después, de uno a los tres años, también en el seno de la familia o en la escuela maternal, el ejercicio físico, prin-

cipalmente en forma de juego espontáneo o ligeramente reglado, debe ser objeto de especial atención. Seguirá la actividad ya más reglada, en forma programada, en la escuela de párvulos, sobre las edades de tres a cinco años, para entrar de lleno en la aplicación de los cuestionarios y programas de Enseñanza Primaria en las Escuelas Unitarias, Mixtas, Graduadas, Colegios Nacionales, Agrupaciones Escolares y Escuelas Hogar.

La Enseñanza Primaria está dividida en ocho cursos, correspondiendo éstos a los periodos de Educación Física siguientes:

<i>Periodo</i>	<i>Edad</i>	<i>Cursos</i>	<i>Finalidad</i>
Primero	De 6 a 9 años	1.º, 2.º, 3.º y 4.º	Orientación física y perfeccionamiento psicomotriz.
Segundo	De 10 a 12 años	5.º, 6.º y 7.º	Formación física.
Tercero	De 13 a 14 años	8.º	Perfeccionamiento psico-fisiológico (iniciación deportiva).

Su aplicación se hace a través de los Cuestionarios Oficiales publicados en Orden Ministerial de 8 de julio de 1965 («B. O. E.» de 24 de septiembre de 1965) y de unos programas base que en este momento están en aplicación con carácter provisional hasta que transcurrido el curso, con la adición del fruto de la experiencia lograda en el mismo, pasen a tener carácter fijo para el quinquenio 1967-1972.

En estos programas se fijan las materias específicas para cada curso, materias que son constitutivas de una sesión diaria o alterna, del método que denominamos «mixto» en razón a su variedad temática, y el cual consideramos de la mayor amenidad y con posibilidades de atracción psicofísicas, estando encaminado a poner al escolar en las mejores condiciones de actuación en la vida en orden a su edad, al mismo tiempo que desenvuelve la conciencia de sus aptitudes físicas y mentales y se inician hábitos por estas prácticas de tipo higiénico-social.

También se atiende con el plan, cuestionarios y programas, a desenvolver la responsabilidad del educando ante sí mismo, ante su familia y ante el entorno social que le circunda, haciéndole comprender la importancia de la aptitud física para su futura vida profesional y social.

La programación que citamos es susceptible de ser ampliada, adaptada o modificada por cada docente, siempre con criterio de unidad en la base mínima de trabajo que se programe, si-

guiendo el principio de libertad didáctica, como mejor conocedor aquél de la función que corresponde a su escuela y a él mismo, en la organización y aplicación del programa escolar. En este sentido es necesario que se haga responsable de la tarea que en aquel aspecto le incumbe.

Signe después, en criterios de unidad, el plan de Enseñanzas Medias que afecta a los centros siguientes:

- a) Institutos, Escuelas y Colegios o Academias de Enseñanzas Medias y Comerciales, etc.
- b) Institutos Laborales.
- c) Escuelas de Formación Profesional, de Aprendizaje y Maestría (Capataces, etc.).
- d) Universidades Laborales.

Para cada tipo de centro se ha construido un tipo de programa adaptado a sus especiales características.

Las sesiones de tipo «mixto» (esto es, integradas por una variada gama de medios de ejercitación física, convenientemente combinadas), tienen por objeto:

- a) Poner al muchacho en mejores condiciones de actuar en la vida, en función a su edad, dándole conciencia del desenvolvimiento de sus aptitudes físicas y mentales.
- b) Cuidar preferentemente la responsabilidad de educando ante sí, ante su familia y en

vista de su futura vida profesional, haciéndole comprender la necesidad de tener una aptitud física para cubrir su misión social y lo esencial de esta actividad, que debe tener un lugar importante entre las disciplinas encaminadas a desenvolver la personalidad, engendrando un hábito por las prácticas físicas que aleje de los peligros de la vida moderna (gamberrismo, exceso de mecanización, etc.).

