

PUBLICACIONES DEL DIRECTORIO MILITAR

---

MINISTERIO DE LA GUERRA

---

Escuela Central de Gimnasia

---

## Cartilla Gimnástica Infantil

(En vigor por R. D. de la Presidencia del Directorio en las Escuelas Nacionales de primera enseñanza y para la formación de las Sociedades gimnásticas populares, con un apéndice relativo a la «gimnasia ~~premilitar~~ (a publicar en su día), exigible para optar a los beneficios de abono de tiempo de servicio en filas señalados en la base 10.<sup>a</sup> de la ley de Reclutamiento.) **premilitar»**



SUCESORES DE RIVADENEYRA (S. A.)  
Paseo de San Vicente, 20.—MADRID



ESCUELA CENTRAL DE GIMNASIA

Cartilla Gimnástica Infantil

INTRODUCCION

I.—Plan expositivo.

Esta cartilla comprende las siguientes materias :

Introducción .....	I.—Plan expositivo. II.—Edad escolar. III.—Educación física femenina.
Capítulo primero.—Justificación y alcance.....	I.—Educación física de los pueblos. II.—La educación física en la escuela. III.—Alcance de esta cartilla.
Capítulo II.—Educación física del párvulo.....	I.—Características fisiológicas y psicológicas del párvulo. II.—Medios a emplear. III.—Desarrollo del método. IV.—Comprobación de los resultados.
Capítulo III.—Educación física del niño.....	I.—Características fisiológicas y psicológicas del niño. II.—Medios a emplear. III.—Desarrollo del método. IV.—Comprobación de los resultados.

## II—Edad escolar.

La edad escolar oficial en España es de cuatro a seis años, en las escuelas de párvulos, y de seis a catorce, en las demás escuelas unitarias y graduadas.

Consideramos en capítulos independientes la educación física de los unos, que llamamos párvulos, y de los otros, que llamamos niños, si bien el método prescripto para los primeros se aplicará hasta la edad de ocho años, y el preconizado para los segundos, desde los ocho hasta que abandonen la escuela.

## III.—Educación física femenina.

El método que se preconiza es común para ambos sexos, pues tanto los juegos infantiles como la gimnasia educativa de formación o desarrollo, que son los dos medios que se combinan, no presentan diferencia esencial al aplicarlos a niños o niñas.

Únicamente indicaremos, como observación general, la conveniencia de disminuir en las lecciones de gimnasia para niñas la intensidad de los ejercicios de suspensión y dedicar una atención especial y constante a aquellos otros como los abdominales, laterales, etc., que dirigen su acción al cinturón muscular que, debidamente tonificado, será el corsé natural que sustituya al corsé artificial, de formas inverosímiles, perjudiciales generalmente, sustitución beneficiosa en alto grado para las importantes funciones que la Naturaleza reserva a la mujer.

## CAPÍTULO PRIMERO

### JUSTIFICACION Y ALCANCE

#### I.—Educación física de los pueblos.

1. LA EDUCACION INTEGRAL. — Hoy más que nunca, la acelerada actividad social impone el cultivo intensivo de la educación física, rama singularmente importante, fundamental en la educación íntegra del hombre. Relegada en España esta disciplina a segundo término hasta hoy, los actuales gobernantes se proponen darla impulso, penetrados de que las actividades morales e intelectuales de la raza son condicionadas por el vigor físico, fuente primera de todas ellas.

Hay que recordar a los educadores y llevar al ánimo de los educandos el convencimiento de que no basta perfeccionar las facultades intelectuales y morales; las ideas más luminosas, los sentimientos más nobles y elevados son ineficaces si no nos impulsan a la realización de actos que hay que *poder* ejecutar: el desarrollo de las facultades físicas da lugar al hombre de acción, que en la vida social se complementa con el hombre de las ideas.

2. PREJUICIOS.—La indiferencia y aún la hostilidad de los que atacan injustamente la práctica de los ejercicios gimnásticos se funda en que para ellos la gimnasia es algo análogo a ejercicios de circo, de acrobacia; no conciben la gimnasia sin anillas, trapecios, etc.; algunos no ven sino gestos automáticos, parodia ridícula de la instrucción militar; otros se figuran que el fin de la educación física es hoy, como fué en tiempos primitivos, hacer atletas.

Esta resistencia desaparecerá, y hasta se trocará en entusiasmo, cuando se les haga ver que existe una gimnasia diferente, realmente educativa, frecuentemente correctiva, a veces hasta curativa; una gimnasia que, mediante la combinación de ejercicios racionales, persigue como único fin el perfeccionamiento físico del hombre, como base indispensable para la actividad intelectual y moral, porque si bien no es preciso ser atleta en nuestro mundo civilizado, es de toda necesidad tener salud, resistencia a la fatiga, agilidad y destreza.

3. EL INDIVIDUO LA NECESITA.—Que el individuo se beneficia con la práctica ponderada de los distintos medios de educación física conforme a procedimientos científicos, progresivos y atrayentes, es indudable. Lejos de llevarle a la acrobacia y al profesionalismo, proporcionará al hombre un perfecto estado de equilibrio fisiológico y psicológico, equilibrio que la moderna civilización trata de romper.

El progreso, los descubrimientos científicos, parecen coadyuvar para imponer a todos la ley del menor esfuerzo.

La multiplicidad de medios de transporte, los ascensores, la electricidad, todo se suma para reemplazar la marcha y el trabajo físico del hombre por una casi inmovilidad.

Los obreros del campo no se escapan a esta ley común: la motocultura, cuyo uso se extiende rápidamente, simplifica sus ocupaciones y será motivo de degeneración física.

El obrero industrial está condenado, por la aplicación del principio de la división del trabajo, a repetir constantemente los mismos movimientos, haciendo que ciertos grupos musculares se hipertrofien mientras que otros se atrofien por el reposo a que están sometidos: de ahí deformaciones profesionales, tan perjudiciales a la salud, que es preciso corregir.

A los hombres todos la vida actual impone una

reñida lucha por la existencia, excesivo trabajo intelectual y emociones e inquietudes morales persistentes, que acaban por el agotamiento.

La práctica constante y metódica de los medios de educación física da resistencia para esa lucha y evita el desgaste prematuro.

4. LA SOCIEDAD SE BENEFICIA.—Los beneficios y provecho de la afición y el hábito por los ejercicios al aire libre alcanzan a la sociedad en general: el ciudadano habituado a ellos, huirá de los tahures pestilentes y locales antihigiénicos; el obrero ávido de espacio y aire empleará el tiempo libre de que dispone, merced a las modernas leyes sociales, en beneficio de su salud y aumento de sus energías, por lo que el rendimiento en el trabajo nacional será mayor.

5. INFLUENCIA EN LA MORAL.—La educación física, no sólo proporciona una base firme para la instrucción técnica o profesional, sino que desarrolla cualidades morales indispensables a todo ciudadano, como son: disciplina, valor, sangre fría, prudencia, perseverancia y confianza en sí mismo; habitúa a realizar esfuerzos a la vez del cuerpo y del espíritu para vencer obstáculos; pone en acción la voluntad para reaccionar contra el desaliento; en una palabra, contribuye poderosamente a la formación del carácter moral, aspiración suprema de la ciencia de educar y de instruir.

## **II.—La educación física en la escuela.**

6. ELEMENTOS QUE COOPERAN A LA EDUCACIÓN FÍSICA NACIONAL.—Hogar, escuela, taller, universidad y cuartel deben armonizar sus esfuerzos y coadyuvar al inicio y desarrollo de tan patriótica empresa, consagrándose a la gran obra de reconstrucción racial, por la que deben despertar el entusiasmo nacional, por ser base firme de prosperidades futuras.

7. LA ESCUELA.—Por lo que a la escuela se refiere, es necesario que los padres no ejerzan sobre el maestro presión que les obligue a dedicarse, dentro del campo de la educación general del niño, al cultivo exclusivo de una de sus ramas: la intelectual, causa de no pocos trastornos orgánicos de gravedad.

Convencidos de que los ejercicios corporales son la base para el perfeccionamiento de toda otra actividad, no se opondrán a que en la escuela se realicen los ejercicios físicos en lugar del estudio, no en lugar del recreo. Entonces, nuestros cultos maestros, que saben que la educación integral exige la debida ponderación de la física, la intelectual y la moral, al abecé de los ejercicios de los sentidos y del entendimiento unirán el abecé de los ejercicios corporales, porque la cabeza, tronco, brazos y piernas deben poderse mover aisladamente, y en unión unos con otros, para que el niño se haga activo y se habitúe con ligereza y seguridad a todas aquellas actitudes particulares que exija la profesión o modo de vivir que luego adopte.

### III.—Alcance de esta cartilla.

8. LABOR INICIAL.—Propónese esta cartilla hacer comprensibles y practicables procedimientos y normas, señalar un criterio inicial, una orientación en la primera etapa; difundir la doctrina ya ensayada con éxito en la Escuela Central de Gimnasia. No se pretende dogmatizar ni enseñar cosas que son perfectamente conocidas de todos, sino simplemente impulsar y guiar los primeros esfuerzos.

Más adelante será conveniente proporcionar manuales completos y detallados para intensificar esa labor, que ha de llegar a ser reglamentada con todo cuidado; pero el afán de realizar una obra perfecta no debe arrastrarnos a precipitaciones que la desnaturalicen, ni ha de restar entusiasmos,

Hasta tanto que todos los maestros sean especialistas en este asunto, con los conocimientos que sobre los fundamentos de la educación adquieren al estudiar la Pedagogía general, hay suficiente para que estas recomendaciones escritas guíen sus pasos por el camino de la verdad, evitando desorientaciones perjudiciales y consiguiendo hacer eficaz y beneficiosa la educación física escolar.

Se trata únicamente de promover o intensificar la actividad en aspecto tan interesante de la formación del niño como es la educación física, asignándole en los establecimientos de enseñanza primaria el lugar preeminente que le corresponde.

9. NECESIDAD DE PROPAGANDA.—Es innegable que el éxito o el fracaso, en éste como en todos los asuntos, depende de lo que sobre él piense y sienta el pueblo; por consiguiente, hay que afirmar y extender en la sociedad en general, en la multitud, las ideas fundamentales, los fines morales de la educación física. En este sentido, todas las autoridades gubernativas y cuantos se dedican a la noble tarea de la enseñanza serán constantes propagandistas, si bien tendrán en cuenta que de cuantos medios tienen a su alcance el más eficaz es la práctica de ejercicios colectivos de gimnasia ante numeroso público, que poco a poco hay que atraer, no sólo en las grandes ciudades, sino en los pueblos todos del solar hispano.

De esa manera se formará opinión, y la opinión formada y extendida por el país llevará a todos los ánimos la fe en disciplina tan provechosa para la sociedad. Cuando la fe en la educación física prenda en las almas, ilumine las inteligencias, exalte los corazones españoles, la regeneración física de la raza será un hecho que, unido a la regeneración moral y política ya iniciada, convertirá en realidad la anhelada esperanza de los hijos de la amada España, que es verla poderosa y vencedora, no sólo en el campo de batalla, sino en el de la economía.

## CAPÍTULO II

### EDUCACION FISICA DE LOS PARVULOS

#### I.—Características fisiológicas y psicológicas del párvulo.

10. EL ESQUELETO.—En el párvulo la columna vertebral conserva una forma más rectilínea que la que ha de tener en la edad adulta, las curvaturas características van pronunciándose poco a poco; por ello, cualquier deformidad o desviación que se presente, puede ser fácilmente corregida en esta edad.

El tórax del párvulo va tomando la forma definitiva, acentuándose la oblicuidad de las costillas, el descenso de sus extremidades anteriores y la disminución del diámetro antero-posterior.

En este proceso de transformación juega papel importantísimo la mecánica de la respiración.

11. LA RESPIRACION.—Durante esta edad se verifica el paso definitivo de la respiración abdominal a la respiración torácica, y los pulmones van aumentando de longitud y volumen.

Una *gimnasia respiratoria* bien dirigida puede en esta edad encauzar beneficiosamente todo el desarrollo de los pulmones y el tórax.

12. LA CIRCULACION.—El corazón del párvulo necesita hacer un trabajo proporcionalmente menor que el del adulto, porque dicho trabajo depende de manera muy especial del calibre de los vasos adonde ha de impulsar la sangre; cuando éste es mayor, como ocurre en el párvulo.

lo, el trabajo del corazón disminuye. No obstante, el corazón del párvulo se fatiga rápidamente y, una vez perdida su fuerza, le es difícil recobrarla.

El corazón del párvulo no puede vencer resistencias acumuladas de modo brusco; en cambio, el trabajo lentamente progresivo que le proporcionan los ejercicios de velocidad es conveniente para hacer dicha víscera más resistente a la fatiga.

13. EL SISTEMA MUSCULAR.—En el párvulo, todavía el cuerpo no suele tener la forma definitiva, los músculos se encuentran en un estado de desarrollo inicial. El equilibrio muscular es extraordinariamente inestable, los extensores se encuentran en malas condiciones de trabajo con respecto a los flexores.

El músculo se fatiga rápidamente, pero también rápidamente recobra la capacidad de trabajo, tras poco tiempo de reposo.

14. SISTEMA NERVIOSO.—Casi toda la vida nerviosa se realiza a expensas de la medula centro reflejo definitivamente desarrollado en el párvulo; el cerebro sólo alcanza el 83 por 100 de su desarrollo funcional total, siendo apto sólo para almacenar, no para elaborar.

15. CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS.—Desde el punto de vista psicológico, las características de los actos todos del párvulo son: ser reflejos unos, espontáneos otros, casi ninguno voluntario, porque aún no se manifiesta el apetito racional; pero si alguno realiza de esta clase, es, generalmente, impulsivo.

## II.—Medios a emplear.

16. AGENTES Y MEDIOS.—Son agentes de educación física aquellos que influyen en el estado del organismo y contribuyen con eficacia al desenvolvimiento de los órganos corporales.

Los principales son: el aire, la luz, el agua, el calor, la electricidad y, sobre todos, el movimiento muscular.

El empleo de estos agentes puede ser combinado, pero el preferente o especial uso de cualquiera de ellos, da lugar a distintos medios de educación física, denominados aeroterapia, helioterapia, hidroterapia, termoterapia, electroterapia, etc.

Si el agente predominante es el movimiento muscular pasivo, el medio recibe el nombre de masoterapia, y, finalmente, cuando el agente único o principal es el movimiento muscular activo, tenemos los *juegos corporales infantiles, la gimnasia, el deporte y los juegos deportivos*.

Combinando los *juegos corporales y la gimnasia*, tenemos el método a seguir *en las escuelas*.

El deporte no debe practicarse antes de los catorce años, y los otros son medios terapéuticos, cuyo empleo debe estar reservado a los médicos.

17. JUEGOS CORPORALES INFANTILES.—Considerando los juegos corporales como medio de educación física, su agente principal es el movimiento muscular activo, con las características de ser impremeditado, placentero y arbitrario.

En todo juego corporal infantil los movimientos han de ser sencillos, espontáneos y libres, teniendo como fin principal el bienestar, el contento, la felicidad de los niños.

En el juego, los movimientos son rápidos, alternando con descansos cortos.

Por todas estas razones, y dadas las condiciones fisiológicas y psicológicas del párvulo, en su educación física el juego es el principal y casi único medio a emplear.

Además, el juego, convenientemente guiado e inspeccionado por el maestro, proporciona ocasión a los pequeños individuos de hoy, que serán los hombres del mañana, para adquirir hábitos indispensables en la vida social.

En el juego es donde el niño primero aprende

a reconocer los derechos de cada uno y que esos derechos deben ser respetados.

Acostumbrados los niños a obedecer las reglas de todos los juegos, no por temor al castigo, sino por ver de manera patente la necesidad de establecer y cumplir preceptos que hagan posible el desarrollo del juego, cuando sean hombres, la obediencia a la ley estará en ellos arraigada.

La amistad, el compañerismo, la lealtad son virtudes que pueden despertarse y estimularse en los niños que juegan.

18. DIVISION DE ESTOS JUEGOS.—Los juegos corporales infantiles (prescindimos de los juegos sedentarios, que buscan la distracción en quietud, en reposo) se pueden clasificar en tres grandes grupos: A), de imaginación; B), recreativos, y C), pedagógicos.

A) *Son de imaginación* aquellos en que por medio de narraciones o historietas del agrado de los niños el profesor les sugiere la realización de un conjunto de ejercicios gimnásticos.

Ha de dirigirlós el profesor, que a tal fin se coloca en el centro del corro, o delante si están en fila, mantiene la atención del párvulo con relato del cuento o historieta y ejecuta los movimientos que el niño ha de imitar.

Estos juegos sustituyen en el párvulo a la lección completa de gimnasia educativa, que no puede ser ejecutada en el niño hasta que llega al uso de razón.

A continuación detallamos un juego de esta clase:

#### EXCURSIÓN PARA COGER UVAS

¡Atención! Hoy vamos a una viña, donde trabaja el papá de F, para coger uvas.....	} Los niños toman la posición de firmes y atienden.
Empecemos a marchar.....	
	} Los niños marchan acompasados por el canto o la palmada (un minuto).
Tenemos que correr algo, porque vamos muy lejos.....	
	} Corren en hilera, agarrando al que va delante; primero despacio; luego de prisa (treinta segundos).

¡Alto! Creo que debemos descansar un poco, porque la carrera fué larga. Hagamos unos cuantos ejercicios respiratorios .....

Enseñar a los niños a inspirar por la nariz, introduciendo mucho aire en los pulmones, y espirar por la boca (por lo menos cinco o seis respiraciones completas).

Vamos fuera de la carretera a campo traviesa, y nos hemos encontrado un regato de una huerta; hay que saltarlo bien o alguno se va a mojar. ¡Preparados! ¡Uno, dos, tres, cuatro!.....

Antes de saltar el arroyo los niños están firmes: al uno elevan el cuerpo sobre las puntas de los pies y los brazos al frente y arriba; al dos-tres, flexión y extensión de piernas y lanzar el cuerpo hacia adelante; al cuatro, quedar en flexión sobre las puntas de los pies.

Ahora hemos de pasar un monte muy empinado; tenemos que treparlo a gatas...

Los niños marchan a cuatro pies un trayecto de unos ocho metros.

Al llegar a la cumbre se ve la viña muy cerca. A ver quién llega primero.....

Carrera de velocidad (diez metros).

Ya hemos llegado. Antes de empezar la tarea, hagamos unos ejercicios respiratorios para descansar.....

Respiratorios (cinco o seis).

Ahora ya podemos coger algunos racimos de espléndidas uvas que se ven en el suelo y en las cepas.....

En la posición de flexión de piernas completa, con el tronco lo más erguido posible, cogen piedrecitas o tierra del suelo o hacen ademán con las manos hasta contar diez.

Levantarse todos y vamos a llevar las uvas cogidas aquí a la casa del guarda.....

Marchar cantando (un minuto).

En la puerta hay una parra con uvas. Algunas pueden cogerse con sólo empinarse...

Elevarse sobre las puntas de los pies, levantando la mano derecha; luego, la izquierda; luego, las dos (hasta contar nueve, tres en cada posición de brazos).

Ya creo que es hora de que hagamos unos ejercicios respiratorios después de todo este trabajo.....

Respiratorios (cinco o seis).

Vamos a regresar por el atajo para llegar antes.....

Marchar acompasados a la palmada (un minuto).

Tenemos que pasar un arroyo marchando en equilibrio por una tabla muy estrecha.

Hacer una raya en el suelo, y todos pasan por ella en equilibrio.

Para pasar un campo labrado que nos encontramos nos conviene saltar de surco en surco .....

Saltos sucesivos de tres en tres decímetros (seis u ocho).

Se está haciendo tarde; vamos a darnos prisa: una carrerita y salimos a la carretera .....	Los niños corren acompasados a la palmada (treinta segundos).
Bueno; ahora, aunque marchemos con calma, no importa; ya estamos en casa.....	Marchas lentas, de puntillas, en flexión de piernas, etc. (un minuto).
Antes de despedirnos hagamos unos ejercicios respiratorios.	Respiratorios finales hasta que se normalicen circulación y respiración.

Análogamente se desarrollarán: *Una visita a la Casa de Campo. Un rato en el jardín cogiendo flores. Al bosque por leña. Etcétera.* Todos al alcance de la inventiva del maestro.

B) *Son recreativos* aquellos en que el ejercicio físico, al activar las funciones de la vida vegetativa y la locomoción, no tiene otro fin que el placer, el bienestar del niño.

No necesitan director, si bien son un excelente campo de observación donde el profesor verá manifestarse cualidades morales, de ordinario recónditas, en sus discípulos.

Son numerosísimos y, generalmente, conocidos: *el moscardón, la gallina ciega, cuatro esquinas, el ratón y el gato, el ciego, el hombre rígido, la comba, el corro, el tren, rodar la pelota, rodar el aro, bailar el peón, el chito, el truque o rayuela, el escondite, la madre, columpiarse, el tobogán, el buscapiés, juegos en la arena, etc., etc.* En las distintas regiones hay algunos, si no especiales, que reciben nombre particular.

C) *Son pedagógicos* aquellos en que el ejercicio corporal se aprovecha para ensanchar el campo de conocimientos de un orden determinado: gramatical, geográfico, zoológico, etc.

Estos también necesitan ser dirigidos por el profesor. Como ejemplo, citaremos:

*Los hijos del rey.*—Se colocan los párvulos en dos filas dándose frente y separadas unos tres metros. Uno, colocado en medio de las filas, hace de rey y pregunta: “¿Dónde habéis estado?” Puestos de acuerdo previamente, todos contestan: “En Madrid.” “¿Dónde está eso?” “En España.”

“¿A qué os dedicabais allí?” Previo acuerdo también sobre el oficio o profesión a que se dedicaban, cada uno trata de ponerlo de manifiesto con movimientos que den idea de sus características principales. Cuando el rey acierta el oficio y lo dice gritando, todos salen corriendo y el rey tras ellos, que tratan de ponerse en barrera antes de ser cogidos. El que lo sea queda de rey.

En este juego el ejercicio corporal se combina para aprender o recordar nombres de pueblos y naciones, edificios importantes y calles donde están, etc., despertando, al mismo tiempo, el espíritu de observación para elegir y ejecutar los movimientos más característicos de cada oficio o profesión.

Otros de esta clase son: *el vendedor de pájaros*, *el correo*, etc. La adaptación a determinado orden de conocimientos es fácil, y la práctica sugerirá al maestro la invención de gran número de ellos.