<i>Periodo</i>	<i>Cursos</i>	<i>Edad</i>	<i>Finalidad</i>
Primero	1.º y 2.º	De 10 a 12 años	Formación física.
Segundo	3.º y 4.º	De 13 a 14 años	Perfeccionamiento psico-fisiológico.
Tercero	Fase 1.ª: 5.º y 6.º	De 15 a 16 años	Adiestramiento técnico-deportivo (despuntamiento).
	Fase 2.ª: Preuniversitario	De 16 a 20 años	Especialización deportiva.

Las respectivas materias de cada período se encuadran así:

*Primer período.* — Gimnasia educativa (rítmica y esencialmente dinámica con una primera parte, después de la puesta en marcha, de efecto higiénico-correctivo de tipo general).

Juegos infantiles de pequeña, mediana y gran intensidad de trabajo muscular y finalidad predeportiva general.

Ejercicios utilitarios y de aplicación general (en cada sesión de estos figurarán dos ejercicios rítmicos de aplicación dedicados a desenvolver el sentido rítmico del movimiento en los deportes —preadiestramiento—. Estos ejercicios se pueden obtener por descomposición en fases-ejercicio de bailes propios de la región).

Juegos predeportivos y predeportes (iniciación general).

Natación (aprendizaje y práctica en general).

Marchas y paseos cross, de precisión, progresivos y de orientación.

Torneos.

Finalidad de este período es la formación psico-física (lograr un desenvolvimiento de la agilidad muscular y articular, desarrollo funcional y afianzar la educación psicomotriz). Se iniciará en él la preparación predeportiva general.

*Segundo período.* — Gimnasia educativa (con los mismos efectos que el primer período); gimnasia rítmica, construida a base de ejercicios de aplicación deportiva especial (integrados en

Los períodos son coincidentes en sus finalidades con los de Enseñanza Primaria, así el segundo de ésta, referido también a las edades de diez a doce años, coincide su finalidad con el primero de Enseñanzas Medias por ser escolares de la misma edad.

Estos períodos son:

parte por fases o ejercicios obtenidos de los bailes regionales, que se aplican con esta finalidad de desenvolver el sentido rítmico deportivo).

Juegos infantiles, libres y dirigidos, de gran intensidad de trabajo y de finalidad predeportiva de aplicación especial.

Predeportes (iniciación al «gesto» deportivo).

Juegos deportivos (reducidos).

Deportes con carácter reducido (especialmente atletismo y gimnasia deportiva).

Ejercicios utilitarios y de aplicación general.

Natación (perfeccionamiento y competición).

Marcha y paseos cross de precisión, progresivos y de orientación.

Torneos.

Finalidad de este período será la de perfeccionamiento psicofisiológico e iniciación predeportiva especial.

*Tercer período*

Fase 1.ª:

Gimnasia Educativa (signo fundamental dinámico).

Gimnasia de aplicación general a los juegos y deportes (iniciación al endurecimiento).

Juegos deportivos (con características deportivas de iniciación en la técnica y desenvolvimiento de la aptitud psico-física).

Deportes (iniciación técnica y de preparación psico-física especial).

Cross de precisión, progresivos y de orientación (iniciación al endurecimiento psicofisiológico).

**Socorrismo.**

Aire libre (iniciación).

Competiciones.

Finalidad de este período en su fase primera: afirmar el desarrollo psico-físico e iniciar la preparación deportiva general.

Fase 2.ª:

Gimnasia de aplicación deportiva especialista.

Juegos deportivos o deportes de elección voluntaria.

Aire libre.

Competiciones o actividades de organización deportiva escolar (colaboración en organización de clubs escolares, competiciones, arbitrajes, etcétera).

Finalidad del período en su segunda fase: la especialización deportiva y el fomento de la actividad de organización deportiva escolar.

Como «notas» referidas al plan, destacamos las siguientes:

La natación sustituirá a los demás medios de Educación Física en las sesiones del cuadro-ejemplo, en la época estival, a razón de tres clases por semana, hasta cubrir un mínimo de 20 (el ideal serían 30). Estas sesiones se iniciarán con diez minutos de gimnasia de aplicación deportiva (ejercicios de ritmo y coordinación, movilidad articular, flexibilidad muscular, relajación, etc.).

Las actividades de locomoción deportiva, marchas y cross (reducido, progresivo de precisión, orientación, etc.), las prácticas de socorrismo y aire libre y las competiciones tendrán lugar en las tardes del jueves o sábado y en los días festivos (cuando el profesor estime más conveniente para no trastornar los planes de trabajo del Centro).

Cada sesión debe tener una duración de una hora si bien se aplican las sesiones didácticas (una hora, quince minutos) para dedicar así aquellos quince minutos que exceden de la hora para cubrir el tiempo necesario para los desplazamientos, vestuarios, etc., quedando como tiempo mínimo útil aquel de los sesenta minutos.

Las actividades de práctica preceptiva, dado su carácter utilitario general y de exigencia en los Juegos Escolares Nacionales, serán:

Atletismo (con el cross).

Natación.

Baloncesto.

Balonmano a siete.

Balonvolea.

Gimnasia pre y deportiva.

Fútbol.

Pelota española.

**Socorrismo.**

Deportes discrecionales:

Alpinismo.

Esquí.

Water-polo.

Hockey (sala, patines).

Judo.

Remo.

Tenis.

Rugby.

Esgrima.

Ping-pong.

Ajedrez.

Aire libre (iniciación).

Los torneos y competiciones tendrán carácter interno, local (a planificar por cada centro), provincial (contra equipos de provincia) y nacional (competiciones nacionales escolares).

El curso preuniversitario debe ser encaminado especialmente a la práctica deportiva de elección.

El número de alumnos por clase y profesor, a fin de lograr los debidos beneficios pedagógicos, se recomienda no sea superior a 50. El reconocimiento médico se hará con carácter previo a la actividad física, con revisión a rayos X, y después, con finalidad preventiva, cuando meno cada tres meses de actividad.

Cada Instituto, Colegio, Escuela o Academia deberá disponer como mínimo del material preciso para el cumplimiento del Plan, así como de los convenientes terrenos para los juegos y deportes obligatorios (improvisados en algunos casos de dificultad o alquilados en su defecto). Se procurará el que los gimnasios de nueva construcción tengan una capacidad para 50 plazas y permitan el desarrollo de un juego deportivo (baloncesto, balonmano a siete, balonvolea, etcétera), especialmente durante los días fríos y lluviosos.

Las instalaciones deportivas se tendrán en condiciones de actividad bajo el cuidado de los encargados de las mismas, ayudados en su tarea por la prestación personal y voluntaria de los alumnos, los cuales, cuando no haya personal, las llevarán directamente bajo la tutela del profesor.

Cada alumno deberá poseer la correspondiente ficha deportiva, figurando en ésta la calificación médica.

Las exhibiciones gimnásticas durante el curso no serán más de dos a fin de evitar los trastornos que la dedicación excesiva o éstas pudiera originar en la marcha del Plan de Educación Física.

El profesor organizará durante la época invernal cursillos para árbitros y auxiliares de Educación Física, debiendo asistir a éstos los alumnos más idóneos. De esta manera dispondrá de los colaboradores precisos para el desarrollo del Plan.

Se señala la conveniencia de crear clubs escolares, dirigidos por los alumnos, bajo la tutela de los directores de los centros y el profesor de Educación Física y Deportes.

*Nota.* — Este Plan va dirigido a los alumnos que tengan escolaridad en los centros y la bibliografía que contesta al Plan y a los Cuestionarios dirigida exclusivamente al profesor, es la oficial publicada por la Delegación Nacional de Juventudes.

Para alumnos libres que se preparen por sí solos existe un Plan y Cuestionario especial mínimo, cuyas contestaciones prácticas están asimismo publicadas por la Delegación Nacional de Juventudes. Los alumnos que siguen el Bachillerato radiofónico disponen también de un Plan específico, similar al de alumnos libres (1).