19. EJERCICIOS GIMNASTICOS COMPLEMENTARIOS.—Es la gimnasia una verdadera ciencia biológica, basada en principios anatómicos, fisiológicos, psicológicos, mecánicos y pedagógicos que se enlazan unos a otros, cuyo conjunto es preciso conocer, ordenándolos con la única finalidad de conseguir, en primer término, la salud y, después, el máximo de energías y aptitudes físicas, dadas las condiciones naturales de cada individuo.

Es un medio de educación física de los que emplean como agente único o preponderante el movimiento muscular activo con las características de ser racional (voluntario o automático), metódico y progresivo.

Como en el párvulo domina la vida sensitiva sobre la racional, como realiza sus actos a impulso del apetito sensitivo y no de la voluntad, de que aún carece, se comprende la imposibilidad de que practique el conjunto de ejercicios gimnásti-

cos que constituyen la lección completa de gimnasia.

Al tratar de la gimnasia educativa, como medio a emplear con el niño que ha llegado ya al uso de razón, para encauzar y fortalecer el desarrollo natural de su organismo, se expondrán las condiciones del movimiento gimnástico, una de las cuales, la corrección extremada, exige una coordinación que el párvulo no puede realizar.

Pero en los juegos recreativos libres se ejercitan poco, en general, los músculos del tronco y los extensores, lo que exige una acción complementaria de ciertos movimientos gimnásticos.

Por otra parte, la influencia decisiva de la respiración en los pulmones y el corazón requiere la práctica de los ejercicios gimnásticos llamados respiratorios.

Es de tal interés que la respiración superficial y abdominal llegue a ser torácica, enérgica y metódica, que la ejecución de movimientos respiratorios constituye una necesidad para el párvulo y un deber para el maestro.

Estos ejercicios gimnásticos complementarios son realizados mediante los juegos de *imaginación*, que precederán a los recreativos libres.

### III.—Desarrollo del método.

20. PROGRAMA DIARIO.—El párvulo, en la sesión diaria de educación física, ejecutará: primero, juegos de imaginación; segundo, juegos recreativos libres; tercero, juegos pedagógicos.

A) Para la práctica de los juegos de *imaginación* se tendrán en cuenta las indicaciones generales señaladas en el artículo anterior y además las siguientes prescripciones referentes a ejercicios respiratorios y a ejercicios perjudiciales.

Los ejercicios respiratorios no cabe hacerlos con arreglo a un plan sistemático e invariable; el maestro debe modificarlos a su arbitrio, pero teniendo presente:

1.º Que se ejecuten siempre al aire libre o, al menos, con las ventanas abiertas (evitando corrientes).

2.º La inspiración será muy lenta, lo más profunda que se pueda, verificada por la nariz, por una sola ventana, alternando, o por las dos, y se hará acompañada de movimientos de ciertas regiones relacionadas con el tórax que tiendan a ensancharlo.

3.º Al final de la inspiración no se dará un instante de reposo, sino que la espiración sobrevendrá bruscamente a partir del momento culminante de la inspiración.

4.º La espiración debe expulsar el aire de los pulmones hasta tanto sea posible; se verificará por la boca, ligeramente abierta, y se hará acompañada de aquellas actitudes de encogimiento y replegamiento del cuerpo contrarias a las que favorecen la inspiración.

5.º Para que el cambio gaseoso en los pulmones sea total, son precisas, al menos, cinco o seis respiraciones completas.

Respecto a los ejercicios perjudiciales al p<sup>á</sup>r<sup>v</sup>u<sup>l</sup>o, se tendrá en cuenta:

1.º No son nada convenientes y deben prohibirse en absoluto los ejercicios que ponen a prueba la resistencia de los huesos, tales como el salto en profundidad y en altura.

2.º Son perjudiciales los ejercicios que hacen funcionar exclusiva o preponderantemente los flexores.

3.º Nunca deben practicarse ejercicios bruscos o que exijan gran esfuerzo muscular.

4.º Son nocivos a los p<sup>á</sup>r<sup>v</sup>u<sup>l</sup>os todos los juegos que determinen concurso o competencia por exigir un esfuerzo exagerado o sostenido, incompatible con la fragilidad y delicadeza del organismo del p<sup>á</sup>r<sup>v</sup>u<sup>l</sup>o.

5.º La actitud de sentado es directamente perjudicial para la conformación del tronco.

6.º No debe exigírsele al párvulo largo tiempo de permanencia en pie sin moverse.

B) Para la práctica de los *juegos recreativos libres* se señalarán los cuatro o seis que hayan de jugarse de cada día, que constituirán un ciclo por el que sucesivamente van pasando todos los párvulos.

Supongamos que se empieza jugando:

Primer grupo, escondite; segundo, rodar la pelota; tercero, a los caballitos; cuarto, juegos en la arena.

A los quince minutos, a toque de silbato, cambian por este orden: primer grupo, donde estaba el segundo; segundo, donde estaba el tercero; tercero, donde estaba el cuarto; cuarto, donde estaba el primero, y así sucesivamente cada quince minutos.

C) En los *juegos pedagógicos* se buscará los primeros días la imitación de los movimientos de los animales más comunes (caballo, perro, gato, etcétera); después, la de oficios conocidos (zapatero, herrero, carpintero, etc.), y, finalmente, la de ingenios variados, como el molino, el tren, el aeroplano, etc.

21. TIEMPO.—Los párvulos dedicarán a la educación física toda la sesión de la tarde, distribuída en la siguiente forma, a base de que sea de dos horas:

Un juego de imaginación, veinte minutos.

Juegos recreativos libres, una hora y veinte minutos.

Juegos pedagógicos, veinte minutos.

La hora más a propósito para empezar los ejercicios corporales son las tres de la tarde en invierno, y en verano, aprovechar las primeras horas de la sesión de la mañana.

22. ORGANIZACION DE LOS EDUCANDOS.—A) Los *juegos de imaginación* serán ejecutados a la vez por todos los párvulos de una escuela, que formarán en corro para los ejercicios a pie firme, en una o dos filas para los saltos,

y en columna de a uno para marchas y carreras; el paso de una a otra de estas formaciones es fácil.

B) La organización de los párvulos de una escuela para juegos recreativos libres se hará en la siguiente forma:

Colocados por estatura en una fila, la mitad más altos constituirán el primer grupo; la otra mitad, el segundo. Dentro de cada uno de estos grupos se dejará todos los días a su libre elección la constitución de subgrupos de 8 a 12 párvulos, que, simultáneamente, se dediquen a los diversos juegos que forman el ciclo señalado (párrafo vigésimo, apartado B).

La distribución del terreno la harán ellos libremente, interviniendo el maestro cuando lo considere necesario, si no se ponen de acuerdo.

C) Algunos *juegos pedagógicos* permiten la participación en ellos de todos a la vez, y otros requieren organizarlos por grupos de 10 ó 12. Esta organización, a cargo del maestro, se deduce fácilmente del objeto de cada juego.

23. TRAJE.—El ordinario. No se precisa traje especial; únicamente se recomendará a los padres que no recarguen de ropa a sus hijos y que todas sus prendas de vestir sean holgadas, cómodas y sin ataduras que aprisionen.

24. TERRENO.—Los ejercicios corporales serán practicados preferentemente al aire libre.

Un campo de juego para párvulos requiere, como mínimo, un cuadrado de terreno de 30 metros de lado por cada cien niños, con árboles, arena, césped y pequeños regatos de agua corriente.

Pero todo campo próximo a la escuela es aprovechable. Gestiones cerca de los municipios para la cesión de estos terrenos o provechosos acuerdos con sociedades deportivas de la localidad, proporcionarán sin dificultad el espacio necesario para que jueguen los párvulos.

En los días de calor, frío, lluvia o viento excesivos, ejecutarán los ejercicios en local cerrado; pero esto sólo excepcionalmente cuando así lo exi-

jan las circunstancias que acabamos de indicar y procurando siempre la mayor ventilación posible. El local puede ser, a falta de otro, el mismo de la clase.

25. MATERIAL.—El material móvil puede reducirse a trompos, aros, pelota y todos aquellos juguetes sencillos, duraderos y económicos, que son un estímulo, un excitante para el movimiento.

El material fijo no es de absoluta necesidad; puede prescindirse de él por completo; será conveniente, no obstante, instalar en el campo de juego de párvulos un columpio, un pequeño tobogán y un balancín. El carpintero de la localidad, bajo la dirección del maestro, puede construir esos aparatos, que no serán costosos.

El gasto que supone la adquisición y entretenimiento de este material puede atenderse con la subvención señalada para material de enseñanza o menaje, aumentándola algo, porque la que hoy tienen todas las escuelas es sumamente exigua. Para el pequeño gasto inicial o hasta que se consigne este aumento a que nos referimos, pueden contar los maestros con el seguro auxilio de los municipios, para los que estas pequeñas cantidades no representan sacrificio alguno.

#### **IV.—Comprobación de los resultados.**

26. EL ASPECTO GENERAL.—Por ahora debe prescindirse de toda ficha, que traería complicaciones perjudiciales en los primeros pasos de la implantación de la educación física en las escuelas nacionales.

El índice, capaz por sí solo de darnos idea de los efectos en el párvulo, del método seguido, es su aspecto general: color, estado de ánimo, soltura en los movimientos, porte, expresión de la mirada, en una palabra, su salud.

Estos datos, observados por el maestro y comprobados por el médico en tres reconocimientos: uno al principio del curso, otro al empezar las va-

caciones de Navidad y el tercero a fin de curso, son elementos de juicio suficientes para darse cuenta de la bondad del método empleado.

El médico indicará los métodos terapéuticos especiales que deban ser aplicados a aquellos niños que, por circunstancias particulares, los requieran.

27. FICHA.—Más adelante, ya en marcha la práctica de los medios de educación física prescritos, podrá llevarse la siguiente ficha fisiológica:

## FICHA FISIOLÓGICA

(PARA PÁRVULOS)

*Curso de 19 . . . . . a 19 . . . . .*

Nombre y apellido . . . . .

	Primer reconoci- miento	Segundo reconoci- miento	Tercer reconoci- miento
1.—Edad . . . . .			
2.—Peso . . . . .			
3.—Talla . . . . .			
4.—Columna vertebral . . . . .			
5.—Herencia . . . . .			
6.—Aspecto general . . . . .			
7.—Observaciones. { Nariz . . . . . Dientes . . . . . Vista . . . . . Oído . . . . .			
8.—Método de educación física . . . . .			
9.—Número de sesiones de juegos a que asistió.			

V.º B.º

EL MÉDICO,

EL MAESTRO,

28. MODO DE LLENARLA.—El peso desnudo, si se dispone de local a propósito; si no, se deducirá el peso de la ropa, calculándolo lo más aproximadamente posible.

La talla se tomará descalzo el párvulo.

Columna vertebral: Colocado el párvulo en flexión de tronco hasta abajo, doblado por la cintura y cuello, se señalará con lápiz azul sobre la piel los puntos salientes de las apófisis espinosas de las vértebras, línea de puntos que al colocarse el párvulo firmes nos indicará la desviación que exista o si está normal; en la casilla correspondiente se pondrá normal, desviación a la derecha o izquierda o bien curvatura lumbar, dorsal o cervical acentuadas, caso de que existan alguna de estas anormalidades.

Los datos de la herencia se refieren a enfermedades de los padres, cuyo conocimiento, en los pueblos sobre todo, puede ser verídico.

Aspecto general: Se pondrá sano o enfermizo, alegre o triste, según se deduzca de los datos indicados en el párrafo 26.

Observaciones: En esta casilla se pondrán las particularidades referentes a nariz, dientes, vista y oído.

Método de educación física: El general o el especial que el médico haya señalado.

En cuanto al número de sesiones de juegos a que ha asistido, se pondrá el total desde principio de curso.

Todavía esta sencilla ficha fisiológica será, con el tiempo, sustituida por otra biométrica más completa. Pero hay que insistir en que, por ahora, debe relegarse a lugar secundario esta documentación, pues lo importante es activar la práctica de los medios de educación física preconizados. No hay que olvidar que estos datos estadísticos interesan más al técnico especialista que al profesor; en general, más a los encargados de la labor técnica y directiva que a los que han de llevar a la práctica el método elegido.

## CAPÍTULO III

### EDUCACION FISICA DEL NIÑO

#### I.—Características fisiológicas y psicológicas.

29. EL ESQUELETO.—La característica del sistema óseo durante esta edad es su relativa maleabilidad y la falta de solidez en los puntos de inserción muscular.

La columna vertebral, por encontrarse las diversas piezas que la forman relativamente móviles unas sobre otras, está expuesta a sufrir acentuaciones en sus curvas normales por debilidad de los músculos encargados de contrapesar la cabeza o los hombros, y desviaciones laterales por el predominio de los músculos de un solo lado.

La mayor parte del tiempo que el niño permanece en la escuela se le obliga, generalmente, a estar sentado, con el tronco flexionado a la derecha, por exigirlo así la índole de su trabajo de estudio y escritura; consecuencia de esto es que la columna vertebral se ladea (escoliosis escolar), la cabeza cae adelante, la espalda se curva y los hombros se adelantan.

Todo el desarrollo del niño guarda una gran relación con el de su tórax, y en esta edad, el desarrollo de la caja torácica está en proporción con el aumento de su longitud. Circunstancia ésta que se tendrá en cuenta al guiar el desarrollo natural del tórax por medio de ejercicios gimnásticos que tiendan a su crecimiento vertical y no a su desarrollo en el sentido transversal.

Las deformaciones anteriormente indicadas tienen como corolario inevitable la depresión torácica, por consecuencia la disminución de la amplitud respiratoria, por cuya razón hay que cuidar

atentamente de favorecer el desarrollo de esta cavidad.

30. LA RESPIRACION.—El desarrollo de los pulmones puede decirse que es paralelo al de la caja torácica, y todas las malas conformaciones de aquélla y retardo en su desarrollo repercuten en el de éstos.

La respiración está sujeta a grandes cambios; el número de sus movimientos es inconstante, por lo que este dato, interesante en la ficha del adulto, no debe figurar en la del niño.

Como atención y respiración están en relación inversa, se comprende fácilmente que esta importante función ha de ser incompleta y muy superficial en quien tiene que poner todo su cuidado en aprender una lección o en escribir una plana. Es preciso una compensación respirando profunda y ampliamente al aire libre.

31. LA CIRCULACION.—El corazón es uno de los órganos que experimenta de un modo predominante los procesos del crecimiento en esta edad, sobre todo al aproximarse a los trece años, culculándose en esta época el desarrollo de dicha viscera en un 20 por 100 anual.

Esta circunstancia se tendrá en cuenta para no acumular trabajo sobre dicho órgano en su período de rápida transición.

La circulación en el organismo del niño cuando es sometido a trabajo puramente intelectual presenta la característica de que la sangre es atraída al cerebro para proporcionarle materiales nuevos que reparen su desgaste, con lo que la corriente circulatoria en el resto del cuerpo se hace lenta. Si no procuramos activar por el ejercicio físico esta importante función, pudieran originarse graves trastornos.

32. EL SISTEMA MUSCULAR.—Los músculos no tienen aún su desarrollo completo y se caracterizan por su poca fuerza contráctil.

33. SISTEMA NERVIOSO.—Hacia los ocho años van ya funcionando los centros nervio-

sos superiores, iniciándose el paso de la vida nerviosa medular a la vida cerebral, que es la que debe ya dominar en el adulto.

34. CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS.—Claro es que en esta edad aun son más los actos reflejos y espontáneos que los voluntarios, pero ya va despertándose la voluntad, y muchos actos son realizados a impulsos de tendencias racionales, distinguiéndose en ellos las tres fases: deliberación, decisión y ejecución. Según la duración de la primera de estas fases, los niños se manifiestan indecisos o impulsivos; los que, generalmente, llevan a cabo la ejecución de actos deliberados y decididos, son caracteres firmes, y los que desisten de su ejecución, serán tornadizos y volubles.

## II.—Medios a emplear.

35. EL EJERCICIO FÍSICO EN EL NIÑO.—La pasividad física a que está sometido el niño durante su tarea intelectual es causa de que el cerebro se abruma por excesiva concentración sobre un mismo asunto; los músculos inactivos reclaman un poco de actividad que les proporcione la sangre que el cerebro se ha llevado con exceso, y, al mismo tiempo, exigen una mayor actividad respiratoria para compensar la consiguiente oxidación sanguínea que la tarea intelectual le ha producido.

Entonces es cuando el niño deja de estudiar, se distrae, se mueve en su sitio y trata de jugar con su camarada de al lado, y es cuando, también, le llega el castigo por su falta de atención o por su falta de compostura.

Pues bien; en vez del castigo, lo que debe llegar para él es la hora de la libertad, de respirar el aire puro del campo o del jardín, de poner en actividad todos sus músculos, de normalizar su respiración y circulación, de dar rienda suelta a sus nervios, de reír, de gritar; en una palabra, de

gozar de la vida, más propia a sus tiernos años; que estudien, pero sin que el cerebro medre a expensas del resto del organismo; hay que combinar con el estudio el ejercicio físico.

El ejercicio físico en el niño se dirigirá, principalmente, dadas sus características fisiológicas y psicológicas, a ayudar y favorecer el desarrollo de las funciones cardio-vasculares, respiratoria y de coordinación muscular, procurando a la vez, merced a la gran maleabilidad del tejido óseo en esta edad, corregir deformaciones que se inician, huyendo del trabajo muscular excesivo, cuya acción sobre los puntos de inserción muscular da lugar a la oxificación prematura de las epífisis, entorpeciendo el crecimiento.

La gimnasia educativa, combinada con los juegos infantiles, nos da el método apropiado. Deberá prohibirse la práctica de deportes y juegos deportivos cuyos medios de educación física formaran parte del método a seguir por los adultos.

36. GIMNASIA EDUCATIVA.—La gimnasia educativa, llamada también de formación o desarrollo, es la base de la educación física.

A) SU OBJETO.—Está constituida por una serie de movimientos voluntarios cuya razón de ser nos la dicta principalmente la Fisiología.

Por medio de estos movimientos la gimnasia educativa guía, favorece y vigoriza el desarrollo natural del cuerpo humano de manera armónica, con la principal finalidad de conseguir la salud al beneficiar las cuatro grandes funciones: respiración, circulación, asimilación e inervación.

B) LA LECCIÓN.—Es un conjunto de ejercicios que, metódicamente dispuestos, se dirige a todas las partes del organismo del niño, en proporción a la importancia y funciones de cada una de ellas.

La colocación de los diferentes ejercicios que componen una lección no es arbitraria; obedece a un principio muy lógico, que es el siguiente: si el niño ha permanecido en reposo y ha de producir un cierto trabajo físico, para que su orga-

nismo no sufra bruscos cambios es necesario que ese aumento de actividad corporal sea progresivo; más, si después de la lección, ha de quedar nuevamente en reposo, no hay que detener aquélla en el punto más alto de la curva de intensidad, por las consecuencias que podría tener (pulmonías, enfriamientos, etc.); es preciso que esa curva descienda nuevamente para que el niño quede en condiciones análogas a las del principio de la lección.

Según esto, la gimnasia sueca ordena los ejercicios que deben componer una lección en la forma siguiente:

1. *Ejercicios de orden.*
2. *Idem de piernas.*
3. *Idem de brazos.*
4. *Idem de cabeza.*
5. *Idem de gran extensión.*
6. *Idem de suspensión.*
7. *Idem de equilibrio.*
8. *Idem de dorsales.*
9. *Idem de locomoción.* {a) *Marchas.*  
  {b) *Carrera.*  
  {c) *Respiratorios.*
10. *Idem abdominales.*
11. *Idem laterales.*
12. *Idem de saltos.*
13. *Idem calmantes y respiratorios.*

Los *ejercicios de orden* tiene por objeto atraer la atención del niño a esta nueva actividad y que olvide el trabajo anterior; su duración es pequeña, lo suficiente para conseguir su objeto. El profesor no pasará adelante hasta ver que todos sus alumnos están bien disciplinados y obedientes a su voz.

Los *ejercicios de piernas* vienen a continuación para atraer la sangre a los miembros inferiores, descongestionar el cerebro y estimular, por consecuencia, la circulación en general.

Los *ejercicios de brazos* tienen por objeto poner en actividad los músculos de estos miembros y los que les unen al tronco; son poco intensos; con ellos no se pretende más que dar flexibilidad a sus articulaciones y desperezar los músculos que contienen.

Los *ejercicios de cabeza* son, realmente, del cuello, y tienen por objeto enseñar a los niños una buena colocación de aquélla sobre los hombros y combatir la tendencia a inclinar la cabeza adelante, inclinación que con el estudio puede llegar a ser un hábito.

Los *ejercicios de gran extensión* de la columna vertebral ensanchan y elevan el tórax, enderezando la columna vertebral en sus partes dorsal y cervical.

Las *suspensiones* fortalecen los músculos trepadores; contribuyen al enderezamiento de la columna vertebral y a la amplificación de la caja torácica cuando su ejecución es correcta. Son peligrosos, por la facilidad con que se pueden hacer sofocantes, y por consecuencia, perjudiciales; debe ser una preocupación para el maestro que en estos ejercicios, más que en ningún otro, respire el niño perfectamente, con toda normalidad.

Inmediatamente después de los ejercicios de suspensión vienen los de *equilibrio*, como derivativos o calmantes; estos ejercicios exigen poco esfuerzo muscular, pero, en cambio, entra en acción el sistema nervioso, el cual se educa elementalmente con estos ejercicios.

Los *ejercicios dorsales* tratan de fortalecer los músculos de esta región, sobre todo los que fijan las escápulas a las espaldas. Al aumentar la tonicidad de estos músculos, los bordes internos de las escápulas se aproximan entre sí, basculando aquéllas y descendiendo, por consecuencia, los hombros, que a la vez quedan retirados hacia atrás, con lo que se favorece notablemente la proyección del tórax hacia adelante.

La *marcha y la carrera* constituyen un grupo

de ejercicios de los más completos, por ser general su influencia sobre el organismo. Su efecto principal se manifiesta sobre los pulmones y el corazón; de ahí que su empleo sea muy cuidadosamente medido, para evitar que su acción sea contraproducente, al corazón sobre todo; bien dirigidos, hacen trabajar a los pulmones, aumentando su capacidad respiratoria; fortalecen al corazón, dando, por consecuencia, fuerza de resistencia, que es mucho más interesante que la fuerza muscular. Inmediatamente se realizarán ejercicios respiratorios para favorecer la vuelta a la normalidad.

Los *ejercicios abdominales* influyen sobre los músculos de la cara anterior del abdomen, vigorizándolos; el trabajo de estos músculos produce un automasaje de las vísceras abdominales, que favorece notablemente la digestión, asimilación, desasimilación o excreción. Para las niñas, como ya se dice en la introducción (III), estos ejercicios son convenientísimos.