Para las enseñanzas nocturnas del Bachillerato se aplicará el correspondiente Cuestionario, citado en cada caso, para alumnos libres.

Cuando en algún caso, por razones climatológicas, no se puedan dar clases prácticas, se sustituirán éstas por otras teórico-prácticas de tipo técnico deportivo o utilitario (socorrismo, etc.).

Referente a la Enseñanza Superior destacamos lo siguiente:

El Plan de Educación Física en los centros de Enseñanza Superior tendrá una orientación fundamental deportiva, con la denominación de «prácticas de Educación Física y Deportiva», quedando adaptado su programa de forma que los estudiantes se sientan estimulados a través de unas prácticas, implantadas con un sentido ágil de distracción y juego, las que, junto con las competiciones, torneos o entrenamiento, organizados por el Sindicato Español Universitario, los clubs deportivos universitarios y los Colegios Mayores, completarán el ciclo de auténtica organización deportiva.

## RECONOCIMIENTO MEDICO Y LIBRO DE EDUCACION FISICA

A fin de conocer la integridad física de los alumnos, de agruparlos y determinar su grado

de actividad, se establece, con carácter obligatorio, el reconocimiento médico a su ingreso en los centros a que se refiere el presente Plan. Este reconocimiento se realizará a través de centros de investigación deportiva, valorando adecuadamente la salud del alumno y estableciendo una selección inicial. En el caso de que no existan centros de esta naturaleza, el reconocimiento se llevará a efecto por el médico particular del alumno.

El resultado del reconocimiento se reflejará —por el centro de investigación o por el médico particular— en el Libro de Educación Física, que se ha de expedir a todos los alumnos, en el que, además, se harán constar, en los apartados correspondientes, las actividades y asistencia a prácticas y, en general, el control del alumno en este aspecto de la educación; en defecto de aquél todos los datos citados se harán constar en ficha médica duplicada.

A estos reconocimientos y valoración del alumnado, a los efectos de adscripción al grupo correspondiente de las prácticas de educación física y deportiva, se dedicará el primer trimestre del primer año de la carrera.

*Alumnos:*

Los alumnos de prácticas de Educación Física y Deportiva, en atención a sus circunstancias y condiciones, se clasificarán en los siguientes grupos y cursarán la disciplina con arreglo a las normas que a continuación se indican:

*Alumnos oficiales:*

a) *Alumnos con actividad deportiva reconocida.* — Bien porque la realicen en los torneos organizados, en sus diversas fuerzas, por el S. E. U. o la Sección Femenina, respectivamente, o porque se hallen encuadrados en las diversas federaciones, a través de clubs, estando en posesión de la correspondiente licencia federativa.

Estos alumnos pueden no asistir a las prácticas obligatorias, previa solicitud y justificación de su actividad, lo que formularán y acreditarán a través de los impresos y con arreglo a los procedimientos oficiales que se determinen por las Juntas de Educación Física de cada Distrito Universitario.

b) *Alumnos sin actividad deportiva.* — Asistirán a las prácticas obligatorias (al menos en una sesión de dos horas semanales) para alcanzar la suficiencia, bien dentro del horario particular de sus respectivos centros o en aquel otro que, voluntariamente, elijan al comenzar el curso, dentro del cuadro-horario general, compatible con sus horarios de clase.

c) *Alumnos con defecto físico corregible.* — Ante los datos aportados por los alumnos que se hallen en esta circunstancia y los que se de-

(1) Ver la revista «Bachillerato Radio TV», que publica el Centro Nacional.

riven del reconocimiento médico obligatorio, se les orientará hacia un reconocimiento médico especial. Si como consecuencia del mismo se comprueba que su padecimiento es corregible mediante ejercicios especiales, se les facilitará la práctica de los mismos. Una vez restablecidos de su afección se incorporarán estos alumnos a los del grupo anterior.

d) *Alumnos exentos de prácticas de Educación Física.*— Los alumnos declarados no aptos para la actividad física en el reconocimiento médico obtendrán la suficiencia asistiendo a clases teóricas, que versarán sobre los conocimientos básicos y elementales de la Educación Física y los distintos deportes, así como primeros auxilios, camping, etc.