Los *ejercicios laterales* completan el desarrollo del cinturón muscular que protege a los órganos tan importantes que radican en la cavidad abdominal; al mismo tiempo, sirven para equilibrar el desarrollo de las dos mitades del cuerpo y hacer que éste adquiera proporciones armónicas.

Los *saltos* hacen adquirir a la lección su máxima intensidad; el ejecutante ha de elevar su peso a una cierta altura, y esto exige un esfuerzo muscular considerable; pero como todo trabajo produce en el organismo un desgaste determinado, los materiales de desecho aumentan considerablemente y, por consecuencia, la respiración es acelerada, así como el trabajo del corazón, para enviar más sangre oxigenada a los músculos que trabajan y hacer afluir la sangre viciada a los pulmones para oxigenarse; de aquí que los saltos ejerzan tan grande influencia sobre las funciones respiratoria y circulatoria.

A continuación de los saltos vienen los *ejerci-*

*cios calmantes y respiratorios*, con el fin de normalizar en su funcionamiento el corazón y los pulmones, respectivamente; los calmantes atraen la sangre a la periferia, descongestionan los grandes vasos internos, siendo los más característicos de esta clase los movimientos lentos de piernas. Los respiratorios por medio de movimientos de separación de los brazos y pequeñas extensiones de la columna vertebral aumentan la capacidad torácica, aumento que se aprovecha para hacer profundas inspiraciones y espiraciones completas, merced a las cuales se acelera la vuelta a la normalidad del corazón y del organismo en general.

Estas son, a grandes rasgos, las características de cada uno de los grupos de ejercicios que componen una lección de gimnasia educativa completa.

C) DESCRIPCIÓN DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS.—Esta descripción, aunque ligera, es complemento indispensable de las figuras que se ven en las láminas, y por esta razón seguiremos el orden de colocación de aquéllas.

#### PRIMERA LÁMINA.—EJERCICIOS DE ORDEN.

Número 1.—Posición de firmes.—Los pies estarán unidos por los talones, con las puntas hacia fuera, formando un ángulo de 90° aproximadamente (más bien menor que mayor); las rodillas, estiradas; el tronco, erguido; los hombros, *retirados atrás y descendidos*; los brazos, estirados a lo largo de los costados, con las manos abiertas, los dedos unidos, bien extendidos; la cabeza, levantada, con la barba recogida.

Número 2.—Posición de descanso.—Se adelanta uno cualquiera de los pies al frente (aproximadamente una distancia igual a un pie); la rodilla correspondiente al pie adelantado se dobla muy ligeramente; el peso del cuerpo gravita sobre la pierna retrasada; las manos se unen por detrás del cuerpo, cogiendo una a la otra. En esta posición se permitirá cierta libertad a los niños en la conversación y en los movimientos.

Número 3.—Formaciones.—Pueden ser muy variadas; las más corrientes son:

a) *La fila*, cuando los niños se colocan uno al lado de otro con el mismo frente y separados entre sí una longitud igual a uno o dos brazos; si en esta formación se gira a la derecha o a la izquierda, tenemos la *hilera* (uno detrás de otro), llamada también columna de a uno.

b) *En línea*, dos filas colocadas una detrás de otra una distancia de un metro, correspondiéndose los niños de segunda fila

con los de la primera; desde esta formación, girando a la derecha o a la izquierda, tenemos la *columna de a dos*. Desde cualquiera de estas formaciones se mandará numerarse de a dos, a cuya voz cada niño dirá ¡uno! o ¡dos!, según el que le corresponda, número que conservará en la memoria.

c) *En círculo*, se forma un corro agarrándose de las manos y separándose un niño de otro todo lo que permita la longitud de los brazos, sin soltar las manos y colocando éstas a la altura de los hombros.

**Número 4.—Despliegues.**

a) Desde la fila se mandará: "Números unos: un paso al frente; números doses: un paso atrás. ¡Ya!". Cuando ya tengan práctica se dirá simplemente: "Desplegar. ¡Ya!". Para deshacer el movimiento se mandará: "Números unos: un paso atrás; números doses: un paso al frente. ¡Ya!". Más adelante, solamente: "Replegarse. ¡Ya!". Desde la hilera, los unos darán el paso a la izquierda, y los doses, a la derecha.

b) Desde la línea se puede descomponer en dos tiempos con las siguientes voces: "Primera fila: un paso al frente; segunda: un paso atrás. ¡Ya!". "Números unos: un paso al frente; números doses: un paso atrás. ¡Ya!". Más adelante se mandará: "Desplegar. ¡Uno! ¡Dos!". Al uno, se abren las filas, y al dos, los nones y pares dan su correspondiente paso. Cuando esté bien entendido el papel de cada uno, la voz ejecutiva será: "¡Ya!". Para deshacer el movimiento se procede en orden inverso. Desde la columna de a dos se procede de un modo análogo, abriendo primero las hileras y dando después los unos un paso a la izquierda, y los doses, un paso a la derecha.

**Número 5.—Alineaciones.**—Pueden ser con una mano en la cadera, un brazo en cruz o los dos en cruz.

a) Con mano en la cadera. Los niños colocan la mano izquierda en la cadera de su costado; sin adelantar la cabeza, vuelven la vista al costado de la alineación, y por medio de pasitos cortos, pero rápidos, se colocan en la línea, no cesando de moverse hasta que el profesor mande "Firmes", en cuyo momento se quedarán en la posición de firmes e inmóviles.

b) Con un brazo en cruz, el brazo indicado en la voz de mando se eleva lateralmente, bien estirado, a la altura del hombro, con la mano abierta, los dedos unidos y extendidos; vuelve la vista al costado de la alineación, y apoyando las puntas de los dedos en el hombro del compañero, procede como en el caso anterior.

c) Con los dos brazos en cruz, todo igual que en el b), pero elevando los dos brazos y buscando el contacto con las puntas de los dedos.

**Número 6.—Alineación por el frente.**—Esta alineación se efectuará cuando estén formados en columna de a uno o de a dos; los niños elevan sus brazos adelante hasta rozar con los dedos bien extendidos la cara posterior de los hombros del compañero de delante, cubriéndole perfectamente, de tal modo, que mirando desde el frente no se vea más que el primer hombre de la hilera o columna.

**Número 7.—Giros a pie firme.**—Los niños cargarán el peso del cuerpo sobre el talón del pie izquierdo; separarán ligeramente del suelo todo el pie derecho, sin disminuir el ángulo tomando por los pies y efectuarán el giro sobre el dicho talón izquierdo; los brazos no se mueven, y el cuerpo se mantendrá

erguido; estas prescripciones serán observadas para los giros de 90 grados, 45 grados y 180 grados, variando únicamente en el nuevo frente que tomen y en que el giro de 180 grados es realmente dos giros sucesivos de 90 grados.

Número 8.—Desplazamientos laterales.—A la voz ejecutiva de “¡Ya!”, el niño, sin mirar al suelo, dará los pasos indicados en la voz de mando, empezando con el pie del costado del desplazamiento y cuadrándose a cada paso.

Número 9.—Desplazamientos al frente o atrás.—Si no se previene nada en contrario, estos desplazamientos se iniciarán siempre con el pie izquierdo. A la voz ejecutiva de “¡Ya!” dan los pasos indicados en la voz preventiva, rectamente al frente o atrás, sin mirar al suelo ni bajar la cabeza. En vez de determinado número de pasos, pueden hacerse *marchas cortas*. Se mandará: “¡Marchar de frente! ¡Ya!” A la primera voz cerrarán las manos, cargarán el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, y la izquierda estará presta a lanzar su pie al frente a la voz ejecutiva; el número de pasos será reducido, no debiendo pasar de veinte.

Número 10.—Giros combinados con desplazamientos.—Dirigidos a coordinar los movimientos, éstos ejercicios son una combinación de los que figuran en los números 6, 7 y 8, procediéndose como en ellos se indica.

#### SEGUNDA LÁMINA.—POSICIONES Y MOVIMIENTOS DE PIERNAS.

Número 1.—Cerrar y abrir pies.—A la voz ejecutiva girarán los pies por los talones y se unirán por sus bordes internos, quedando las puntas dirigidas justamente al frente. Este ejercicio se puede hacer con las manos en diferentes posiciones (firmes, en las caderas, en los hombros, en la nuca, brazos arriba, etcétera), debiendo entonces adoptar previamente la posición de brazos deseada y después mandar cerrar y abrir pies. El ejercicio que nos ocupa es correctivo, y se empleará por el profesor siempre que vea a varios discípulos con los pies mal colocados en la posición de firmes.

Número 2.—Elevación de talones.—A la voz ejecutiva se adelantará ligeramente el cuerpo para que su peso gravite sobre las puntas de los pies; al mismo tiempo se elevan los talones, levantándolos del suelo todo lo posible, sin variar para nada la posición del resto del cuerpo, que debe ser igual a la que tenía en la posición de partida. Puede hacerse este movimiento adoptando previamente con los brazos las posiciones de manos en las caderas, en los hombros, en la nuca y brazos arriba. El movimiento que nos ocupa es calmante.

Número 3.—Posición de piernas abiertas.—Se toma desde la posición de firmes; se puede hacer en un tiempo o en dos; para hacerlo en uno, que es lo más sencillo, a la voz ejecutiva los niños darán un pequeño salto y simultáneamente abrirán las piernas de manera que los pies queden en la misma línea, con una separación igual a la longitud de dos pies. Para hacerlo en dos tiempos, al *uno* llevarán los niños el pie izquierdo un pie a su costado, y al *dos* colocarán el derecho un pie a la derecha; durante la ejecución del movimiento no variará el resto del cuerpo.

Puede hacerse este movimiento combinado con otro de brazos; por ejemplo: *piernas abiertas y manos en las caderas, hombros o nuca. ¡Uno! ¡Dos!* Al *uno* se lleva la pierna izquierda a

su costado, y al *dos* se desplaza el pie derecho a la derecha y al mismo tiempo se llevan las manos a las caderas, hombros o nuca. Si el movimiento de los brazos tiene dos tiempos, se ejecutarán éstos al mismo tiempo que los de las piernas; por ejemplo: *Piernas abiertas y extensión de brazos arriba. ¡Uno! ¡Dos!* Al *uno* se lleva el pie izquierdo a la izquierda y las manos se colocan en los hombros; al *dos*, el pie derecho se desplaza a la derecha y se extienden los brazos arriba.

**Número 4.—Posición de pierna en diagonal.**—Para enseñar la adopción correcta de esta actitud se trazarán en el suelo dos rayas perpendiculares y las bisectrices de los ángulos rectos que se formen; el niño colocará sus talones en el punto de inserción de todas las rayas, con los pies a lo largo de dos bisectrices. A la voz ejecutiva, el pie del costado indicado se lleva a dos pies de distancia, y en la dirección de la bisectriz en que está colocado, cuidando de mantener las piernas en extensión, no mirar al suelo, no bajar la cabeza y no adelantar el hombro correspondiente al costado de la pierna desplazada. Para volver a la posición de partida, se mandará: “¡Piernas unidas! ¡Ya!”, a cuya voz el pie desplazado volverá junto al otro e inmediatamente se repetirá el movimiento con la otra pierna.

Cuando los niños adquieran seguridad, tanto en la dirección en que deben desplazar sus pies como en la distancia a que éstos deben quedar, se mandará simplemente: “Cambiar los pies. ¡Uno! ¡Dos!” Al *uno* se unirán y al *dos* saldrá el otro pie oblicuamente a su costado.

Este movimiento de piernas se puede hacer combinado con movimientos de brazos tal y como se indica en el número anterior.

Con práctica suficiente se puede hacer este movimiento de las piernas en *serie*; es decir, seguidas las dos posiciones de los pies en la siguiente forma: *Serie de piernas en diagonal al frente. ¡Uno! ¡Dos! ¡Tres! ¡Cuatro!* Al *uno* se colocará la pierna izquierda en diagonal; al *dos*, piernas unidas; al *tres*, pierna derecha en diagonal, al frente, y al *cuatro*, piernas unidas.

Para hacer el movimiento de pierna en diagonal atrás se lleva el pie indicado en la voz de mando a dos pies de distancia atrás y en la dirección del eje del pie que no se mueve.

**Número 5.—Pierna al frente, o atrás.**—Se procede análogamente al número anterior, pero desplazando el pie justamente al frente o atrás, colocándolo en el suelo de manera que siga perpendicular al otro pie.

**Número 6. Con piernas abiertas, o en diagonal, o al frente o atrás, elevar los talones.**—Se tomará primeramente la posición indicada en los números 3, 4 ó 5, e inmediatamente se procederá como se indicó en el número 2; hay que tener en cuenta que cuando la posición de partida sea la del número 4 o la del número 5, se debe ejecutar igual número de veces la elevación de talones estando adelantado el pie derecho que estándolo el izquierdo.

**Número 7.—Flexión de piernas.**—Al principio se mandará este movimiento cantando los tiempos el profesor. Por ejemplo: “Manos en las caderas. ¡Ya! Flexión y extensión de piernas. ¡Uno! ¡Dos! ¡Tres! ¡Cuatro!” Al *uno* se elevan lentamente los talones; al *dos* se flexionan las piernas hasta que formen un ángulo recto muslo y pierna de cada costado, sin descender los talones, ni adelantar la cabeza, ni inclinar el tronco; al *tres* se

extienden las piernas lentamente, sin perder el equilibrio, y al *cuatro* se descansan los talones en el suelo.

También puede hacerse este ejercicio con manos a la nuca, a hombros o con brazos arriba, para lo cual se mandará tomar previamente la posición correspondiente de brazos.

**Número 8.—Flexión completa de piernas.**—Al principio se cantarán los tiempos y se mandará: "Flexión completa de piernas. ¡Uno! ¡Dos! ¡Tres! ¡Cuatro! ¡Cinco! ¡Seis!" Al *uno* y *dos* se procede de una manera análoga al número anterior; al *tres* se continúa la flexión de piernas hasta apoyar el trasero en los talones; al *cuatro* se extienden las piernas a colocarlas en flexión al ángulo recto; al *cinco* y *seis* se ejecuta lo dicho en el número anterior para los tiempos tres y cuatro. También se puede mandar como se indica en la figura correspondiente.

Este ejercicio se puede combinar con otro de brazos en la forma expuesta en el número anterior.

**Número 9.—Fondos en diagonal u oblicuos.**—A la voz ejecutiva se procede como se dijo en el número 4, con la diferencia de que el pie se desplaza hasta tres pies de distancia, debiendo quedar el tronco en prolongación de la pierna retrasada, ésta bien estirada y con la planta de su pie adaptada toda ella al suelo, la cabeza como en la posición de partida, sin inclinarse más a un lado que a otro; la rodilla adelantada un poco retirada hacia su costado y la cabeza en la misma perpendicular que pase por la punta del pie y la rodilla.

Se pueden ejecutar los cambios de piernas como se indicó en el número 4, teniendo cuidado de hacer siempre el mismo número de fondos con una pierna que con otra.

Los brazos pueden colocarse en las distintas posiciones, tomando previamente la que se desee. Teniendo en cuenta que la progresión es: primero, manos en las caderas; luego, manos a los hombros; después, nuca; más tarde, en cruz, y finalmente, brazos arriba.

**Número 10.—Fondos al frente o atrás.**—Se procede de una manera análoga a la del número anterior, con la diferencia de que el pie se desplaza tres pies al frente o atrás, como indica la figura; le son aplicables las mismas consideraciones.

Todos los ejercicios de piernas se pueden considerar como calmantes o derivativos.

### TERCERA LÁMINA.—POSICIONES Y MOVIMIENTOS DE BRAZOS.

**Número 1.—Manos en las caderas.**—A la voz ejecutiva, y por el camino más corto, se llevarán las manos a las caderas de modo que las palmas se adapten en toda su extensión a cintura, los pulgares quedarán hacia atrás y los restantes dedos unidos adelante; los codos, un poco retirados atrás; los hombros, *bajos y hacia atrás*; el resto del cuerpo, como en la posición de firmes.

A la voz de "¡Fimes!" se bajarán las manos con rapidez, sin golpear en los muslos.

**Número 2.—Manos a los hombros.**—A la voz ejecutiva se flexionarán los brazos sobre los antebrazos, se doblarán las muñecas para que las puntas de los dedos toquen a los hombros, éstos *descenderán* todo lo posible y se retirarán hacia atrás cuanto se pueda, sin dejar caer la cabeza hacia adelante; las manos, brazos y antebrazos estarán en el mismo plano vertical que pasa los hombros, quedando los codos lo más próximos posible al cuerpo.

Al deshacer el movimiento se bajarán las manos por el camino más corto, con rapidez y sin golpear.

**Número 3.—Manos a la nuca.**—A la voz ejecutiva se llevarán las manos a la nuca de manera que los dedos, estirados y en contacto por las puntas los de una mano con los de otra, se apoyen por la cara interna en dicha región; las muñecas no deben flexionarse; los codos se echarán hacia atrás todo lo posible; la cabeza, bien levantada, y el pecho, saliente. En esta posición se pondrá especial cuidado para evitar actitudes viciosas, que son fáciles de tomar.

Para deshacer el movimiento se bajarán las manos a la posición de firmes por el camino más corto, rápidamente y sin ruido.

**Número 4.—Elevación de brazos en cruz.**—A la voz correspondiente se elevarán lateralmente los brazos hasta que lleguen a la altura de los hombros; la cabeza no debe adelantarse, los hombros no han de subirse y los brazos, bien estirados, con las palmas de las manos hacia abajo, se llevarán tan atrás como sea posible, sin que por ello se adelanten los hombros.

Para deshacer el movimiento se procede de un modo análogo en orden inverso.

Se aprovechará toda elevación de brazos para hacer una profunda inspiración.

**Número 5.—Elevación de brazos al frente.**—A la voz ejecutiva se procede de un modo análogo al número anterior, pero elevando los brazos al frente hasta que queden a la altura de los hombros; la posición del resto del cuerpo, invariable; la mínima separación entre las manos ha de ser igual a la distancia de hombro a hombro.

Para deshacer el movimiento se procede de un modo inverso.

**Número 6. Elevación de brazos en cruz y arriba.**—Se procede como en el número 5, y una vez los brazos en cruz, se mandará: “¡Palmas arriba! ¡Girad!”, hecho lo cual se continúa la elevación de los brazos hasta que lleguen a la vertical; éstos no se doblarán; la cabeza, tronco y resto del cuerpo invariables respecto a la posición inicial.

Para deshacer el movimiento se procede de una manera inversa.

Durante la elevación de los brazos se inspirará profundamente, y en el descenso se espirará el aire acumulado en los pulmones.

**Número 7.—Manos a las clavículas.**—A la voz ejecutiva se elevarán los brazos flexionados de manera que las manos vayan con los pulgares muy próximos a la cara anterior del cuerpo; las palmas, hacia abajo; los dedos, estirados y unidos, y toda la mano en prolongación de la muñeca; la elevación, continua, hasta que las manos lleguen a la altura de las clavículas, en cuyo momento los codos deben estar bien retirados atrás; los hombros, bajos; la cabeza, levantada; el pecho, saliente, y el resto del cuerpo, como en la posición de firmes.

Para deshacer el movimiento se procede en orden inverso.

Al elevar los brazos se inspirará, y al descenderlos se espirará el aire inspirado.

**Número 8. Extensión de brazos arriba.**—Consta de dos tiempos este movimiento: al *uno* se llevarán las manos rápidamente a los hombros, como se indica en el número 2, al *dos* se extienden los brazos con energía verticalmente hacia arriba; la cabeza ha de quedar bien retirada atrás; el pecho, saliente; la espal-

da, en perfecta extensión, evitando se curve adelante; los brazos, bien extendidos; las manos, abiertas; los dedos, estirados y unidos; las palmas, hacia adentro, y el resto del cuerpo, como en la posición de firmes.

Para deshacer el movimiento se procede en orden inverso, con rapidez y energía, pero sin precipitación, para lo cual debe cantar los tiempos el profesor.

También pueden hacerse extensiones de brazos en cruz, adelante o abajo. El primer tiempo es el mismo en todos; el segundo varía según que los brazos hayan de quedar en cruz, adelante o abajo.

Número 9.—Extensiones asimétricas de brazos.—Consisten en realizar simultáneamente extensiones diferentes con cada brazo. Así, por ejemplo: Extensión de un brazo arriba y del otro abajo, como indica la figura: se ejecuta en dos tiempos; al primero se llevan ambas manos a los hombros, y al segundo, cada brazo realiza la extensión que en la voz se indique.

Es necesario que la posición de la cabeza, tórax, espalda, etcétera, no sufra variación durante el movimiento. En la corrección de las faltas cometidas que puedan cometerse pondrá especial celo el profesor.

Estas extensiones pueden ser:

- a) Extensión de un brazo arriba y otro abajo.
- b) Extensión de un brazo arriba y otro al frente.
- c) Extensión de arriba y otro en cruz.
- d) Extensión de un brazo abajo y el otro al frente.
- e) Extensión de un brazo abajo y del otro en cruz.
- f) Extensión de un brazo al frente y del otro en cruz.

Siempre ha de hacerse igual número de extensiones de uno y otro brazo, para lo cual se mandará: "¡Cambiar! ¡Ya!", cambio que se ejecutará en dos tiempos: al primero se llevan las manos a los hombros, y al segundo, cada brazo toma la posición que el otro tenía.

Número 10. Vaivén de brazos, desde manos a las clavículas.—Después de tomar la posición del número 7, se mandará: "Vaivén de brazos. ¡Uno! ¡Dos!". Al *uno*, sin mover los brazos, se llevan los antebrazos en prolongación de aquéllos para quedar en la posición de brazos en cruz; al mismo tiempo se retira un poco la cabeza hacia atrás, se endereza la columna vertebral y se inspira profundamente; al *dos* se llevan las manos nuevamente a las clavículas, la cabeza y espalda vuelven a su posición anterior, expulsando el aire de los pulmones.

#### CUARTA LÁMINA.—MOVIMIENTOS DE CABEZA.

Número 1.—Giros de cabeza.—Pueden ser rápidos o lentos; los rápidos se mandarán como se indica en la figura número 1, y su ejecución consiste en volver rápidamente el rostro hacia el costado que se mande, la cabeza quedará bien levantada, no se adelantará el hombro del lado opuesto ni variará la posición del resto del cuerpo.

Para hacerlo lentamente se mandará: "Cabeza a la derecha (o izquierda). ¡Girad!", procediéndose de una manera análoga a la descrita más arriba, teniendo en cuenta que hay que hacer igual número de giros a uno que a otro costado.

Número 2.—Flexión de cabeza adelante.—A la voz ejecutiva se inclinará la cabeza adelante hasta que la barbilla toque el pe-

cho o quede muy próxima a él, sin abrir la boca ni encorvar la espalda.

Para deshacer el movimiento se procede en orden inverso.

Número 3.—Flexión de cabeza atrás.—A la voz ejecutiva se llevará la cabeza atrás, hasta que los músculos de la parte anterior del cuello queden bien estirados; no se subirán los hombros ni se inclinará el tronco.

Para deshacer el movimiento se procede en orden inverso.

Número 4.—Flexión lateral de cabeza.—A la voz ejecutiva se inclinará la cabeza al costado indicado cuanto sea posible, sin volver el rostro hacia el suelo ni mover los hombros. Para volver a la posición de partida se procede de manera inversa.

Es necesario hacer el mismo número de flexiones a un lado que a otro.

Número 5. Giros y flexiones combinados.—Primero se girará lentamente la cabeza, como se indica en el número 1; luego se flexionará como se enseña en los números 2 y 3. No hay que olvidar el ejecutar lo mismo al costado opuesto.

#### QUINTA LÁMINA.—EJERCICIOS DE GRAN EXTENSIÓN.

Número 1.—Con manos en las caderas, flexión del tronco atrás. Después de tomada la posición de manos a las caderas, se manda: "Flexión de tronco atrás. ¡Flexión!" Los niños flexionarán la espalda hacia atrás, sacarán el pecho, retrasarán la cabeza, manteniendo los hombros retirados y bajos; retrasarán un poco los codos, las piernas perfectamente extendidas; no sacarán el vientre y se realizarán, al mismo tiempo, una inspiración profunda.

Se dirá a los niños que procuren estirarse y crecer para ver quién llega con la cabeza más arriba (sin despegar los pies del suelo), a fin de evitar que se doblen por la cintura.

Número 2.—Con manos a las caderas y una pierna frente, flexión del tronco atrás.—Primero se adopta la posición de pierna al frente y manos a las caderas, y luego se procede como en el número anterior, teniendo cuidado de corregir las faltas que puedan cometerse.

Número 3.—Con manos a los hombros, flexión del tronco atrás.—Se procede de un modo análogo a lo dicho en los números anteriores.

Número 4.—Con brazos arriba, flexión del tronco atrás.—Se adoptará primero la posición de brazos arriba, y a continuación se mandará: "Flexión del tronco atrás. ¡Flexión!", realizándose dicha flexión como queda descrito en los números anteriores, pero cuidando de que los brazos, extendidos por completo, sigan el movimiento y queden en prolongación del tronco; no se adelantará la cabeza, ni se flexionarán las rodillas, ni se adelantará el vientre.

Para deshacer el movimiento se procede en orden inverso.

Número 5. Con brazos arriba, una pierna al frente y flexión del tronco atrás, extender de nuevo los brazos arriba.—Se toma la posición de una pierna al frente y brazos arriba; a continuación se manda flexionar el tronco atrás, y, por último, se ejecuta la extensión de los brazos arriba en dos tiempos: al uno se llevan las manos a los hombros, y al dos se extienden los brazos de nuevo arriba, sin que durante estos dos tiempos disminuya la flexión del tronco atrás.

Para deshacer el movimiento se procede de modo inverso, y se repite otra vez el ejercicio adelantando la pierna del otro costado.

Número 6.—Con manos a los hombros, piernas abiertas y apoyado, flexionar el tronco atrás.—Se dispondrán los niños en dos filas, a un paso de distancia una de otra; los de la segunda colocarán la rodilla izquierda en tierra y se dispondrán a sostener con sus manos a los de la primera; los de primera tomarán la posición de piernas abiertas y manos a los hombros. En esta disposición, a la voz de *¡apoyarl!*, los niños de segunda fila colocarán sus manos un poco más abajo de los riñones de los niños de primera fila. Después se mandará realizar a éstos la flexión de tronco atrás, la cual puede ser más amplia en virtud del apoyo que les proporcionan los niños de segunda fila.

Para deshacer el movimiento se procede en orden inverso: se mandará poner en pie a la segunda fila, media vuelta y se repetirá el movimiento, siendo ahora ejecutantes los que antes sirvieron de apoyo y viceversa. Se ha de recomendar seriedad y firmeza en los que sostienen para evitar en los que trabajan la preocupación de perder el equilibrio.

Hay que tener presentes las faltas señaladas en los números anteriores para evitar se cometan en éste, advirtiendo a los niños ejecutantes que no deben levantar las puntas de los pies al flexionar el tronco atrás.

Número 7.—Con brazos arriba y flexión del tronco atrás, extender de nuevo los brazos arriba.—Se procede de un modo análogo al número 5, pero sin desplazar pierna alguna al frente. Es más difícil este ejercicio que aquél por ser más reducida la base de sustentación.

Número 8.—Con brazos arriba, flexión del tronco atrás y apoyado, extender los brazos arriba.—Se procede como en el número anterior, pero disponiendo a los niños en dos filas y efectuando lo que se dice en el número 6.

Número 9.—Posición de arqueado.—Se colocarán los niños de espaldas a una pared, a uno, dos o tres pies, progresivamente, separados de ella; luego se mandará extender los brazos arriba; después, flexionar el tronco atrás, y, por último, caer; a esta voz se dejarán caer hacia atrás hasta que las puntas de los dedos estén en contacto con la pared, en cuyo momento procurarán que los brazos estén bien extendidos, el pecho levantado, la cabeza retrasada, la vista al cielo, la espalda doblada hacia atrás, las piernas bien estiradas y los pies como en la posición de firmes, sin elevar sus puntas del suelo.

Ese ejercicio bastante intenso, puesto que parte del peso del cuerpo ha de estar sostenido por los brazos; no se intentará hasta que los niños hayan adquirido vigor suficiente en la región dorsal y brazos.

Se empezará a tomar la posición a medio pie de la pared, y muy poco a poco se irá aumentando esta separación.

También se puede tomar esta posición utilizando como apoyo a otros niños, para lo cual se dispondrán en dos filas: la segunda sirve de apoyo a la primera; ésta ejecuta todo lo dicho anteriormente; los niños de segunda fila recibirán en sus manos, que previamente habrán elevado a la altura de los hombros de sus compañeros, a éstos, sujetándolos por los hombros, más adelante por los codos y últimamente por las muñecas, a medida que vayan adquiriendo seguridad y fortaleza. Después de

haberlo ejecutado los de primera fila lo harán los de segunda.

Número 10.—Estando arqueado, elevar los talones.—Después de tomar la posición del número anterior, se mandará elevar los talones, sin que se flexionen las rodillas ni los brazos, para lo cual hay que intensificar el apoyo de los dedos de las manos en la pared.

Como observaciones generales a estos ejercicios, diremos que hay que cuidar mucho de la respiración en ellos, e inmediatamente después de los mismos se ejecutarán una flexión de tronco adelante y abajo para estirar los músculos del dorso, contraídos con los ejercicios de este grupo.

#### SEXTA LÁMINA.—SUSPENSIONES.

Número 1.—Suspensión inclinada adelante.—Se tomará a los niños en dos filas, alineando cada una con un brazo en cruz; una vez alineados, se mandará a los niños de primera fila que apoyen sus manos en los hombros de los compañeros de ambos lados, con lo que quedará formada la cadena o barra e inmediatamente harán fondo al frente con el pie izquierdo; después se ordenará a la segunda fila un paso lateral, con el fin de que cada niño quede frente al claro que existe entre dos consecutivos de primera fila; en seguida se mandará a la segunda fila dar un paso al frente y *¡agarrar!*, es decir, colocar las manos sobre los hombros de los compañeros entre quienes está.

Preparado así el apoyo, se ordena la suspensión de los niños de segunda fila, que, apoyándose bien en sus compañeros, lanzarán el cuerpo por debajo de los brazos de los apoyos, al frente; los brazos han de quedar estirados, con las manos separadas, a una distancia igual a la anchura de los hombros, la cabeza retirada, el pecho saliente, las piernas extendidas y unidas en prolongación del tronco, los talones unidos y las puntas de los pies hacia sus respectivos costados.

Se cuidará muy especialmente en este ejercicio de la respiración, evitando el agarrotamiento de los músculos del cuello con giros de cabeza; asimismo se atenderá a que cabeza, tronco y piernas estén en perfecta extensión, sin doblar el cuerpo por la cintura.

A la voz de "¡Firmes!", los ejecutantes vuelven a la posición de partida sin arrastrar los pies, y en cuanto queden libres los apoyos se ordenará media vuelta y se repetirá el mismo ejercicio con la otra fila.

Número 2.—Estando en suspensión inclinada adelante, flexión de brazos.—Después de tomar la posición indicada en el número anterior, se mandará: "Flexión y extensión de brazos: *¡Uno!* *¡Dos!*"; al *uno* se flexionarán lentamente los brazos, haciendo una inspiración, llevando los codos hacia sus costados, sin variar la posición del resto del cuerpo; al *dos*, se extienden los brazos a quedar en la posición de partida.

Número 3.—Estando en suspensión inclinada adelante, elevar alternativamente las piernas.—Después de tomar la posición del número 1, se manda elevación alternativa de piernas: al *uno* se elevará la pierna izquierda bien extendida y tan alta como se pueda, con el pie en extensión y su punta vuelta a su costado; al *dos*, desciende la pierna izquierda a colocarse junto a la otra; al *tres*, se eleva la pierna derecha de manera análoga, y al *cuatro*, desciende junto a la izquierda. Durante estos tiempos no deberá variar la posición del resto del cuerpo.

**Número 4.**—Estando en suspensión inclinada adelante, flexionar los brazos y elevar alternativamente las piernas.—Tomada la posición del número 1, se mandará la flexión de brazos y elevación de la pierna: al *uno*, se flexionan los brazos y se eleva en la forma dicha en el número anterior la pierna izquierda; al *dos* se extienden los brazos y desciende la pierna izquierda; al *tres* se flexionan los brazos de nuevo y se eleva la pierna derecha; al *cuatro*, nueva extensión de brazos y descenso de la pierna derecha, y así sucesivamente.

SÉPTIMA LÁMINA.—EQUILIBRIOS.

**Número 1.**—Marcha en equilibrio.—Sobre el banco de que se habla en el párrafo 43, vuelto del revés se coloca de pie el alumno en un extremo del listón que corre a lo largo de él y marcha al otro extremo lentamente, procurando mantener el equilibrio; para ello llevará la vista alta y fija en un punto inmóvil, el pie retrasado lo llevará por delante del otro a colocarlo en el listón, cuyo contacto busca sin mirar con la punta; una vez en contacto, lo deslizará a lo largo del listón a una distancia de un pie o poco más; cargará el peso del cuerpo sobre el pie adelantado y procederá, con el otro pie, de un modo análogo.

Los brazos los tendrá, un poco flexionados, separados del cuerpo para servir de balancín; las rodillas, flexibles, y cuando vea próxima la pérdida del equilibrio, procurará restablecerlo flexionándolas un poco, a fin de bajar el centro de gravedad.

**Número 2.**—Marchando en equilibrio, arrodillarse cada dos (o un) pasos.—Se procede como en el número anterior, poniendo cada dos o un pasos la rodilla retrasada sobre el listón.

**Número 3.**—Marcha en equilibrio de través.—Se coloca el alumno de manera que los pies queden perpendiculares al listón, y ha de pasar éste marchando de lado, para lo cual en cada paso desplazará primero el pie del costado de la marcha e inmediatamente lleva el otro a su proximidad.

**Número 4.**—Marcha en equilibrio con elevación alternativa de rodillas.—A cada paso se eleva la rodilla hasta que el muslo quede horizontal y la pierna vertical; luego se extiende esta pierna al frente y desciende a colocar el pie sobre el listón, procediéndose en lo demás como en los números anteriores.

**Número 5.**—Marchando en equilibrio, girar noventa grados.—Para realizar el giro se procede del modo siguiente: suponiendo que sea el pie derecho el más adelantado, se elevan primeramente los talones y sobre las puntas de los pies se gira con rapidez a la izquierda, flexionando un poco las piernas para poder restablecer prontamente el equilibrio, caso de perderse; si el pie izquierdo fuese el más adelantado, el giro se hará a la derecha.

**Número 6.**—Con manos en las caderas, pies cerrados y una pierna al frente, elevar los talones.—Después de tomar la posición de partida (manos a las caderas, pies cerrados y una pierna al frente) se mandará elevar y descender los talones varias veces, se mantendrá el equilibrio, no se girarán los pies, que han de seguir dirigidos al frente, y el resto del cuerpo permanecerá vertical en correcta extensión.

Hecho el ejercicio con una pierna al frente, se mandará cambiar las piernas para volver a ejecutarlo el mismo número de veces.

Puede aumentarse la dificultad de este ejercicio variando la posición de brazos por este orden de progresión: manos a los hombros, a la nuca; brazos en cruz, arriba o adelante.

**Número 7.**—Con manos en las caderas, elevación alternativa de rodillas.—Tomada la posición de partida (manos a las caderas), se mandará: "Elevación alternativa de rodillas: ¡Uno! ¡Dos! ¡Tres! ¡Cuatro!" Al *uno*, se eleva la rodilla izquierda hasta que el muslo quede horizontal, la pierna vertical, el pie extendido, con la punta hacia su costado; al *dos*, se desciende lentamente a colocarla en la posición de firmes; al *tres*, se eleva la rodilla derecha hasta que tome una posición análoga a la que tomó la izquierda; al *cuatro*, se desciende de nuevo a la posición de partida.

A medida que se adquiera seguridad se aumentará el número de elevaciones y su velocidad hasta llegar al de 80 ó 90 por minuto, sin que esto quiera decir que sea ése el tiempo dedicado a tal ejercicio, pues bastará con treinta segundos.

Puede aumentarse la dificultad de este ejercicio variando la posición de los brazos, como se indica en el número anterior, y más aún si la posición de partida es con elevación de talones.

**Número 8.**—Con brazos arriba y pies cerrados, elevar y descender talones.—Tomada la posición de partida (brazos arriba y pies cerrados), se elevarán y descenderán los talones en la forma conocida, sin que oscile el cuerpo ni varíe la posición de los brazos.

**Número 9.**—Con manos en las caderas, separación lateral de una pierna.—Después de tomada la posición de partida (manos a las caderas), se mandará: "Separación lateral de una pierna." Al *uno*, la pierna nombrada se eleva lateralmente en el mismo plano vertical que pasa por los hombros, bien extendida, el pie también extendido y la punta hacia su costado; el tronco seguirá a plano sobre las caderas, sin que se incline al lado opuesto; al *dos*, desciende la pierna junto a la otra. Se ejecutará el mismo número de movimientos con una que con otra pierna.

**Número 10.**—Marcha del enano.—Después de tomar la posición de partida (flexión de piernas), se emprenderá la marcha a la voz ejecutiva, debiendo realizarse sin extender las piernas ni descender los talones; el tronco se mantendrá vertical y la cabeza alta.

Esta marcha, además de equilibrio, es un ejercicio intenso de piernas, por lo que se graduará cuidadosamente la progresión en la duración.

---

OCTAVA LÁMINA.—EJERCICIOS DORSALES.

**Número 1.**—Con manos en las caderas, flexión del tronco adelante.—Después de tomar la posición de partida (manos a las caderas), se mandará la flexión del tronco adelante; a la voz ejecutiva se hará primero una inspiración profunda, y simultáneamente se enderezará la columna vertebral; en seguida se abate el tronco adelante, manteniendo la extensión de la espalda; la cabeza debe estar levantada, los hombros bajos y retrasados, la espalda extendida, los riñones un poco metidos y las piernas bien estiradas. Se ha de formar un arco desde la coronilla al trasero.

Al principio se hará la flexión sólo hasta los 45 grados; después se aumentará ésta poco a poco hasta llegar a los 90 grados.

A medida que se adquiriera más práctica y vigor, se irán colocando, progresivamente, las manos en los hombros, nuca y, por último, se hará la flexión con brazos arriba, cuidando entonces que los brazos queden siempre en la prolongación del arco formado por la espalda.

Número 2.—Con manos en las caderas y flexión de tronco adelante, giros de cabeza.—Después de realizar lo dicho en el número anterior, se ejecutan los giros como se indicó en los movimientos de cabeza.

Número 3.—Estando con los brazos al frente, oscilarlos arriba y al frente.—Después de tomar la posición de partida (brazos al frente), se hará a la correspondiente voz de mando la oscilación de los brazos. Al *uno*, se llevan simultáneamente y con rapidez arriba, sin flexionarlos ni adelantar la cabeza ni el vientre; al *dos*, se llevarán los brazos de igual manera al frente. La sucesión de los tiempos será cada vez más rápida.

Número 4.—Con un brazo arriba y otro al frente, cambiar los brazos oscilándolos.—Se procede de un modo análogo al indicado en el número anterior, sin más diferencia que cada brazo ejecuta un tiempo distinto, esto es: que se cambia simultáneamente la posición de los brazos.

Número 5.—Con manos en los hombros y flexión del tronco adelante, giros de cabeza.—Se procede de modo análogo al indicado en el número 2.

Número 6.—Con manos en los hombros y flexión del tronco adelante, extensión de los brazos en cruz.—Después de tomar la posición de partida (manos en los hombros y flexión de tronco), se mandará la extensión de los brazos en cruz en dos tiempos: al *uno*, se extenderán los brazos en cruz como se dijo al tratar de los ejercicios de brazos, y al *dos*, se llevarán de nuevo las manos a los hombros, y así sucesivamente.

Número 7.—Posición de atravesado con manos en las caderas. Se dispondrá a los niños en dos filas: los de la primera, a la voz correspondiente, se tenderán atravesados en el banco, como indica la figura, apoyando las manos por las palmas y con los dedos un poco hacia adentro, en el suelo; la cara anterior de los muslos descansa en el asiento del banco; los niños de la segunda fila tendrán la rodilla izquierda en el suelo y cogerán a los de la primera por los tobillos, apoyando las plantas de los pies del niño que sujeta contra su muslo izquierdo, sin hacer mucha presión para evitar lastimarlos. A la voz correspondiente, los niños de primera fila colocan lentamente las manos en las caderas, procurando que el tronco no se mueva de la posición inicial.

A la voz de descansar, volverán a colocar las manos en el suelo, sin precipitación.

Después de hacer lo mismo dos o tres veces, cambiarán las filas para volver a repetir el ejercicio.

La dificultad de este ejercicio se aumentará colocando los brazos sucesivamente: manos a los hombros, brazos en cruz o brazos arriba.

Número 8.—Atravesado en el banco y con las manos en los hombros, extender los brazos en cruz.—Después de tomar la posición de atravesado, se mandará colocar las manos en los hombros de forma análoga a lo dicho en el número anterior, y en seguida se ordena la extensión de brazos en cruz como se indicó en el número 6.

Al principio se hará la extensión de los brazos lentamente y a medida que se adquiriera seguridad se acelerará el ritmo hasta llegar a hacer el movimiento como una extensión normal.

**Número 9.**—Con las manos en los hombros y tronco flexionado delante, extender los brazos arriba.—Se toma la posición de partida (manos a los hombros y tronco flexionado adelante), como se indicó en el número 1, y a continuación se ordena la extensión de brazos en dos tiempos: al *uno*, se extienden los brazos arriba, sin que la cabeza caiga ni se mueva la espalda; al *dos*, se vuelven las manos a los hombros.

**Número 10.**—Atravesado y con manos en los hombros, extender los brazos arriba.—Se toma la posición de partida indicada en el número 8, y a continuación se manda la extensión de brazos arriba, que se ejecuta como ya se sabe.

#### NOVENA LÁMINA.—EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN.

**Número 1.**—**Marcha al paso ordinario.**—Consiste el llevar el busto bien erguido, la cabeza alta, la barba recogida, el pecho levantado y saliente, los *hombros bajos y retirados*, los brazos moviéndose con soltura, flexionándolos ligeramente a cada paso, las piernas se lanzarán al frente alternativamente con decisión y estirándolas.

El profesor marcará el ritmo con la palmada, de manera que se den, aproximadamente, 180 pasos por minuto. Más adelante, se acompañarán los mismos niños tarareando un pasodoble o entonando, al ritmo de éste, una canción patriótica.

**Número 2.**—**Marcha de puntillas.**—A la voz correspondiente, se elevan los talones y se marcha sobre las puntas de los pies, acortando la longitud del paso; las piernas se llevarán extendidas sin rigidez y los talones lo más elevados posible sobre el suelo.

Esta marcha de ritmo lento es calmante.

**Número 3.**—**Marcha cambiando el paso cada tres.**—Para ejecutar el cambio de paso se llevará el pie retrasado a la altura del talón del pie adelantado y se posará en el suelo, e inmediatamente el pie que estaba más adelantado se vuelve a lanzar al frente para seguir la marcha.

Como cada tres pasos se cambia éste, siempre será el mismo pie el que se desplaza adelante, y para que exista el debido equilibrio, se mandará a continuación el mismo ejercicio, pero cuidando que la voz ejecutiva se dé al sentar el pie contrario al que se dió la primera vez.

**Número 4.**—**Marcha cambiando el paso cada dos.**—Se procede como en el número 3, con la diferencia de que se cambia el paso cada dos, con lo cual, alternativamente, irán delante el pie izquierdo y el derecho.

El profesor debe cantar los tiempos para evitar que los niños pierdan el ritmo.

**Número 5.**—**Paso descompuesto.**—Se procederá del siguiente modo: Suponiendo que el individuo esté en posición de marcha (la indicada por la figura por puntos), con la pierna izquierda atrás; al *uno*, se eleva la rodilla izquierda al frente, hasta que el muslo quede horizontal, cargando el peso del cuerpo sobre la pierna derecha; al *dos*, se extiende la pierna izquierda e inclina el cuerpo adelante, elevando el talón derecho, para poder colocar toda la planta del pie izquierdo en el suelo, sin que se

doble la pierna izquierda; al *trés*, que debe seguir muy de cerca al dos, se carga el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda y se arrastra un poco la punta del pie sobre el suelo, a fin de aproximarle al otro y poder conservar bien el equilibrio; luego se procede igual con el otro pie, continuando así la marcha y cantando los tiempos el profesor.

Esta marcha enseña a guardar bien el equilibrio y corrige las marchas defectuosas (o vicios adquiridos).

Número 6.—Con brazos arriba y de puntillas, marcha al frente o atrás.—Se procede como en el número 2, pero llevando los brazos extendidos arriba; se dificulta la marcha, por ser más fácil perder el equilibrio; la cabeza debe ir siempre levantada y la vista dirigida al frente.