Podrán ser dispensados de las prácticas de la Educación Física los alumnos en quienes concurren algunas de las siguientes circunstancias:

- 1.ª Tener treinta o más años de edad.
- 2.ª Convalidación de estudios en los que estén comprendidas las prácticas de Educación Física y Deportiva.
- 3.ª Pertenecer a un instituto religioso, si están obligados llevar el hábito, conforme al canon 596 del Código de Derecho Canónico.
- 4.ª Ostentar el título de profesor de Educación Física.

#### *Alumnos no oficiales:*

Los alumnos no oficiales se agruparán con arreglo a las mismas características de los grupos a), b) y d) establecidas para los alumnos oficiales.

La declaración de suficiencia de estos alumnos se ajustará a las siguientes normas:

*Grupo a)* Por el mismo sistema que los alumnos oficiales de igual grupo.

*Grupo b)* Los alumnos de este grupo habrán de verificar y superar los siguientes ejercicios:

- 1.º Demostración teórico-práctica de los conocimientos básicos en uno de los deportes señalados.

- 2.º Realización de pruebas atléticas a juicio del profesor.

Los alumnos realizarán pruebas de aptitud física, debiendo alcanzar un mínimo de 46 puntos.

*Grupo d)* Los alumnos incluidos en este grupo habrán de demostrar conocimientos teóricos sobre dos deportes de los considerados como básicos.

#### *Plan y programa:*

Cada sesión de dos horas de «Prácticas de Educación Física y Deportiva» se ajustará, en términos generales, a la siguiente distribución:

Veinte minutos para desplazamientos, vestuario y ducha obligatoria.

Treinta minutos para explicaciones (libros y revistas, entre otras) y, en general, para la parte teórica de tipo técnico deportivo y utilitario.

Sesenta minutos para las diferentes actividades físicas.

Se considerarán como actividades de práctica preceptiva, las siguientes:

*Alumnado masculino:* Atletismo, baloncesto, balonmano a siete, balonvolea, gimnasia deportiva, judo, natación y rugby.

*Alumnado femenino:* Atletismo, baloncesto, balonmano a siete, balonvolea, gimnasia y pruebas de aptitud y natación.

Serán deportes discrecionales aquellos otros que determine el Profesor-Director de los Servicios de Educación Física en cada Distrito Universitario, en atención a su ambiente deportivo o a que un grupo numeroso de alumnos demande su práctica.

Al margen de las dos horas mínimas obligatorias de asistencia semanal, los alumnos podrán asistir voluntariamente a aquellas otras prácticas de su agrado que figuren en el cuadro horario general, las cuales serán valorados adecuadamente por el profesor en el libro de Educación Física.

## Ejemplo de cuadro-programa:

<i>Curso de carrera</i>	<i>Periodo</i>	<i>Duración</i>	<i>Finalidad</i>	<i>Materias</i>
1.º	A. Orientación.	Octubre-Dbre.	Reconocimiento médico y valoración alumno agrupándolo convenientemente.	Ejercicios utilitarios y de aplicación general y especial deportiva. Marchas y cross de orientación. Perfeccionamiento de natación.
1.º	B. Cursos básicos.	Enero-Abril	Instrucción y perfeccionamiento.	Deportes reducidos (atletismo y gimnasia deportiva). Torneos.
2.º	Iniciación práctica deportiva	Octubre-Abril	Preparación general deportiva y adiestramiento técnico.	Gimnasia de aplicación. Cross de precisión. Deportes a elección. Socorrismo y primeros auxilios.
3.º	Práctica deportiva.	Octubre-Abril	Entrenamiento técnico deportivo.	Gimnasia de aplicación especial. Deportes (entrenamientos en la especialización) a elección. Competición.
4.º y 5.º	Práctica deportiva voluntaria.		Mantenimiento físico.	Adscripción del alumno a cualquier práctica de las recogidas en el cuadro-horario general. Podrá colaborar como ayudante del profesor. Lo ideal sería quedasen encuadrados en el Club Universitario o se agrupasen constituyendo clubs deportivos en sus propios centros.