Número 7.—Marcha golpeando cada tres pasos.—Cada tres pasos se dará un golpe con toda la planta del pie que corresponda, sin que se doble la pierna; al mismo tiempo de dar el golpe, se hará una extensión del tronco atrás, para evitar se incline el cuerpo adelante.

Número 8.—Giros marchando.—Se mandará tanto a la derecha como a la izquierda; en el primer caso se dará la voz ejecutiva al ir a sentar el pie izquierdo, y en el segundo, el derecho; a la voz ejecutiva darán los niños un fuerte golpe con toda la planta del pie en el suelo y girarán rápidamente al costado ordenado y continuando la marcha sin que disminuya el ritmo.

Número 9.—Paso ligero.—Durante la carrera se inclinará el cuerpo adelante, sacando bien el pecho y manteniendo la cabeza levantada y los hombros bajos; se flexionarán los brazos por las sangrías hasta que formen con los antebrazos un ángulo de 90 grados, aproximadamente; las manos, cerradas y sin llevarlas hacia el centro del cuerpo; se moverán los brazos sin exageración, al compás del paso ligero; las rodillas se flexionarán, pero sin rebasar la vertical que pase por la cabeza; los pies descansarán por sus puntas, para así entrenar mejor su articulación con la pierna y los músculos gemelos.

Se procurará hacer una inspiración cada tres o cuatro trancos, y la espiración, en el mismo número de ellos.

Siendo sofocante este ejercicio, se usará con prudencia y no se debe pasar, en la lección diaria, de dos minutos y medio.

La carrera debe *siempre* ser precedida de marchas al paso ordinario, largo, corto, etc., y seguida de marchas de puntillas y ejercicios respiratorios.

Número 10.—Correr a zancadas.—Ejercicio muy sofocante y que, por consecuencia, hace trabajar intensamente el corazón; su empleo será muy discreto y sólo por corto tiempo, que no debe pasar de medio minuto como máximo.

Consiste en alargar lo más posible el tranco de la carrera, para lo cual se darán verdaderos saltos en longitud y altura, llevando las piernas bien abiertas y ayudando la progresión de la carrera con amplias y enérgicas oscilaciones de los brazos.

Debe ser seguida esta carrera de ejercicios respiratorios y calmantes.

#### DÉCIMA LÁMINA.—EJERCICIOS ABDOMINALES.

Número 1.—Sentado a caballo en el banco, con las manos en las caderas, dejar caer el tronco atrás.—Se sentarán a horcajadas en el banco, cruzando las piernas y apoyándolas fuertemente para que sirvan de punto de apoyo. A la voz de "¡Estirarse!"

los niños enderezarán el busto, sacando bien el pecho, metiendo un poco los riñones y retirando la cabeza; a la voz de "¡Caer!" se abatirán 45 grados (o más) hacia atrás, sin variar la posición del tronco, girando por las articulaciones coxo-femorales (línea de las caderas).

Para deshacer el movimiento se procede de un modo inverso.

Estos ejercicios progresan aumentando la caída del tronco atrás y también colocando las manos sucesivamente en los hombros, en la nuca o extendiéndolos arriba.

Se debe hacer lento y nunca a sacudidas.

**Número 2.—Posición de cuerpo a tierra.**—Consta de dos tiempos: al *uno*, se flexionan rápidamente las piernas, se inclina un poco el tronco adelante, se apoyan las manos en el suelo por sus palmas, con los dedos estirados y un poco vueltos hacia adentro; los brazos, bien extendidos, quedarán entre las rodillas, las cuales se separarán todo lo posible. La actitud adoptada en este tiempo es semejante a la de "en cuclillas".

Al *dos*, se cargará el peso del cuerpo sobre las manos, lanzando las piernas con energía hacia atrás; no se arrastrarán los pies, quedarán las piernas bien extendidas y las puntas de los pies apoyadas en el suelo; la cabeza levantada, las manos separadas por lo menos la anchura de los hombros; tronco y piernas bien estirados, no se dejará caer el vientre, ni tampoco se elevarán las nalgas; esto es, que piernas, tronco y cabeza quedarán en perfecta extensión.

En esta posición convendrá hacer giros y flexiones de cabeza para corregir colocaciones defectuosas de la misma.

Para deshacer el movimiento se hace también en dos tiempos y de modo inverso.

**Número 3.—Estando cuerpo a tierra, abrir y cerrar piernas.**—Tomada la posición del número anterior, se ordenará este ejercicio en dos tiempos: al *uno*, se dará una brusca sacudida con las piernas para elevar los pies del suelo, y en seguida que se consiga esto se abrirán las piernas y se apoyarán los pies con sus puntas sobre el suelo, de modo que quede a una distancia uno de otro aproximadamente de dos pies; al *dos*, se procede de modo inverso para quedar en la posición de partida.

**Número 4.—Posición de cuatro pies.**—Para tomar esta posición se hará primero una flexión de tronco adelante y abajo con extensión de brazos arriba; luego se mandará apoyar las manos en el suelo, para lo cual los niños se dejarán caer sobre sus manos *sin doblar las rodillas* ni elevar los talones.

Para deshacer el movimiento se impulsará un poco con las manos en el suelo, hasta que quede el peso del cuerpo gravitando sólo sobre los pies, y luego se hace la extensión del tronco arriba.

**Número 5.—Estando a cuatro pies, abrir y cerrar piernas.**—Tomada la posición del número anterior, se manda "abrir y cerrar las piernas", lo que se hace de forma análoga a la indicada en el número 3, pero cuidando de mantener siempre las rodillas extendidas y toda la planta del pie en el suelo.

**Número 6.—Estando a cuatro pies, desplazar los pies adelante y atrás.**—Tomada la posición del número 4, se ordenará el movimiento, que consta de dos tiempos; el primero consiste en cargar el peso del cuerpo sobre los brazos; al mismo tiempo que los pies dan un pequeño impulso sobre el suelo; tan pronto aquéllos se despegan de éste, se llevarán al frente cuanto se pue-

dan, sin flexionar las piernas; esto exige una contracción muy enérgica de los músculos anteriores del abdomen. En el segundo se hace lo contrario, para quedar en la posición de partida.

Número 7.—Estando arrodillado y con las manos en las caderas, dejar caer el tronco atrás.—Una vez arrodillado y con las manos en las caderas, los niños se *estirarán*, e inmediatamente harán el abatimiento del cuerpo hacia atrás, girando por las articulaciones de la rodilla (no por la cintura), de manera que la cabeza no se adelante, el pecho quede saliente y el vientre no quede hundido.

Para deshacer el movimiento se procederá en orden inverso; a la voz "¡En pie!", todos se levantarán y se quedarán en la posición de "descanso".

Con el fin de distraer a los alumnos del trabajo intenso que exige este ejercicio a los músculos del abdomen y evitar a la vez el agarrotamiento de músculos del cuello, una vez en él, se harán giros de cabeza.

Progresará este ejercicio llevando las manos cada vez más arriba (hombros, nuca, brazos arriba).

Número 8.—Estando cuerpo a tierra, flexión y extensión de los brazos.—Tomada la posición del número 2, se hará la flexión y extensión de brazos, cuidando que el tronco y piernas sigan siempre en prolongación, tratando de tocar en el suelo con el pecho y no con el vientre; los codos se llevarán hacia los costados, la cabeza levantada, los hombros siempre retirados, y al hacer la extensión, el cuerpo volverá a adoptar correctamente la posición de partida.

Este ejercicio es fácilmente sofocante, por lo que no será ejecutado por aquellos niños a quienes, por su debilidad, pueda perjudicarles.

Se aprovechará la flexión de brazos para inspirar, y la extensión para espirar.

En este ejercicio es también convenientísimo hacer giros de cabeza.

Número 9.—Con apoyo en las manos e inclinado atrás, elevar alternativamente las piernas al frente.—Se colocan los niños en una o dos filas, alineados, con una mano en la cadera, como ya se sabe; se numeran de a dos y harán el ejercicio, primero, los pares, y luego, los nones. La posición de partida se tomará de la siguiente forma: a la voz de "Agarrar", los pares, por ejemplo, colocarán sus manos sobre los hombros de los compañeros que tienen a ambos lados; a la voz de "Extensión de brazos. ¡Extensión!", se extenderán éstos, sin mover los pies, con lo cual quedarán inclinados hacia atrás. Los niños que sirven de apoyo colocarán una pierna al frente, como indica la figura, para mantener el equilibrio. Tomada la posición de partida, en la que se mantendrán piernas, tronco y cabeza en correcta extensión, el movimiento se hará en cuatro tiempos; al *¡Uno!*, se elevará rápidamente la pierna izquierda todo lo que se pueda, bien extendida; el pie, también extendido, con la punta un poco vuelta a su costado; al *¡Dos!*, desciende rápidamente a colocarse junto a la otra, sin golpear el pie en el suelo; al *¡Tres!*, se eleva la pierna derecha, y al *¡Cuatro!*, vuelve ésta a su posición inicial.

Durante la elevación de cada pierna, la otra no debe flexionarse, así como tampoco se adelantará la cabeza ni hundirá el pecho.

**Número 10.—Salto de la Hebre.**—Se colocan los niños en cuclillas mediante una flexión completa de piernas, sin colocar las manos en el suelo. A la voz ejecutiva, se extenderán las piernas con energía, inclinando el tronco adelante, extendiendo los brazos al frente y lanzando todo el cuerpo adelante, dejándose caer al suelo como quien se zambulle en el agua, apoyando las manos para que los brazos sirvan de freno al choque; las piernas se llevarán tan adelante como se pueda, con las rodillas abiertas; los pies quedarán muy próximos a las manos, volviendo inmediatamente a la posición en cuclillas; se repite todo lo dicho las veces que el profesor indique, cuatro o cinco como máximo, porque el ejercicio es bastante fuerte.

#### UNDÉCIMA LÁMINA.—EJERCICIOS LATERALES.

**Número 1.—Con manos en las caderas y pies cerrados, torsión del tronco.**—Tomada la posición de partida (pies cerrados y manos a las caderas), se mandará torsión del tronco a un costado; a la voz ejecutiva, primeramente se hará una inspiración; después, girando por la cintura, se volverá el busto al costado indicado, sin que gire independientemente la cabeza ni adelantar el hombro contrario; las piernas se mantendrán bien estiradas, unidas y apretando fuertemente las nalgas para que las caderas no giren demasiado; los pies seguirán cerrados; se espirará al hacer el giro o torsión.

Para deshacer la torsión se sigue un orden inverso. Se hará igual número de torsiones a un costado que a otro.

La progresión consiste en variar la posición de las manos.

**Número 2.—Con brazos arriba y piernas abiertas, torsión de tronco.**—Se toma la posición de brazos arriba y piernas abiertas, y a continuación se procede como se indica en el número anterior, cuidando de no levantar más un brazo que otro.

No hay que olvidar hacer igual número de torsiones a un lado que a otro.

**Número 3.—Con pies cerrados, flexión lateral del tronco.**—Una vez tomada la posición de partida (pies cerrados), se hará la flexión, inspirando primero, flexionando después el tronco al costado que se mande, de manera que la cabeza, hombros y tronco se muevan en el mismo plano vertical; las piernas no se doblarán, ni tampoco se elevará del suelo el pie del costado opuesto a la flexión; se dirá a los niños que procuren llegar con los dedos de la mano del costado que flexiona lo más cerca posible del suelo, sin perder el contacto con la pierna.

Durante la flexión se expulsará el aire inspirado.

Para deshacer el movimiento se procede en orden inverso. Se hará el mismo número de flexiones a un lado que a otro.

**Número 4.—Con pies cerrados, un brazo extendido arriba y el otro abajo, flexión lateral del tronco.**—Después de tomar la posición de partida (pies cerrados y un brazo arriba y otro abajo), se procede como indica el número anterior, teniendo en cuenta que la flexión se hará *siempre* al costado del brazo que está extendido abajo.

Durante la flexión, el brazo elevado debe estar bien estirado, en prolongación del cuerpo; la cabeza no debe caer a un lado ni a otro, ni tampoco girará, sino que se mantendrá al frente y perpendicular a la línea de los hombros.

Para deshacer el ejercicio se procede en un orden inverso; antes de realizar la flexión al otro costado se mandará cambiar

los brazos, y entonces se puede repetir el movimiento al otro lado.

No olvidar la espiración al flexionar.

Número 5.—Arrodillado y sentado en los talones torsión alternativa de tronco.—Se arrodillará primero el niño, en cuya posición tendrá las rodillas unidas, los talones juntos, las puntas de los pies apoyándose en el suelo, pudiendo estar un poco separadas, y de las rodillas para arriba, el cuerpo, como en la posición de firmes; luego se mandará sentarse en los talones, y desde esta posición se ejecutará la torsión del tronco, como se indicó en el número 1; pero cuidando que el tronco esté siempre vertical, que la posición de partida se conserve, aun cuando la amplitud de la torsión sea escasa.

Se deshará esta torsión y se repetirá al otro lado.

La progresión aumenta colocando las manos en las caderas, hombros, nuca, o los brazos arriba.

Número 6.—Sentado a caballo en un banco, torsión del tronco a derecha e izquierda.—Sentados los niños, sujetándose bien con las piernas al banco, se torsiona el tronco a ambos costados, como se indica en el número 1, procurando mantener erguido el busto, sin inclinarlo a un lado u otro.

Se puede hacer este movimiento en distintas posiciones de brazos.

Número 7.—Sentado a caballo, manos en las caderas y tronco flexionado adelante, torsionar éste alternativamente a derecha e izquierda.—Tomada la posición de partida (sentado a caballo, manos a las caderas y tronco flexionado adelante), se manda la torsión, que se ejecutará como ya queda dicho en los números anteriores, teniendo especial cuidado de no elevar el tronco al hacer la torsión, aunque ésta sea poco amplia.

Se hace más difícil este ejercicio variando la posición de los brazos.

Número 8.—Con brazos arriba, piernas abiertas, flexión lateral del tronco.—Se toma la posición de partida, como se prescribe en el número correspondiente de los ejercicios de piernas.

La flexión se hace en la misma forma que se indica en el número 3, cuidando de que no caigan los brazos ni la cabeza hacia el costado de la flexión, manteniendo aquéllos bien estirados; cabeza, tronco y brazos deben estar en el mismo plano vertical.

Este movimiento se hace más difícil con las piernas unidas.

Igual número de flexiones a uno y otro costado.

Número 9.—Estando en tierra, lateral, con un brazo arriba y una mano apoyada, elevar una pierna.—Para tomar la posición de partida se mandará primero cuerpo a tierra (ved "Ejercicios abdominales"); luego se ordenará girar a un costado, quedando los niños, con frente al costado que se indique, apoyados en la mano del costado opuesto y en el borde externo del pie correspondiente; el cuerpo ha de estar en extensión, sin descender las caderas, con las piernas unidas y los pies como en la posición de firmes (o de pies cerrados); el brazo que no se apoya en el suelo, a lo largo de su costado. Tomada esta posición, que por sí sola constituye ya un ejercicio lateral, a la voz de "¡Agarrar!", la mano libre se lleva por encima de la cabeza, a apoyarse en un aparato o en la mano de otro compañero, en la forma que se indica en la figura.

La elevación de la pierna se realiza en el plano vertical que pasa por el cuerpo; se separa todo lo que se pueda, se mantiene

bien extendida, y el pie extendido también. Después de dos o tres elevaciones se repetirá el ejercicio, dando frente al costado opuesto, para lo cual se mandará previamente “¡A tierra! ¡Ya!”, a cuya voz soltarán los niños el apoyo y adoptarán la posición de cuerpo a tierra, procediendo a continuación como queda dicho al principio, pero dando frente al otro costado.

Número 10.—Estando en tierra lateral, elevar una pierna, y al mismo tiempo, elevar un brazo en cruz.—La posición de partida es la misma del número anterior, pero sin agarrar aparato ni compañero alguno.

El ejercicio se ejecuta elevando simultánea y lentamente pierna y brazo, sin perder el equilibrio.

Para deshacer el movimiento y repetirlo al costado opuesto se procede análogamente a como se indica en el número anterior.

Es observación general e importante en todos los ejercicios laterales vigilar que se haga la inspiración cuando la caja torácica está ensanchada, y la espiración, cuando, a consecuencia del movimiento, esté plegada.

#### DUODÉCIMA LÁMINA.—EJERCICIOS DE SALTO.

Número 1.—Estando de puntillas, botar sobre el propio terreno.—Tomada la posición de puntillas, se mandará “¡Botad!”, a cuya voz los niños harán enérgicas extensiones de piernas y pies para elevarse sobre el suelo, aprovechando la caída para dar un nuevo impulso y saltar otra vez; las piernas han de permanecer estiradas y unidas en el aire, siendo pequeña su flexión a la caída, porque el salto debe ser de escasa altura; la caída se hará sobre el mismo sitio, y *siempre sobre la punta de los pies*.

Se repetirán los botes de diez a quince veces, siendo el ritmo de unos 120 por minuto.

No hay que abusar de este ejercicio, por ser sofocante.

Número 2.—Preparación para el salto libre.—Consiste en hacer los cuatro tiempos de la flexión y extensión de piernas con rapidez y sin solución de continuidad; la flexión será pequeña y la extensión muy enérgica.

Durante estos cuatro tiempos, el equilibrio será perfecto, no se despegarán del suelo las puntas de los pies, así como tampoco se inclinará el tronco adelante ni a los costados.

Los cuatro tiempos los cantará el profesor: “¡Uno, dos! ¡Tres, cuatro!”, uniendo casi en un solo tiempo el dos-tres, para acostumar a que la flexión y extensión sean muy rápidas, enérgicas y seguidas; más adelante cantarán los niños los tiempos, y cuando hayan cogido ya el ritmo, podrán ejecutar el movimiento a la voz de “¡Ya!”

Número 3.—Salto en altura sobre el propio terreno.—Se hará lo dicho en el número anterior, pero aprovechando la enérgica extensión de piernas para lanzar el cuerpo al espacio verticalmente; una vez dado el impulso, se extenderán las piernas para que en la caída puedan servir de muelles que amortigüen el choque; la caída será siempre sobre las puntas de los pies; las piernas flexionarán lo indispensable para contener el descenso del cuerpo; luego se hará la extensión de las piernas, y, por último, el descenso de los talones. De modo que el movimiento tiene seis tiempos: *uno*, elevarse sobre las puntas de los pies; *dos-tres*, flexión y extensión de piernas; *cuatro*, caída en flexión; *cinco*, extensión de las piernas, y *seis*, descender los

talones. Para que los niños aprendan a saltar correctamente y sin perder el equilibrio, se les ordenará quedarse quietos en el cuarto tiempo, cuya posición deben conservar, sin necesidad de mover los pies, inclinar el tronco ni mover los brazos; desde esa posición el profesor les dará el cinco, para que se pongan de puntillas, cuya posición se esforzarán en tomar correctamente. Hasta que no hayan comprendido muy bien el mecanismo y tengan seguridad y dominio del equilibrio no se ejecutarán todos los tiempos seguidos.

Número 4.—Estando en posición de marcha, salto en longitud al frente, con uno, dos o tres pasos de carrera.—Se colocarán los niños en la posición de marcha indicada en número 5 de los ejercicios de locomoción. A la voz ejecutiva lanzarán el pie retrasado al frente, darán los pasos indicados con rapidez creciente y al último, merced a un impulso dado con el pie en el suelo, efectuarán un pequeño salto en longitud, de manera que la caída sea sobre las puntas de los pies, que al llegar al suelo estarán ya unidos por los talones; se amortiguará el choque flexionando un poco las rodillas, que se separarán para guardar mejor el equilibrio.

Es aplicable a este ejercicio lo dicho en el anterior respecto a la manera de enseñar su correcta ejecución.

Número 5.—Salto en altura sobre el propio terreno, con separación de los brazos en cruz.—Se procede como en el número 3; pero al hacer la enérgica extensión de las piernas, los brazos se llevan rápidamente en cruz, para cooperar al salto; una vez dado éste, los brazos se dejarán caer a lo largo de sus costados, de manera que al caer ya estén en su posición inicial.

Número 6.—Salto en profundidad, con ligera elevación de una pierna.—Se colocan los niños subidos en el banco, en un escalón, en el borde de una zanja de poca profundidad, etc., y muy próximos al borde se mandará elevar un pie al frente y luego caer, para lo cual inclinarán el cuerpo adelante, se dejarán caer sobre las puntas de los pies, talones unidos, etc., en la posición de caída indicada en los números anteriores.

Se repetirá el salto el mismo número de veces con uno y otro pie.

Número 7.—Subir planos inclinados y salto en profundidad.—Estos planos se preparan con los mismos bancos apoyados por un extremo en el suelo y por el otro en un punto no muy alto, como máximo, a la altura de las caderas.

El ejercicio consiste en tomar una pequeña carrera, subir rápidamente por el plano inclinado y al llegar a su extremo superior, dejarse caer en la forma descrita en el número anterior.

Número 8.—Salto al frente a pie junto.—Estando firmes, se ejecutará este salto en la siguiente forma: *Uno*, elevar los brazos arriba con las manos cerradas (simultáneamente se elevarán los talones); *dos*, flexionar las piernas, inclinando el tronco un poco adelante (los brazos descenderán estirados a colocarse más retrasados que el tronco); *tres*, extensión enérgica de piernas; a la vez lanzar los brazos sin doblarlos, y con gran violencia, al frente (de ese modo se favorece el impulso para el salto); y *cuatro*, caer en la forma indicada en los números anteriores, con la cabeza bien levantada y los brazos a lo largo del cuerpo.

Les son aplicables las consideraciones pedagógicas hechas en el número anterior.

**Número 9.—Salto a la torera.**—Es sobradamente conocido este salto para describirlo; únicamente se procurará que durante la suspensión el cuerpo vaya lo más estirado posible, elevándose más las piernas que el resto del cuerpo. Se debe saltar alternativamente por la derecha y por la izquierda.

**Número 10.—Salto en longitud y altura con carrera.**—Servirá de obstáculo, marca o señal una cuerda o goma larga sostenida por dos niños o por dos pies de madera; la altura no debe pasar de la cintura del ejecutante.

La carrera se tomará como máximo a 15 pasos del obstáculo, y empezará lenta, aumentando la rapidez a medida que se acerca el ejecutante al salto; al franco se toma el impulso, y una vez dado, se elevarán las rodillas al frente y arriba, como para tocar con ellas el pecho, de manera que al pasar sobre el obstáculo estén lo más cerca del pecho y los talones inmediatos al trasero (lo que se llama engrupar); al mismo tiempo se lanzarán los brazos adelante; salvada la marca o señal, se extenderán las piernas, los brazos descenderán a lo largo de los costados, preparando la caída, que se hará como en los números anteriores.

Le son aplicables a este salto las consideraciones hechas en el número 3 sobre la manera de asegurar una perfecta ejecución y, sobre todo, una correcta caída.

Hay que tener presente que todos estos ejercicios de salto son educativos y, por consiguiente, que lo que se busca no es un gran rendimiento, sino una ejecución correcta; por lo tanto, no se aumentará la longitud a altura a salvar hasta tanto que el impulso, suspensión en el aire y caída se hagan perfectamente, y dicho aumento se hará en progresión muy lenta.

#### DÉCIMOTERCERA LÁMINA.—EJERCICIOS RESPIRATORIOS

**Número 1.—Elevación de brazos en cruz y descenderlos abajo.** Ver la descripción en el número 5 de los ejercicios de brazos. Simultáneamente a la elevación se hará una inspiración lenta y profunda, que el descenso se aprovechará para espirar lo más posible el aire acumulado.

El ritmo lo determina la respiración.

**Número 2. Girar las palmas al frente y flexión del tronco atrás.**—Sin separar los brazos del cuerpo más de lo necesario, se volverán las palmas al frente; al mismo tiempo se extiende la columna vertebral, acompañando la cabeza este movimiento de extensión; esta actitud de ensanchamiento de la caja torácica se aprovechará para inspirar profundamente y al deshacer el movimiento se expulsa el aire.

También se puede hacer este ejercicio colocando previamente una pierna al frente.

**Número 3.—Elevación de manos a las clavículas y descenderlas.**—Verificar el ejercicio número 7 de los de brazos con ritmo lento, inspirando al elevar las manos, y echando fuera el aire al descenderlas.

**Número 4.—Estando con las manos en las clavículas, vaivén de los brazos.**—El ejercicio número 10 de los brazos, acompañado de una ligera flexión de tronco atrás, es también respiratorio, si se hace con ritmo lento; al separar los brazos en cruz se inspira y al llevar las manos a las clavículas se espira.

**Número 5.—Elevación de los brazos en cruz y arriba y descenderlos en cruz y abajo.**—El ejercicio número 6 de brazos, he-

cho lentamente, es respiratorio, se inspira al elevar los brazos en cruz y arriba, se espira al descender en cruz y abajo.

Número 6.—Con: una pierna al frente y manos en las clavículas, vaivén de brazos con flexión del tronco atrás.—Se mandará primero la pierna izquierda al frente y manos a las clavículas; a la segunda voz de vaivén de brazos con flexión del tronco atrás se llevarán los brazos en cruz, flexionando ligeramente el tronco hasta que quede en prolongación de la pierna más adelantada.

Luego se mandará: “¡Cambiar las piernas con vaivén de brazos! ¡Ya!”, en dos tiempos: al *uno*, se unen las piernas y se separan los brazos en cruz, y al *dos*, se lleva la otra pierna al frente y se llevan las manos a las clavículas, verificándose entonces igual número de ejercicios respiratorios hechos anteriormente.

El profesor encontrará, además de los indicados, otros muchos ejercicios respiratorios, en cuya ejecución tendrá presente las prescripciones a ellos relativas, que quedan señaladas en el párrafo 20, apartado A).

D) LA PROGRESIÓN.—No basta ordenar los ejercicios de la manera expuesta en el apartado B) de este párrafo; es necesario aumentar dentro de cada grupo su intensidad y dificultad a medida que aumenta la capacidad funcional de los diversos órganos y grupos musculares; esto es, el movimiento gimnástico será progresivo.

Para graduar bien la intensidad es preciso determinar la actitud o posición más conveniente del cuerpo al iniciar un movimiento; estas posiciones, que se denominan de partida, son importantísimas, porque, inmovilizando uno o varios segmentos del cuerpo, proporcionan a los demás que han de actuar un punto de apoyo fijo y determinado, con lo cual se sabe los grupos musculares que han de trabajar y, por consecuencia, la manera de hacer aumentar o disminuir la intensidad de este trabajo.

La importancia de la posición de partida es tan grande, que un movimiento bien hecho, partiendo de una posición defectuosa, es nulo, si no sucede, como generalmente sucederá, que sea perjudicial.

Sabido el objeto de las posiciones de partida, la graduación de la intensidad de un ejercicio cualquiera es relativamente fácil; un ejemplo aclarará mejor que cualquier explicación el mecanis-

mo de la progresión de un ejercicio determinado: propongámonos hacer una flexión de tronco adelante con las piernas abiertas; este ejercicio consiste en enderezar primeramente el tronco de manera que la columna vertebral se extienda en su curvatura dorsal, para inmediatamente abatir el tronco hacia adelante, sirviendo de eje de giro la línea que une las dos articulaciones coxofemorales (las caderas); durante el abatimiento, el tronco permanecerá invariable, con la extensión de la columna vertebral tal y como primeramente se tomó, las piernas bien estiradas y la cabeza como en la posición inicial.

Desde luego, se ve que los músculos dorsales son los que principalmente trabajan en este ejercicio, para mantener en extensión la columna vertebral, primero, y para evitar la caída del tronco adelante, después, a cuyo fin tienen que reaccionar contra el peso del tronco, que hace las veces de resistencia.

Se comprende inmediatamente que al principio se haga este ejercicio con las manos en las caderas y de manera que la inclinación o abatimiento del tronco no pase de los  $45^{\circ}$ ; cuando los músculos de la espalda adquieren más vigor, el abatimiento se aumentará poco a poco, hasta llegar a los  $90^{\circ}$ .

Si se quiere intensificar más el ejercicio, dicho abatimiento se efectuará desplazando las manos cada vez más arriba, de manera que vayan por este orden: hombros, nuca y, por último, brazos extendidos arriba, con lo cual el peso del tronco aumenta cada vez más; esto es, que el esfuerzo necesario para evitar la caída es cada vez mayor, por desplazarse el centro de gravedad cada vez a más distancia del punto de apoyo o eje de giro.

Vemos, pues, que con adopción de una posición de partida diferente se consigue con un mismo ejercicio intensidades diferentes y, por consecuencia, una progresión de esfuerzos bien definida.

Dentro de una misma posición de partida se intensifica un movimiento, exigiendo mayor rapidez y energía en su ejecución, ya que al ejecutar un cierto trabajo en menos tiempo tiene que ser a expensas de un mayor esfuerzo.

Otra forma de progresar es repetir varias veces el mismo ejercicio, con lo que sus efectos serán evidentemente más intensos que si sólo se hiciese una vez.

Finalmente, se aumenta la intensidad pasando a ejecutar un movimiento más difícil del mismo grupo de ejercicios.

En resumen, la *progresión racional se obtiene siguiendo esta marcha:*

1.º *Aumentando la rapidez y energía de la ejecución.*

2.º *Aumentando el número de veces que se realice el movimiento.*

3.º *Partiendo de una posición más difícil.*

4.º *Pasando a otro ejercicio del mismo grupo, pero más difícil e intenso.*

E) MODO DE CONFECCIONAR LA LECCIÓN DIARIA.—Ya se indicó en el apartado B) de este párrafo cuáles eran los grupos de ejercicios que componen una lección completa de gimnasia educativa y el orden normal de su colocación. En el apartado C) están descritos diversos ejercicios correspondientes a cada grupo; aun cuando sólo están numerados diez como máximo, en realidad el número de ellos con que se puede contar es mayor, ya que, como se indica al describirlos, un mismo ejercicio puede hacerse desde varias posiciones de partida; de todos modos, en la presente cartilla sólo figuran aquellos de más fácil ejecución que no exigen aparatos especiales. En el apartado D) se trata de la progresión que exige el aumento de intensidad.

Con todo esto se tiene suficiente para la confección de la lección diaria, que se hará de la manera siguiente: el maestro escribirá al margen de una octavilla de papel, unos debajo de otros,

la serie natural de los números, desde 1 hasta 13, dejando entre ellos un espacio de dos o tres renglones; luego procederá a escribir a la derecha de cada número un ejercicio de los que en la cartilla figuran en el grupo que tenga igual número de orden, empezando por el más sencillo.

En el núm. 1, que son los ejercicios de orden, figurarán en todas las lecciones: *a)* Formaciones. *b)* Alineaciones. *c)* Numeración. *d)* Despliegue. *e)* Giros. *f)* Desplazamientos, aplicando la norma general de ir de lo sencillo a lo más complicado.

En el núm. 5, que son los ejercicios de gran extensión, figurarán inmediatamente de ellos otros sencillos de piernas como derivativos.

En el núm. 8, ejercicios dorsales, se hará lo mismo.

En el número 9 no olvidará que el canto combinado con la marcha es de resultados excelentes para la rápida desaparición de la sofocación; pero que es preciso que los niños sepan las canciones a entonar.

En el núm. 10, ejercicios abdominales, se incluirá algún ejercicio sencillo de piernas como derivativo.

Para evitar al profesor la tarea de confeccionar las lecciones diariamente, en vez de colocar en cada número un solo ejercicio, incluirá dos o tres, con lo cual la tabla así hecha le servirá para una semana.

Con los ejercicios que figuran en la presente cartilla se pueden confeccionar unas 25 tablas semanales, siguiendo las normas indicadas al tratar de la progresión.

Si en alguna escuela existiese material de gimnasia para los ejercicios de suspensión, como barras suecas, cuerdas colgantes, escalas, etc., los ejercicios de esta clase que se describen en la cartilla pueden ampliarse con trepas, marchas laterales, etc., si bien no hay que olvidar lo dicho en el párrafo 29, pues el desarrollo prematuro de los

músculos trepadores puede perjudicar la amplitud torácica, dada la necesidad que dichos músculos tienen de inmovilizar sus puntos de apoyo, las costillas, para elevar el cuerpo.

Al dar la lección, el profesor tendrá a la vista la tabla confeccionada para seguir el orden debido en su desarrollo; de cada grupo de ejercicios sólo practicará uno, o a lo más, dos, a excepción de los de orden, locomoción y salto, que serán ejecutados diariamente los que figuren en la tabla.

Como modelo, he aquí una tabla semanal:

- 1.—*a)* Formación en una fila.  
*b)* Alineación con un brazo en cruz.  
*c)* Numeración de a dos.  
*d)* Despliegue desde la fila.  
*e)* Giros de 90 grados.  
*f)* Un paso al frente, atrás o a los costados.
- 2.—*a)* Con manos en las caderas, abrir y cerrar pies (cuatro veces).  
*b)* Con manos en las caderas, pierna en diagonal.  
*c)* Con manos en las caderas, elevar talones y flexión de piernas.
- 3.—*a)* Manos a los hombros (tres veces).  
*b)* Elevar brazos en cruz (o al frente) y descender.
- 4.—*a)* Giros de cabeza lentos.  
*b)* Giros de cabeza rápidos.
- 5.—*a)* Manos a las caderas, flexión del tronco atrás.  
*b)* Manos a los hombros, flexión del tronco atrás.  
Derivativo: Con manos en las caderas, elevar y descender los talones (tres veces).
- 6.—*a)* Suspensión inclinada adelante, giros de cabeza.  
*b)* Suspensión inclinada adelante, flexión y extensión de brazos.
- 7.—*a)* Marcha en equilibrio (sobre una raya en el suelo, una tabla estrecha o el banco vuelto).  
*b)* Lo mismo, arrodillándose cada dos pasos.
- 8.—*a)* Con manos a las caderas, flexión del tronco adelante 45 grados.  
*b)* Con manos en las caderas y piernas abiertas, flexión de tronco adelante 90 grados y giros de cabeza.  
Derivativo: Con manos en las caderas, fondo en diagonal y cambiar de fondo.
- 9.—*a)* Marcha al paso ordinario, alargar y acortar el paso (un minuto).  
*b)* Paso ligero de puntillas (treinta segundos).  
*c)* Marcha de puntillas alternada con marcha ordinaria, golpeando cada tres pasos (treinta segundos).  
*d)* Marcha ordinaria cantando (un minuto).  
*e)* Con manos a las caderas sobre el propio terreno respirar cinco veces y elevar brazos en cruz tres veces.
- 10.—*a)* Posición de cuatro pies, abrir y cerrar piernas.

b) Arrodillado con manos en las caderas, caer tronco atrás 45 grados.

c) Estando a cuatro pies, desplazar éstos al frente o atrás.

d) Con manos en las caderas, pierna derecha al frente y cambiar (cuatro veces).

11.—a) Con brazos arriba y piernas abiertas, flexión alternativa del tronco a derecha e izquierda.

b) Manos a la nuca y pies cerrados, torsión del tronco a derecha e izquierda.

c) Tierra lateral, con apoyo de una mano, separación de una pierna.

12.—a) Salto en altura, girando 90 grados.

b) Con tres pasos de carrera, desde la posición de marcha salto en longitud.

13.—a) Manos a las clavículas y descender (varias veces).

b) Brazos en cruz y descender (varias veces).

c) Marcha lenta de puntillas.

d) Elevar brazos arriba y descender varias veces.

Hay que tener presente que, a excepción de los ejercicios que figuran en los números 1, 9, 12 y 13, los demás no se ejecutarán diariamente todos, sino uno tan sólo dentro de cada grupo. El profesor, al redactar estas tablas, empleará abreviaturas convencionales.

Para pasar de una tabla a otra tendrá el profesor en cuenta la última dada por sus alumnos, en la que tendrá la precaución de ir señalando los ejercicios bien ejecutados, los no ejecutados correctamente y los no enseñados por falta de tiempo u otra causa; en la nueva tabla empezará por incluir los ejercicios de la anterior, cuya ejecución dejó que desear y los que no se practicaron; por último, colocará siguientes ejercicios nuevos, que figuran en la cartilla dentro del mismo grupo; de esta forma la relación de los programas en tablas será semanal, y en todo momento sabe los ejercicios que se han ejecutado y si su ejecución fué correcta o no.

37. LOS JUEGOS.—En esta edad los juegos a practicar son los llamados recreativos libres y algunos pedagógicos (párrafo 18, apartados B) y C). Se prescinde de los de imaginación porque ya, en la lección de gimnasia educativa realiza el niño el conjunto conveniente de ejercicios gimnásticos dirigidos a todo el organismo.

A más de los juegos recreativos indicados para el párvulo pueden practicarse otros más intensivos, como el marro, la bandera, el paso, la lucha

de tracción colectiva, la pelota a caballo, la pelota al largo, el *volley-ball* (pelota a bolea), *basket-ball* (o meter pelota en cesto) y hasta el *foot-ball* con pelota, campo y tiempo reducidos (peso de la pelota, 300 gramos; dimensiones del campo, las señaladas en el párrafo 42; duración, cincuenta minutos en dos tiempos, sin exigir el exacto cumplimiento del reglamento; esto es, los juegos deportivos desprovistos de excesivos esfuerzos violentos y prolongados que le dan el carácter de deporte, porque la *práctica de todo deporte* debe prohibirse en la escuela.

### III.—Desarrollo del método.

38. PROGRAMA DIARIO.—El programa diario consistirá:

1.º *Una lección completa de gimnasia educativa.*

2.º *Jugar durante una hora.*

Para el desarrollo de la lección se tendrán en cuenta las indicaciones generales señaladas en el artículo anterior y además las siguientes:

1.º La lección durará, como mínimo, veinte minutos, y treinta, como máximo.

Pueden servir de modelo para la cronometración de las lecciones los siguientes:

<i>Lección de veinte minutos cronometrada.</i>	<i>Lección de treinta minutos cronometrada.</i>
1. Ejercicios de orden..... 4'	1. Ejercicios de orden..... 3'
2. Ejercicios de piernas... 4'	2. Ejercicios de piernas... 3'
3. Ejercicios de brazos..... 4'	3. Ejercicios de brazos..... 3'
4. Ejercicios de cabeza..... 1'	4. Ejercicios de cabeza..... 2'
5. Ejercicios de gran extensión..... 1'	5. Ejercicios de gran extensión..... 2'
6. Ejercicios de suspensión..... 1'	6. Ejercicios de suspensión..... 3'
7. Ejercicios de equilibrio. 1'	7. Ejercicios de equilibrio. 2'
8. Ejercicios dorsales..... 1'	8. Ejercicios dorsales..... 2'
9. Ejercicios de locomoción..... 2'	9. Ejercicios de locomoción..... 4'
10. Ejercicios abdominales.. 1'	10. Ejercicios abdominales.. 2'
11. Ejercicios laterales..... 1'	11. Ejercicios laterales..... 2'
12. Ejercicios de saltos..... 2'	12. Ejercicios de saltos..... 5'
13. Ejercicios calmantes..... 2'	13. Ejercicios calmantes..... 2'

Como se puede observar, las primeras lecciones se aumenta el tiempo empleado en los ejercicios 1, 2, 3 y 4, disminuyendo el dedicado a los restantes, excepto al 13.

2.º Los descansos entre cada dos ejercicios serán, a lo más, de diez segundos. Inmediatamente de realizado todo ejercicio, se mandará descanso, no buscando el ahorro de tiempo en la supresión de estos breves reposos, que tampoco se alargarán más del tiempo que acabamos de indicar.

3.º El profesor conocerá con toda exactitud las voces de mando, correcta ejecución y tiempo de que constan todos y cada uno de los ejercicios que se realicen en la lección del día.

4.º Evitará largas explicaciones, sustituyéndolas por el ejemplo.

5.º Al principio el profesor cantará los tiempos de cada ejercicio mientras los alumnos los ejecutan con el fin de ritmarlos; después dejará que los canten los niños y, por último, se ejecutarán en silencio.

6.º Las voces ejecutivas estarán en consonancia con la velocidad a que debe efectuarse el movimiento: movimiento rápido, voz corta y enérgica; movimiento lento, voz larga y tono más bajo.

7.º Cuando se note distracción general en la clase se romperá filas, dedicándose uno o dos minutos a un juego libre y activo, formando inmediatamente para continuar la lección.

8.º Durante la ejecución de los ejercicios se exigirá corrección y silencio; en los descansos, aunque sean breves, se les dejará discreta libertad.

9.º No se romperá filas hasta que todos los niños tengan normalizada su respiración y circulación, aumentando, cuando sea preciso, el número de ejercicios respiratorios y calmantes finales.

10. Las formaciones se harán rápidamente y en silencio.

Para la hora dedicada a juegos cada día se ten-

drá presente lo dicho en el párrafo 20, apartado B). Algunos juegos intensivos, como el *foot-ball* reducido, *basket-ball*, etc., cuya duración oscilará de treinta a cincuenta minutos, exigen que se alterne en ellos por días.

39. HORA.—La lección de gimnasia educativa: en invierno, al final de la sesión de la mañana; en verano, al principio.

Para los juegos, la última hora de la sesión de la tarde.

40. ORGANIZACION DE LOS EDUCANDOS.—Los *niños de seis a ocho años* seguirán independientemente el método señalado para los párvulos (capítulo II, art. 3.º).

Desde los *ocho años hasta que se marchen de la escuela* (la realidad nos dice que los niños se van de ella generalmente antes de los doce años) la organización será la siguiente:

A) Para la gimnasia educativa, formarán por estatura los niños de esta edad, pudiendo desarrollar todos a la vez, al mando de un solo profesor, la lección correspondiente a cada día.

En las escuelas graduadas se dividirán en tantos grupos como maestros haya, pero atendiendo a la estatura, aunque se mezclen los de distintos grados.

B) Para juegos recreativos, la organización será la indicada en el párrafo 22, apartado B).

41. TRAJE.—Téngase presente lo indicado en el párrafo 23.

Hoy va extendiéndose entre los niños, sobre todo en las ciudades, el jersey, que es prenda muy recomendable; cuando su uso esté generalizado debe prescribirse como traje de invierno para estos ejercicios: *nada a la cabeza, jersey, pantalón corto y zapatillas*. En verano sustituir el jersey por una camiseta escotada y sin mangas, y, aun mejor, sustituir todo el traje por uno análogo a los de baño.

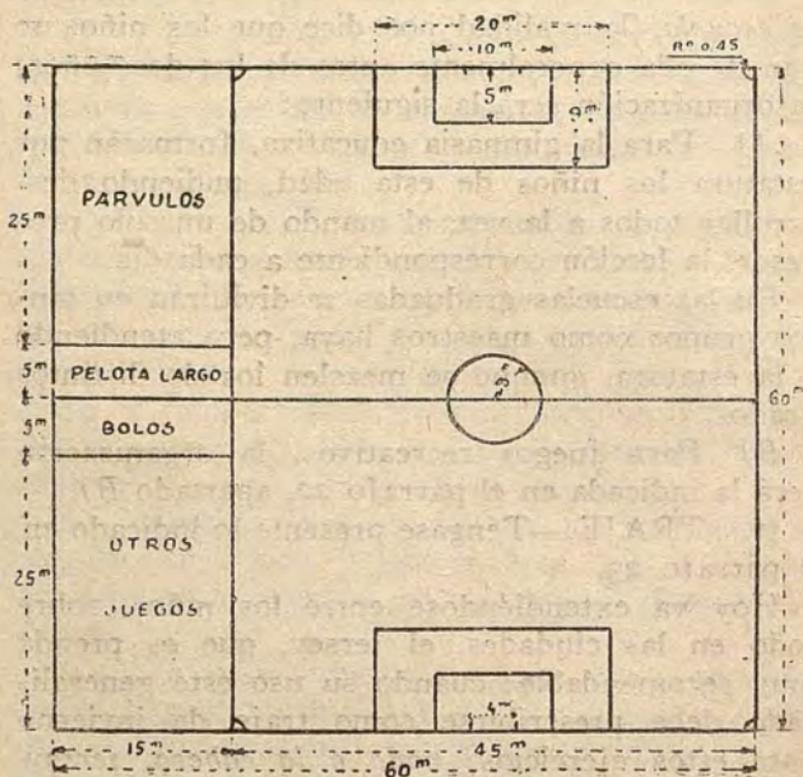
Prohibido el cinturón, que puede sustituirse

ventajosamente por una ligera faja de lana u otro tejido elástico.

El traje para realizar las niñas los ejercicios físicos será el de uso corriente, aumentado en un pantalón cerrado azul o de otro color, con ajustadores de goma en la cintura y piernas.

42. TERRENO.—La gimnasia educativa y los juegos serán practicados al aire libre, salvo en los casos excepcionales señalados en el párrafo 24.

Hay que tender a que cada escuela cuente con un campo de adiestramiento físico, que, como mínimo para un número de niños que no exceda de ciento, puede tener las siguientes dimensiones y distribución:



Cuando ni el Estado, ni el Municipio, ni las sociedades deportivas de la localidad puedan proporcionar este campo, bastará un patio o explanada de 20 metros de lado para la lección de gim-

nasia educativa; los juegos se realizarán en paseos o campo libre, bajo la vigilancia del maestro. Esto es, que nunca será la falta de campo especial pretexto para prescindir de la educación física.