Hemos dado a través de la anterior programación una rápida visión del juego y el deporte en el ámbito de la enseñanza, en un adecuado tránsito del uno al otro, cubriendo diferentes finalidades, unas obligadas en el proceso formativo y otras con vistas a situar al muchacho, a más largo plazo, en el ámbito de lo deportivo y dentro de aquella triple acepción se-

ñalada para el deporte al iniciar nuestro actual trabajo:

*Elites*: - Campeonismo.

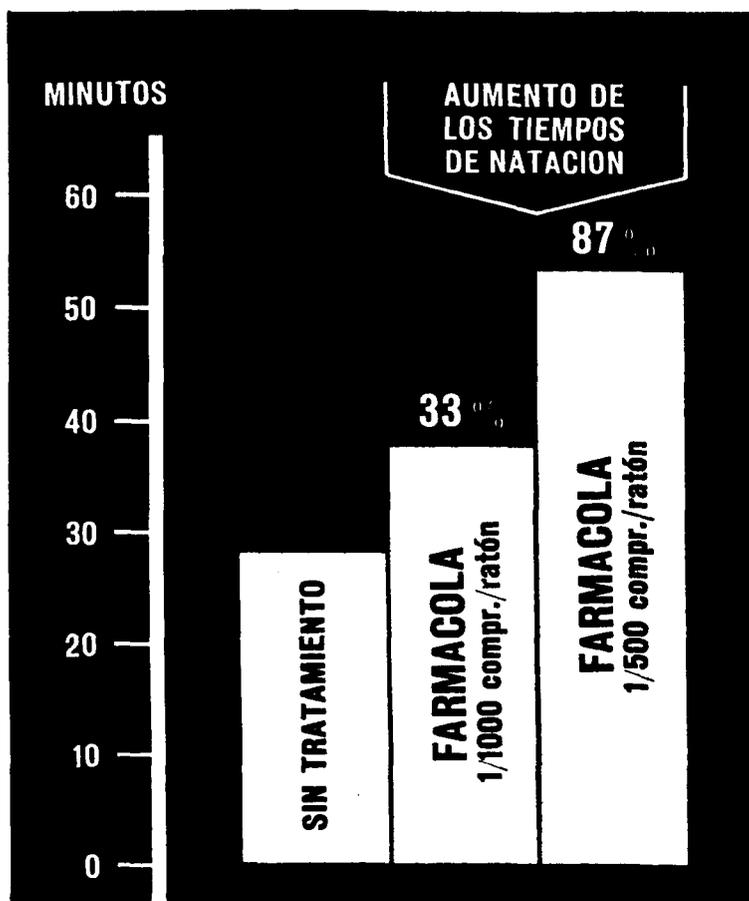
*Masa*: { Juego - recreación.  
Salud y su mantenimiento.

# Farmacola

DEFATIGANTE NEURO-MUSCULAR EFERVESCENTE DE ACCION FISIOLÓGICA

**Prueba de resistencia a la fatiga  
realizada en el departamento de  
Farmacología del Laboratorio Dr. Andreu**

Se obligó a nadar hasta fatiga total varios lotes de ratones, anotando los tiempos de natación. Al día siguiente se les administró FARMACOLA y se repitió la prueba, comprobándose una notable prolongación de los tiempos de natación.



Cada comprimido contiene: Aspartato potásico, 150 mg; aspartato magnésico, 150 mg; ATP disódico, 2 mg; glucosa anh. 1000 mg; vitamina C, 500 mg; tintura nuez cola, 100 mg, reforzada hasta 20 mg de cafeína. En tubos de 10 comprimidos (2-3 al día disueltos en medio vaso de agua).