43. MATERIAL.—Como se ve en las láminas, los ejercicios que figuran en esta cartilla no requieren aparatos especiales, pues aunque en el ejercicio núm. 9 de la lámina undécima aparece un barrote, donde está agarrada la mano derecha, puede ser sustituido por el apoyo de otro niño.

Solamente el banco que figura en las láminas séptima, octava y undécima debe emplearse.

Las dimensiones más convenientes son: 40 centímetros de altura, 30 centímetros de anchura, de longitud 3 metros, aproximadamente, y el larguero estrecho que corre por la parte inferior tendrá unos 4 ó 5 centímetros de ancho para equilibrios.

Es recomendable que sea de la forma y dimensiones indicadas, porque así podrá utilizarse, para equilibrios, salto educativo en profundidad, ejercicios laterales, dorsales y abdominales.

De todos modos, no es de imprescindible necesidad este banco especial; puede servir otro banco cualquiera.

El material de cuerdas, pelotas, etc., para los juegos será adquirido como se indicó en el párrafo 25.

#### IV.—Comprobación de los resultados.

44. ASPECTO GENERAL.—Puede repetirse aquí cuanto se dijo en el art. 4.º del capítulo II; no conviene complicar la educación física escolar en sus primeros pasos, obligando a llevar una detallada documentación.

Por consiguiente, hasta *después de uno o dos cursos de practicado el método que se preconiza*, el aspecto general, salud, porte, soltura en los movimientos, estado de ánimo, etc., serán los únicos

datos a que atienda el maestro, asesorado por el médico, para ver los efectos del método seguido.

45. FICHA.—Pasado el tiempo que indica el párrafo anterior, puede llevarse para cada niño la siguiente ficha fisiológica:

FICHA FISIOLÓGICA  
(PARA NIÑOS)

*Curso de 19 . . . . . a 19 . . . . .*

Nombre y apellido . . . . .

	Primer reconoci- miento	Segundo reconoci- miento	Tercer reconoci- miento
1. Edad.....			
2. Peso.....			
3. Talla.....			
4. Elasticidad torácica.....			
5. Columna vertebral.....			
6. Herencia.....			
7. Aspecto general.....			
8. Observaciones			
Nariz.....			
Dientes....			
Vista.....			
Oído.....			
9. Método de educación fi- sica.....			
10. Número de lecciones de gimnasia practicadas.....			
11. Número de sesiones de juego a que asistió.....			

V.º B.º  
EL MÉDICO,

EL MAESTRO,

46. MODO DE LLENARLA.—Como se indica en el párrafo 28 para los datos comunes a esta ficha y a la del párvulo.

La elasticidad torácica es la diferencia de perímetro torácico en la inspiración y en la espiración.

Claro es que podría aún tomarse otra ficha más completa; pero con estos datos hay suficiente por ahora.

El valor físico del adulto y del hombre viril puede reflejarse más o menos erróneamente en una ficha biométrica. De todos modos, en educación física no hay nada absoluto; es peligroso dar el valor de *leyes* a ciertos índices o relaciones entre talla, peso y perímetro torácico. No existe un canon definitivo.

Los datos que proporciona esta ficha fisiológica y cuantos al médico se le ocurra tomar para el examen individual del niño, en cuanto a educación física se refiere, se encaminarán a un solo fin: *Proporcionar al médico elementos de juicio para que diga si el niño tiene o no aptitud fisiológica para realizar los ejercicios físicos que comprende el método.*

Será muy reducido, desde luego, el número de los que no estén en condiciones de abordar esta educación física infantil.



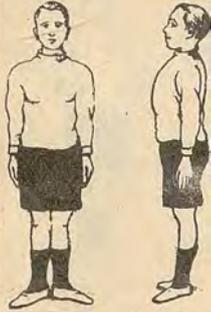
El método de análisis y del estudio de los  
 hechos científicos, que a veces se encuentran en  
 los libros de texto, se basan en el estudio de los  
 hechos no muy bien seleccionados y peligrosos de  
 perder de vista a ciertos índices e relaciones en  
 los libros y particularmente los que no existe un  
 método definitivo.

Los datos que proporcionan esta parte psicológica  
 de los hechos se le busca tanto para el  
 estudio individual del niño, en cuanto a su  
 vida física se refiere se encaminan a un solo  
 fin. Proporcionalmente al estudio elemental de los  
 hechos más de los niños físicos se no están bien  
 estudiados para mostrar los caracteres físicos que con-  
 formen el método.

Para una educación desde luego el estudio de  
 los que no están en condiciones de abordar esta  
 educación física infantil.



# 1 - EJERCICIOS DE ORDEN.



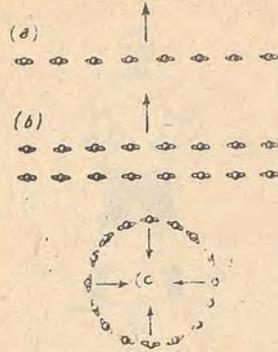
N.º 1.—POSICION DE FIRMES.

Voz de mando: ¡Fir.....mes!



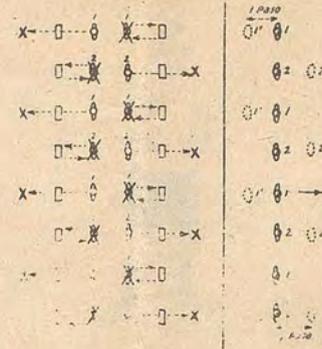
N.º 2.—POSICION DE DESCANSO

Voz de mando: ¡Des.....canse!



N.º 3.—DISTINTAS FORMACIONES.

- (a) En una fila.
- (b) En línea.
- (c) En círculo.

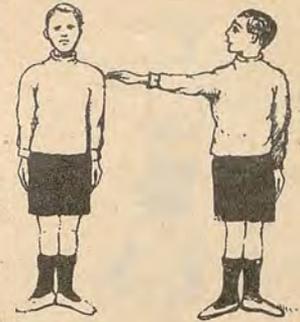


N.º 4.—DESPLIEGUE DESDE LA LINEA Y FILA.

Voces (desde la fila): Números unos, un paso atrás; números dos, un paso al frente. ¡Ya!

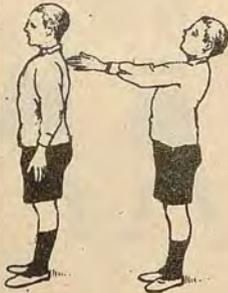
Desde la línea:

1.ª fila, un paso al frente; 2.ª fila, un paso atrás. ¡Ya!  
Números unos, un paso atrás; números dos, un paso al frente. ¡Ya!



N.º 5.—ALINEACIONES CON UN BRAZO EN CRUZ.

Voces: Con el brazo derecho (o izquierdo), alineación derecha (o izquierda). ¡Ya!



N.º 6.—ALINEACION POR EL FRENTE.

Voces: Alineación por el frente. ¡Ya!

(a) Girando 90°  
Voces: Derecha. ¡Ya! (Izquierda. ¡Ya!)

(b) Girando 45°  
Voces: Medio derecha. ¡Ya! (Medio izquierda. ¡Ya!)

(c) Girando 180°  
Voces: Media vuelta a la derecha (o izquierda. ¡Ya!)

N.º 7.—GIROS A PIE FIRME.

(a) De uno a tres pasos.  
Voces: Uno (o dos) (o tres) pasos al frente (o atrás). ¡Ya!

(b) Marchas cortas (15 o 20 pasos).  
Voces: Marcha de frente. ¡Ya!

N.º 8.—DESPLAZAMIENTOS CORTOS AL FRENTE Y ATRAS.

Voces: Uno (dos o tres) pasos a la derecha (o a la izquierda). ¡Ya!

N.º 9.—DESPLAZAMIENTOS LATERALES (de uno a tres pasos).

(a)  
Giros combinados con desplazamientos al frente o atrás.

Voces: Derecha (o medio derecha) (o media vuelta a la derecha) y un (dos o tres) pasos al frente (o atrás). ¡Ya! (Lo mismo se hace a la izquierda.)

(b)  
Giros combinados con desplazamientos laterales.

Voces: Izquierda (o medio izquierda) (o media vuelta a la izquierda) y un (dos o tres) pasos a la izquierda (o derecha). ¡Ya!

N.º 10.—GIROS COMBINADOS CON DESPLAZAMIENTOS CORTOS AL FRENTE O ATRAS O A LOS COSTADOS.

## 2 - POSICIONES Y EJERCICIOS DE PIERNAS



### N.º 1.—CERRAR Y ABRIR PIES.

Voces: Cerrar pies. ¡Uno!  
Abrir pies. ¡Dos!



### N.º 2.—CON MANOS CADERAS (O EN LA NUCA) (O BRAZOS ARRIBA) (O MANOS EN LOS HOMBROS) ELEVAR TALONES.

Voces: De puntillas. ¡Elevad!  
Abajo. ¡Descended!



### N.º 3.—POSICION DE PIERNAS ABIERTAS.

Voces: Piernas abiertas. ¡Ya!  
Piernas unidas. ¡Ya!



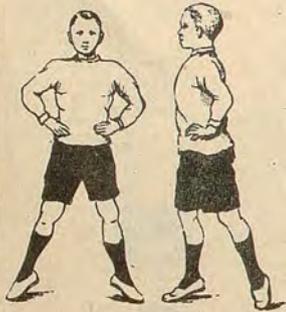
### N.º 4.—PIERNA DIAGONAL AL FRENTE O ATRAS.

Voces: Pierna izquierda (derecha) en oblicuo al frente (o atrás). ¡Ya!  
Piernas unidas. ¡Ya!



### N.º 5.—PIERNA AL FRENTE O ATRAS

Voces: Pierna izquierda (derecha) al frente (o atrás). ¡Ya!  
Piernas unidas. ¡Ya!



### N.º 6.—ELEVACION DE TALONES.

Desde las posiciones de los números 3, 4 y 5 se puede hacer como en el número 2.



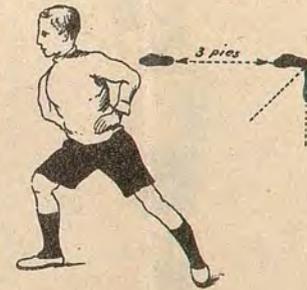
### N.º 7.—FLEXION Y EXTENSION DE PIERNAS CON M. C.

Voces: De puntillas. ¡Elevad! Flexión de piernas. ¡Flexión! Extensión de piernas. ¡Extensión! Talones abajo. ¡Descended!



### N.º 8.—FLEXION COMPLETA DE PIERNAS.

Voces: Una vez en la posición del número 7, se mandará: Sentarse en los talones. ¡Ya!



### N.º 9.—POSICION DE FONDO DIAGONAL AL FRENTE.

Voces: Con la pierna izquierda (derecha) fondo oblicuo al frente (o atrás) y mano a las caderas. ¡Ya! Piernas unidas y brazos abajo. ¡Ya!



### N.º 10.—POSICION DE FONDO AL FRENTE O ATRAS.

Voces: Con la pierna izquierda (derecha) fondo al frente (o atrás) y manos en las caderas. ¡Ya! Piernas unidas y brazos abajo. ¡Ya!

### 3 - POSICIONES Y EJERCICIOS DE BRAZOS



N.º 1.—POSICION DE MANOS A LAS CADERAS.

Voces: Manos a las caderas. ¡Ya!  
Brazos abajo. ¡Ya!



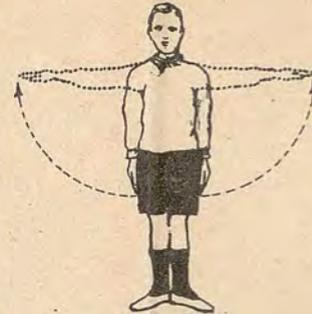
N.º 2.—POSICION DE MANOS A LOS HOMBROS.

Voces: Manos a los hombros. ¡Ya!  
Brazos abajo. ¡Ya!



N.º 3.—POSICION DE MANOS A LA NUCA.

Voces: Manos a la nuca. ¡Ya!  
Brazos abajo. ¡Ya!



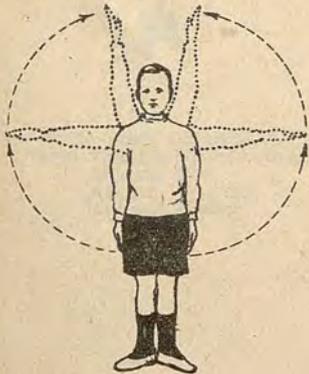
N.º 4.—ELEVACION DE BRAZOS EN CRUZ.

Voces: Brazos en cruz. ¡Llebad!  
Brazos abajo. ¡Descended!



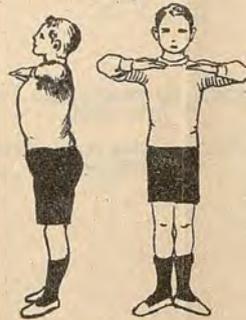
N.º 5.—ELEVACION DE BRAZOS AL FRENTE.

Voces: Brazos al frente. ¡Llebad!  
Brazos abajo. ¡Descended!



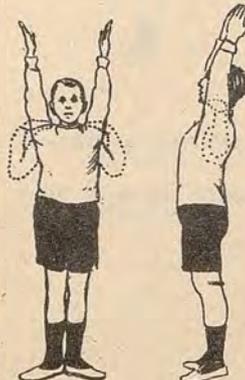
N.º 6.—ELEVACION DE BRAZOS ARRIBA.

Voces: Se procede como en el n.º 4 y luego se manda: Palmas arriba. ¡Volved! Brazos arriba. ¡Llebad! Brazos en cruz. ¡Descended! Palmas abajo. ¡Volved! Brazos abajo. ¡Descended!



N.º 7.—POSICION DE MANOS A LAS CLAVICULAS.

Voces: Manos a las clavículas. ¡Llebad!  
Brazos abajo. ¡Descended!



N.º 8.—EXTENSION DE BRAZOS ARRIBA (CRUZ O AL FRENTE).

Voces: Extensión de brazos arriba (cruz) (o frente). ¡Uno!, ¡dos!  
Al uno, manos a los hombros; al dos, brazos arriba.  
(Cruz) (frente). Extensión de brazos abajo. ¡Uno!, ¡dos!



N.º 9.—EXTENSION DE BRAZOS ASIMETRICAS.

Voces: Extensión del brazo derecho (izquierdo) arriba (o en cruz) (o al frente) y del izquierdo (derecho) abajo (o al frente) (o en cruz). ¡Uno!, ¡dos!  
Extensión de brazos abajo. ¡Uno!, ¡dos!



N.º 10.—VAIVEN DE BRAZOS.

Voces: Se parte de la posición del número 7, y se manda: Vaiven de brazos. ¡Uno!, ¡dos! (Al uno se llevan los brazos en cruz y al dos se doblan para quedar en la posición de partida.)

## 4 - EJERCICIOS DE CABEZA



N.º 1.—GIROS DE CABEZA.  
Voces: Vista a la izquierda; ¡Uno!  
Al frente. Dos!  
A la derecha. ¡Tres!  
Al frente. ¡Cuatro!



N.º 2.—FLEXIONES DE CABEZA  
ADELANTE.

Voces: Cabeza adelante. ¡Flexión!  
Arriba. ¡Extensión!



N.º 3.—FLEXIONES DE CABEZA  
ATRAS.

Voces: Cabeza atrás. ¡Flexión!  
Arriba. ¡Extensión!



N.º 4.—FLEXIONES LATERALES  
DE CABEZA.

Voces: Cabeza a la derecha. ¡Flexión!  
Arriba. ¡Extensión!  
A la izquierda. ¡Flexión!  
Arriba. ¡Extensión!



N.º 5.—TORSIONES Y FLEXIONES  
DE CABEZA.

Voces: Cabeza a la derecha. ¡Torsión!  
Cabeza atrás. ¡Flexión! Adelante.  
¡Flexión! Arriba. ¡Extensión!  
Al frente. ¡Girar!  
Y lo mismo al otro lado.

## Nº5- EJERCICIOS DE EXTENSION DE LA COLUMNA VERTEBRAL.



N.º 1. — FLEXION DEL TRONCO ATRAS, CON MANOS CADERAS.  
Voces: Manos a las caderas. ¡Ya! Tronco atrás. ¡Flexión! Tronco arriba. ¡Extensión! Brazos abajo. ¡Ya!



N.º 2. — FLEXION DEL TRONCO ATRAS, CON MANOS CADERAS Y PIERNA AL FRENTE.  
Voces: Manos caderas y pierna izquierda (derecha) al frente. ¡Ya! Tronco atrás. ¡Flexión! Arriba. ¡Extensión! Piernas unidas y brazos abajo. ¡Ya!



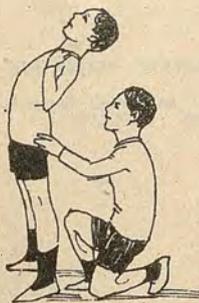
N.º 3. — FLEXION DEL TRONCO ATRAS, CON MANOS HOMBROS.  
Voces: Manos a los hombros. ¡Ya! Tronco atrás. ¡Flexión! Tronco arriba. ¡Extensión! Brazos abajo. ¡Ya!



N.º 4. — FLEXION DEL TRONCO ATRAS CON BRAZOS ARRIBA.  
Voces: Extensión de tronco arriba. ¡Uno!, ¡dos! Tronco atrás. ¡Flexión! Tronco arriba. ¡Extensión! Extensión de brazos abajo. ¡Uno!, ¡dos!



N.º 5. — FLEXION DEL TRONCO ATRAS, CON BRAZOS ARRIBA Y UNA PIERNA AL FRENTE.  
Voces: Extensión de brazos arriba y pierna izquierda (derecha) al frente. ¡Uno!, ¡dos! Tronco atrás. ¡Flexión! Tronco arriba. Extensión de brazos abajo y piernas unidas. ¡Uno!, ¡dos!



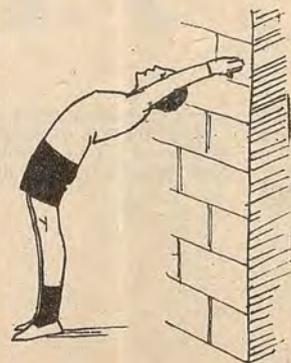
N.º 6. — FLEXION DEL TRONCO ATRAS, CON MANOS EN LOS HOMBROS Y APOYO EN LOS GLUTEOS.  
Voces: Manos a los hombros. ¡Ya! ¡Apoyar! Tronco atrás. ¡Flexión! Tronco arriba. ¡Extensión! Brazos abajo. ¡Ya!



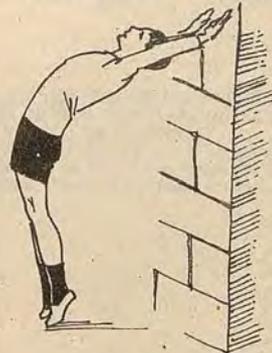
N.º 7. — CON BRAZOS ARRIBA Y TRONCO FLEXIONADO ATRAS, EXTENDER LOS BRAZOS ARRIBA.  
Voces: Se toma la posición del n.º 4 y se mandará: Extensión de brazos arriba. ¡Uno!, ¡dos!



N.º 8. — LO MISMO QUE EL N.º 7, PERO CON APOYO EN LOS GLUTEOS

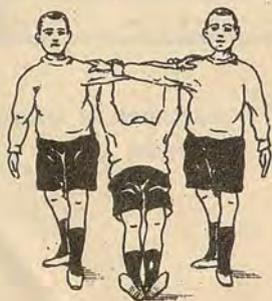


N.º 9. — POSICION DE ARQUEADO.  
Voces: Extensión de brazos arriba. ¡Uno!, ¡dos! Tronco atrás. ¡Flexión! ¡Caer! Tronco arriba. ¡Extensión! Extensión de brazos abajo. ¡Uno!, ¡dos!



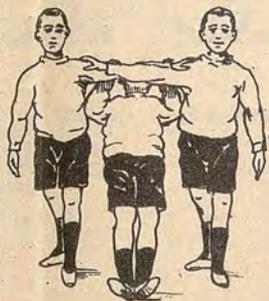
N.º 10. — ESTANDO ARQUEADO, ELEVAR LOS TALONES.  
Voces: Después de tomar la posición del n.º 9, se manda: De puntillas. ¡Llevar! Abajo. ¡Descended!, etcétera.

Nº 6- EJERCICIOS DE SUSPENSION.



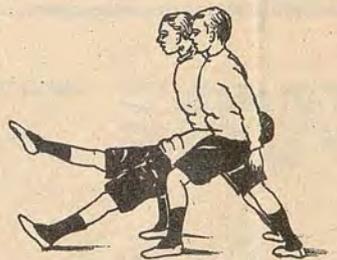
N.º 1.—SUSPENSION INCLINADA ADELANTE.

Voces: ¡Apoyad! Suspensión inclinada adelante.  
¡Ya! Fir.....mes.



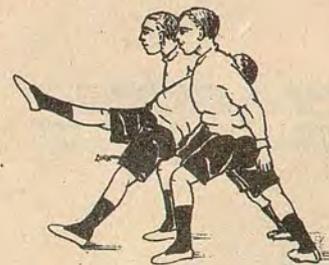
N.º 2.—ESTANDO EN SUSPENSION INCLINADA, FLEXION DE BRAZOS.

Voces: Después de tomar la posición del n.º 1, se mandará: Flexión y extensión de brazos. ¡Uno!, ¡dos!, etcétera.



N.º 3.—ESTANDO EN SUSPENSION INCLINADA, ELEVACION ALTERNATIVA DE PIERNAS.

Voces: Tomada la posición del n.º 1, se mandará: Elevación alternativa de piernas. ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, etcétera.



N.º 4.—ESTANDO EN SUSPENSION INCLINADA, FLEXION DE BRAZOS Y ELEVACION ALTERNATIVA DE PIERNAS.

Voces: Tomada la posición del n.º 1, se mandará: Flexión y extensión de brazos con elevación alternativa de piernas. ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, etc.

## N.º 7 - EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

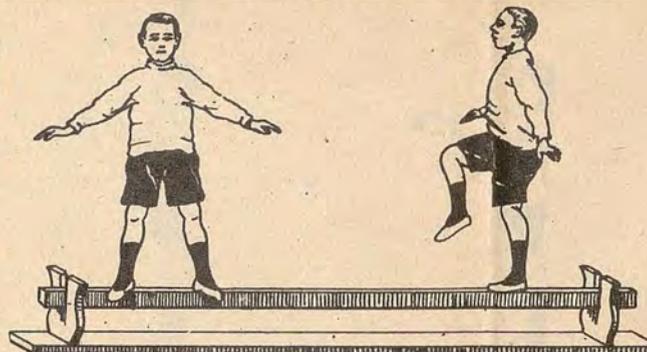


N.º 1.—MARCHA EN EQUILIBRIO.

Voces: En equilibrio, ¡Marchad!  
(A discreción.)

N.º 2.—MARCHANDO EN EQUILIBRIO, ARRODILLARSE.

Voces: Marchad en equilibrio, arrodillándose cada paso (o cada dos o tres pasos). ¡Empezad!



N.º 3.—MARCHAR EN EQUILIBRIO DE TRAVES.

Voces análogas a las del n.º 1.

N.º 4.—MARCHA EN EQUILIBRIO CON ELEVACION DE RODILLAS.

Voces: Marchad en equilibrio con elevación alternativa de rodillas. ¡Empezad!

El giro, siempre, al costado de la pierna retrasada.

N.º 5.—MARCHANDO EN EQUILIBRIO, DAR MEDIA VUELTA.

Voces: Marchad en equilibrio y girad a izquierda (o derecha). (A discreción.) ¡Empezad!



N.º 6.—CON MANOS EN LAS CADE-RAS, PIES CERRADOS Y PIERNA AL FRENTE, ELEVAR Y DESCEN-DER LOS TALONES.

Voces: Manos en las caderas. ¡Ya! Pies cerrados y pierna izquierda (o derecha) al frente. ¡Uno!, ¡dos! De puntillas. ¡Elevad! Abajo. ¡Descended! Cambiad las piernas. ¡Uno!, ¡dos!, etc.



N.º 7.—CON MANOS EN LAS CADE-RAS, ELEVACION DE RODILLAS.

Voces: Manos en las caderas. ¡Ya! Ele-vación alternativa de rodillas. ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro! ¡Fir.....mes!  
¡Des.....canso!

Véase la fig.ª 1.ª de los ejercicios de piernas, y la 8.ª de los ejercicios de brazos.

N.º 8.—CON BRAZOS ARRIBA Y PIES, ELEVAR Y DESCENDER LOS TALONES.

Voces: Extensión de brazos arriba y pies cerrados. ¡Uno!, ¡dos! De puntillas. ¡Elevad! Abajo. ¡Descended! Ex-tensión de



N.º 9.—CON MANOS EN LAS CADE-RAS, SEPARACION LATERAL DE UNA PIERNA.

Voces: Manos en las caderas. ¡Ya! Se-paración lateral de la pierna izquierda (o derecha). ¡Uno! Abajo. ¡Dos! Lo mismo con la derecha (izquierda). ¡Uno!, ¡dos! ¡Fir.....mes!

Véase la fig.ª n.º 7 de los ejercicios de piernas. Durante la marcha no han de exten-derse las rodillas.

N.º 10.—MARCHA DEL ENANO.

Voces: Manos a las caderas. ¡Ya! Fle-xión de piernas. ¡Uno!, ¡dos! De frente. ¡Ya! Alto. ¡Ya! Extensión de piernas y descendid talones. ¡Uno!, ¡dos!...  
¡Fir.....mes!

## 8 - EJERCICIOS DORSALES



**N.º 1.—MANOS A LAS CADERAS (O A LOS HOMBROS), FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE.**

**Voces:** Manos a las caderas. ¡Ya! Tronco adelante. ¡Flexión! Manos arriba. ¡Extensión! Brazos abajo. ¡Ya!



**N.º 2.—CON MANOS CADERAS, PIERNAS ABIERTAS Y TRONCO ADELANTE, GIROS DE CABEZA.**

**Voces:** Tomada la posición del n.º 1, se mandará: Vista a la izquierda. ¡Uno! Vista al frente. ¡Dos! A la derecha. ¡Tres! Al frente. ¡Cuatro!



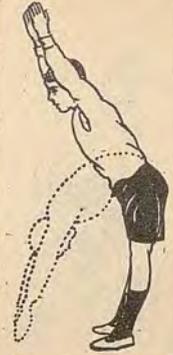
**N.º 3.—CON UN BRAZO ARRIBA Y OTRO AL FRENTE, CAMBIARLOS OSCILANDO.**

**Voces:** Una vez en la posición de brazos indicada, se mandará: Oscilación de brazos. ¡Uno!, ¡dos! (rápido).



**N.º 4.—CON BRAZOS AL FRENTE, OSCILACION VERTICAL DE BRAZOS**

**Voces:** Tomada la posición de brazos al frente, se mandará: Oscilación vertical de brazos. ¡Uno!, ¡dos! (rápido).



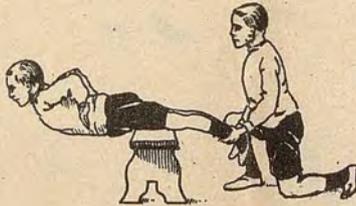
**N.º 5.—CON BRAZOS ARRIBA, FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE Y ABAJO.**

**Voces:** Extensión de brazos arriba. ¡Uno!, ¡dos! Flexión de tronco adelante y abajo. ¡Flexión! Tronco arriba. ¡Extensión!, etc.



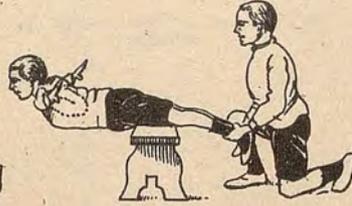
**N.º 6.—CON MANOS A LOS HOMBROS Y FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE, EXTENDER LOS BRAZOS EN CRUZ.**

**Voces:** Manos a los hombros. ¡Ya! Tronco adelante. ¡Flexión! Extensión de brazos en cruz. ¡Uno!, ¡dos!, etc.



**N.º 7.—POSICION DE ATRAVESADO EN EL BANCO CON MANOS A LAS CADERAS.**

**Voces:** ¡Atravesarse! Manos a las caderas. ¡Colocad! ¡Descansad! ¡En... pie!



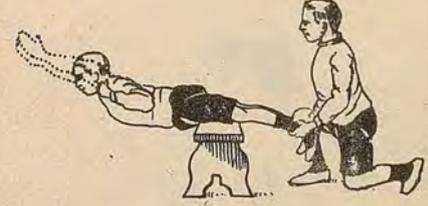
**N.º 8.—ATRAVESADOS Y MANOS HOMBROS, EXTENDER BRAZOS EN CRUZ.**

**Voces:** ¡Atravesarse! Manos a los hombros. ¡Colocad! Extensión de brazos en cruz. ¡Uno!, ¡dos! (lento), etc.



**N.º 9.—CON MANOS HOMBROS Y FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE, EXTENDER LOS BRAZOS ARRIBA.**

Se procede como en el n.º 6, pero elevando los brazos arriba.



**N.º 10.—ATRAVESADO Y MANOS HOMBROS, EXTENDER LOS BRAZOS ARRIBA.**

Se procede de un modo análogo al n.º 8.

## Nº 9 - EJERCICIOS DE LOCOMOCION.



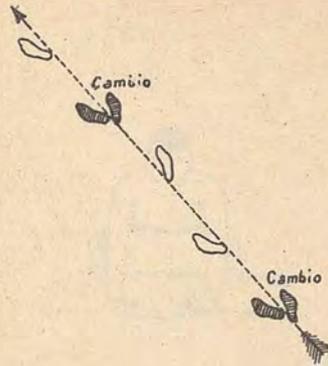
N.º 1.—MARCHA AL PASO ORDINARIO.

Voces: De frente. ¡Marchad!  
Alto. ¡Ya!



N.º 2.—MARCHA DE PUNTILLAS.

Voces: Una vez en marcha al paso ordinario, se manda: De puntillas. ¡Ya!  
Paso ordinario. ¡Ya!



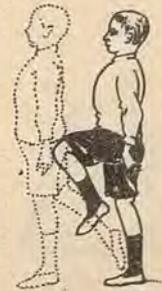
N.º 3.—MARCHA CAMBIANDO EL PASO CADA TRES PASOS.

Voces: Cambiad el paso cada tres. ¡Ya!  
Paso ordinario. ¡Ya!



N.º 4.—MARCHA CAMBIANDO EL PASO CADA DOS PASOS.

Voces: Cambiad el paso cada dos veces. ¡Ya!  
Paso ordinario. ¡Ya!



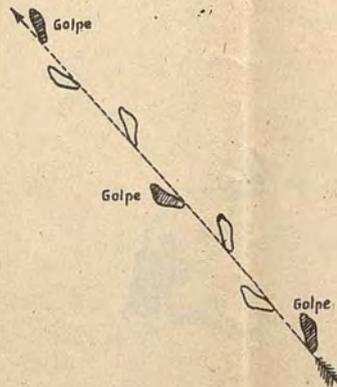
N.º 5.—PASO DESCOMPUESTO.

Voces: Marcha con elevación alternativa de rodillas. ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡uno!, ¡dos!, ¡tres!, etc.



N.º 6.—CON BRAZOS ARRIBA Y DE PUNTILLAS, MARCHA AL FRENTE (O ATRAS).

Voces: Extensión de brazos arriba. ¡Ya!  
De puntillas. ¡Llevad!  
Marcha de frente (o atrás). ¡Ya!  
Alto. ¡Ya!  
Extensión de brazos abajo y descendido talones. ¡Uno!, ¡dos!



N.º 7.—MARCHA GOLPEANDO CADA TRES PASOS (O CADA PASO).

Voces: Un golpe cada tres pasos (o marcha golpeando). ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!  
(o ¡Ya!) Paso ordinario. ¡Ya!

(a) Medias vueltas a derecha e izquierda.



N.º 9.—PASO LIGERO.

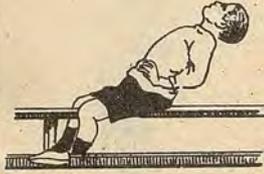
Voces: Paso ligero. ¡Ya!  
Paso ordinario. ¡Ya!



N.º 10.—CORRER A ZANCADAS.

Voces: Correr a zancadas. ¡Ya!

## Nº 10- EJERCICIOS ABDOMINALES.

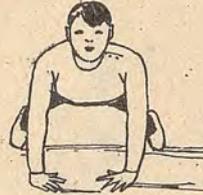


**N.º 1.—SENTADO EN EL BANCO, CAIDA DEL TRONCO ATRAS.**  
**Voces:** ¡Sentarse a caballo! Manos a las caderas. ¡Ya! ¡Estirarse! Atrás. ¡Caed! Arriba. ¡Levad!, etc.

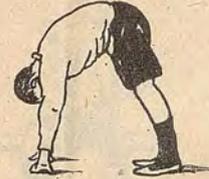


**N.º 2.—POSICION DE CUERPO EN TIERRA.**

**Voces:** Cuerpo a tierra. ¡Uno!, ¡dos! En pie. ¡Uno!, ¡dos!



**N.º 3.—EN CUERPO A TIERRA, ABRIR Y CERRAR PIERNAS.**  
**Voces:** Después de tomar la posición del n.º 2, se manda: Abrir y cerrar piernas. ¡Uno!, ¡dos!, ¡uno!, ¡dos!, etc.



**N.º 4.—POSICION EN CUATRO PIES.**  
**Voces:** Extensión de brazos arriba. ¡Uno!, ¡dos! Tronco adelante y abajo. ¡Flexión! Apoyar las manos en el suelo. ¡Ya! Tronco arriba. ¡Extensión!



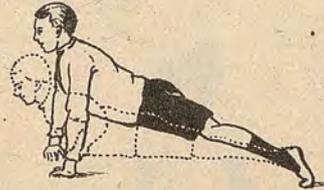
**N.º 5.—ESTANDO EN CUATRO PIES ABRIR Y CERRAR PIERNAS.**  
**Voces:** Después de tomar la posición del n.º 4, se manda: Abrir y cerrar piernas. ¡Uno!, ¡dos!, ¡uno!, ¡dos!



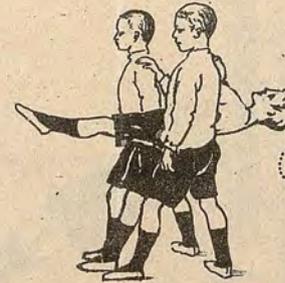
**N.º 6.—ESTANDO EN CUATRO PIES DESPLAZAR ESTOS ADELANTE Y ATRAS.**  
**Voces:** Después de tomar la posición del n.º 4, se manda: Pies adelante y atrás. ¡Uno!, ¡dos!, ¡uno!, ¡dos!, etc.



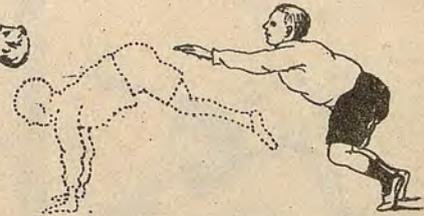
**N.º 7.—POSICION DE ARRODILLADO Y MANOS EN LAS CADERAS, CAIDA DEL TRONCO ATRAS.**  
**Voces:** ¡Arrodillarse! Manos a las caderas. ¡Ya! ¡Estirarse! Tronco atrás. ¡Caed! Arriba. ¡Levad!, etc.



**N.º 8.—ESTANDO CUERPO A TIERRA, FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS.**  
**Voces:** Después de tomar la posición del n.º 2, se manda: Flexión y extensión de brazos. ¡Uno!, ¡dos!, ¡uno!, ¡dos!, etcétera.



**N.º 9.—CON APOYO EN LAS MANOS, O INCLINADO, ELEVACION-ALTERNATIVA DE PIERNAS AL FRENTE.**  
**Voces:** ¡Agarrad! Extensión de brazos ¡Extensión! Elevación alternativa de piernas. ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!



**N.º 10.—SALTO DE LA LIEBRE.**  
**Voces:** Después de tomar la posición de flexión completa de piernas y manos apoyadas en el suelo, se mandará: Salto de la liebre. ¡Ya!

## II- EJERCICIOS LATERALES.



**N.º 1.—CON MANOS EN LAS CADERAS Y PIES CERRADOS, TORSION DEL TRONCO.**

Voces: Pies cerrados y manos a las caderas. ¡Ya! Tronco a la derecha. ¡Torsión! Al frente. ¡Girad! A la izquierda. ¡Torsión! Al frente. ¡Girad!, etcétera.



**N.º 2.—CON PIERNAS ABIERTAS Y BRAZOS ARRIBA, TORSION DEL TRONCO.**

Voces: Piernas abiertas y extensión de brazos arriba. ¡Uno!, ¡dos! Tronco a la derecha. ¡Torsión! Al frente. ¡Girad! A la izquierda. ¡Torsión! Al frente. ¡Girad!



**N.º 3.—ARRODILLADO Y SENTADO EN LOS TALONES, CON MANOS CADERAS, TORSION DEL TRONCO.**

Voces: ¡Arrodillarse! Sentarse en los talones. ¡Ya! Manos en las caderas. ¡Ya! Torsión del tronco a la derecha. ¡Torsión!, etc.



**N.º 4.—SENTADO A CABALLO Y MANOS EN LAS CADERAS, TORSION DEL TRONCO.**

Voces: A caballo. ¡Sentarse! ¡Cruza las piernas! Manos caderas. ¡Ya! Torsión del tronco a la derecha. ¡Torsión!, etcétera.



**N.º 5.—SENTADO A CABALLO, MANOS EN LAS CADERAS Y TRONCO FLEXIONADO ADELANTE, TORSION DEL TRONCO A DERECHA E IZQUIERDA.**

Voces: Una vez sentado y con las manos en las caderas, se manda: Tronco adelante. ¡Flexión! Torsión del tronco a izquierda y derecha. ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!



**N.º 6.—CON PIES CERRADOS, FLEXION LATERAL DEL TRONCO.**

Voces: Cerrar pies. ¡Ya! Tronco a la derecha. ¡Flexión! Arriba. ¡Extensión! A la izquierda. ¡Flexión! Arriba. ¡Extensión!



**N.º 7.—CON PIES CERRADOS Y UN BRAZO ARRIBA, FLEXION LATERAL DEL TRONCO.**

Voces: Extensión del brazo derecho (izquierda) arriba y del izquierdo (derecho) abajo y pies cerrados. ¡Uno!, ¡dos! Tronco a la izquierda (derecha). ¡Flexión! Arriba. ¡Extensión! Cambiar brazos. ¡Uno!, ¡dos! Tronco a la derecha (izquierda). ¡Flexión! Arriba. ¡Extensión!, etc.



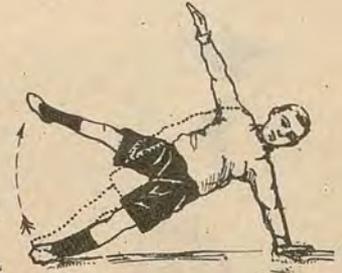
**N.º 8.—CON BRAZOS ARRIBA Y PIERNAS ABIERTAS, FLEXION LATERAL DEL TRONCO.**

Voces: Piernas abiertas y extensión de brazos arriba. ¡Uno!, ¡dos! Tronco a la derecha. ¡Flexión! Arriba. ¡Extensión!, etcétera.



**N.º 9.—TIERRA LATERAL Y APOYO DE UNA MANO EN EL SUELO Y OTRA AGARRADA A UN APARATO O COMPAÑERO, ELEVACION DE UNA PIERNA.**

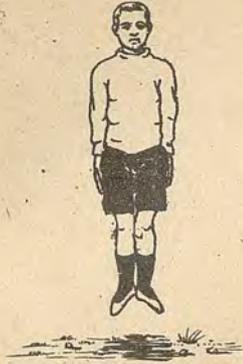
Voces: Después de tomar la posición de cuerpo a tierra, se manda: Derecha (izquierda). ¡Ya! Con la mano derecha (izquierda). ¡Agarrad! Elevación de la pierna derecha (izquierda). ¡Elevad! Abajo. ¡Descended!, etc.



**N.º 10.—TIERRA LATERAL, ELEVACION DE UNA PIERNA Y UN BRAZO.**

Voces: Después de hacer cuerpo a tierra, se manda: Derecha (izquierda). ¡Ya! Elevación de la pierna y brazo derecho (izquierdo). ¡Elevad! Abajo. ¡Descended! Cambiad. ¡Uno!, ¡dos! Repetir lo hecho en el nuevo frente.

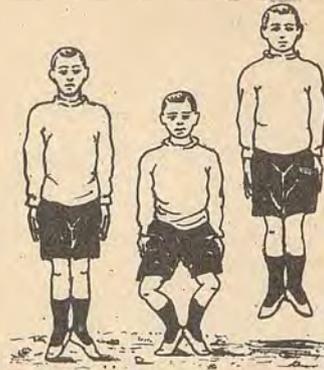
## Nº 12 - SALTOS.



### N.º 1.—BOTAR SOBRE EL PROPIO TERRENO.

Voz de mando: De puntillas. ¡Elevad! Sobre el propio terreno. ¡Botad! Alto. ¡Ya! Talones abajo. ¡Descended!

Ved lámina 2, número 7. También se puede hacer sin manos en las caderas.



### N.º 2.—PREPARACION SALTO LIBRE EN ALTURA.

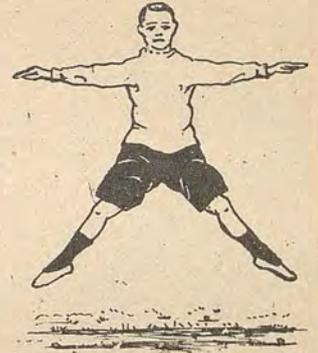
Voces: Preparación para el salto. ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!

### N.º 3.—SALTO EN ALTURA SOBRE EL PROPIO TERRENO.

Voces: Salto libre en altura. ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, ¡cinco!, ¡seis!



N.º 4.—EN POSICION DE MARCHA CON LA PIERNA DERECHA ATRAS, uno (o dos) (o tres) pasos al frente y salto de longitud. ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, ¡cinco!, ¡seis!



N.º 5.—SALTO EN ALTURA CON SEPARACION DE PIERNAS Y ELEVACION DE BRAZOS EN CRUZ. ¡Uno! ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, ¡cinco!, ¡seis!



### N.º 6.—SALTO EN PROFUNDIDAD.

Voces: Elevad la pierna derecha (izquierda). ¡Llevad! Salto en profundidad al frente. ¡Saltad!



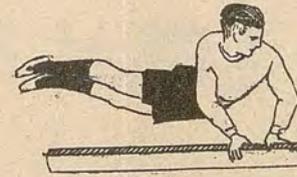
### N.º 7.—SUBIR PLANO INCLINADO Y SALTO EN PROFUNDIDAD.

¡Empezad! (A discreción.)



### N.º 8.—SALTO EN LONGITUD A PIES JUNTOS.

Voces: Salto en longitud a pies juntos. ¡Uno!, ¡dos!, ¡tres!, ¡cuatro!, ¡cinco!, ¡seis!



### N.º 9.—SALTO A LA TORERA.

Voz: Saltad a la torera. ¡Empezad! (A discreción.)



### N.º 10.—SALTO EN LONGITUD Y ALTURA.

Voz: Salto en longitud y altura. ¡Empezad! (A discreción o deteniéndose en la flexión de piernas o de puntillas, etc.)

## Nº13 - EJERCICIOS RESPIRATORIOS.

Véase la fig.<sup>a</sup> n.º 4 de los ejercicios de brazos.

Se hace lentamente varias veces.



N.º 1.—LLEVAR Y DESCENDER LOS BRAZOS EN CRUZ.

N.º 2.—GIRAR LAS PALMAS AL FRENTE Y FLEXION DEL TRONCO ATRAS.

Voces: Palmas al frente y flexión del tronco atrás. ¡Uno!, ¡dos! (varias veces). También se hace con una pierna al frente.

Véase la fig.<sup>a</sup> n.º 7 de los ejercicios de brazos.

Se hace lentamente varias veces.



N.º 3.—MANOS A LAS CLAVICULAS Y DESCENDED.

N.º 4.—CON MANOS EN LAS CLAVICULAS, VAIVEN DE BRAZOS. Voces: Manos a las clavículas. ¡Ya! Vaivén de brazos. ¡Uno!, ¡dos! ¡Fir.....mes!

Véase la fig.<sup>a</sup> n.º 6 de los ejercicios de brazos.

Se hace lentamente varias veces.



N.º 5.—LLEVAR LOS BRAZOS EN CRUZ Y ARRIBA Y DESCENDED EN CRUZ Y ABAJO.

N.º 6.—CON UNA PIERNA AL FRENTE Y MANOS EN LAS CLAVICULAS, VAIVEN DE BRAZOS Y TRONCO ATRAS.

Voces: Manos a las clavículas y pierna derecha (o izquierda) al frente. ¡Ya! Vaivén de brazos con flexión atrás. ¡Uno!, ¡dos!, etc.



