



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

## “DIFERENTES ACTIVIDADES FÍSICAS PARA CONOCER EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA”

AUTORÍA JUAN MANUEL RODRÍGUEZ CORTÁZAR
TEMÁTICA COEDUCACIÓN
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

### Resumen

En este artículo vamos a hablar de los comienzos de los diferentes ejercicios físicos, dónde tuvieron lugar, quién fue su fundador, además comentaremos las actividades primitivas. Todo esto está muy relacionado con la Educación Primaria, aunque no somos específicos de Educación Física, de forma transversal deberemos inculcar a los niños hacer ejercicio y por ello deberemos saber cual es su procedencia.

### Palabras clave

- Marcha.
- Carrera.
- Salto.
- Trepas.
- Equilibrio.
- Natación
- Lanzamiento...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

## 1. SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

### 1.1. Los sistemas naturales.

En la primera implantación de la gimnasia en Francia existe una figura clave como el español Francisco Amorós.

Éste llega a Francia en 1814 y en 1820 inaugura el “Gímanse normal militaire et civil” dirigido por el mismo. Poco después llega a ser inspector general de todos los gimnasios del gobierno francés.

Muerto en 1848, su obra se mereció severas críticas por parte de Photo Clais, quien seguía los principios de Guts Muths y discrepaba del carácter militar y de las exigencias acrobáticas del método de Amorós, que no propiciaban su utilización escolar.

Como consecuencias de estas críticas y al ser la gimnasia obligatoria en las escuelas normales, surgen las figuras de Esteban Marey (1828- 1904) dedicado al estudio del movimiento y creador de métodos gráficos y cronofotográfico para su análisis, Fernand Lagrange (1845- 1909) impulsor en Francia las ideas de Ling y Georges Demeny ( 1850- 1917 ) quien continuó la tarea de Marey y entró en el campo práctico, creando, en 1850, la escuela francesa que superaba el empirismo de Amorós y de sus seguidores.

Sin embargo la gran renovación de la escuela francesa se va a dar a partir de los inicios de nuestro siglo con la aparición de una corriente totalmente renovadora que se va a conocer como el **METODO NATURAL de GEORGES HÉBERT**, el cual va a fundamentar sobretodo su método en los movimientos que utiliza en las tareas el hombre primitivo, basadas en la vida en contacto con la naturaleza y las necesidades que ésta genera.

Este método, si bien recoge una influencia amorosiana, discrepa, en sus procedimientos técnicos y en su orientación doctrinaria substancialmente de la obra de Amorós.

#### a) Pequeña reseña biográfica de Hébert.

Nació en Francia en 1827, falleció en 1907.

Desde 1895 hasta 1908 se da lo que se ha venido a denominar como el periodo de observación.

Dada su condición oficial de la Marina tiene la oportunidad de conocer el mundo, interesándose especialmente por las costumbres y forma de vida de los pueblos primitivos y salvajes, de los que admira la belleza de sus formas y sus cualidades físicas viriles, llegando a la conclusión de que el hombre primitivo está mucho mejor desarrollado y adaptado que el hombre civilizado.

En 1903 comienza a practicar, en la escuela naval, lo que más tarde será su “Método Natural”



**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 39 – FEBRERO DE 2011**

En 1913 y con motivo del Complejo Internacional de Educación Física de París expone, con gran éxito, su método. Así se produce la creación de un Instituto de educación física y Deportes, el “Colegio de Atletas” de Reims.

En 1914 obtiene la colaboración de Demeny y la creación del anexo femenino, a la vez que el Método Natural se introduce en las escuelas públicas.

A partir de la 1ª Guerra Mundial, Hébert empieza a orientar su método hacia las mujeres y los niños.

Durante su vida publicó numerosos trabajos y obras, entre los que cabe destacar “Educación física viril y moral por el método natural”

b) El método.

El Método natural es una reacción contra la artificiosidad y el espíritu analítico de la gimnasia sueca de la época.

Así, la obra de Hébert es un canto a la vida al aire libre, al trabajo en plena naturaleza y a los ejercicios físicos naturales y utilitarios, lo que sobrepasa lo que hasta ese momento se había entendido como gimnasia.

Hébert, en la aplicación de su método, nunca hizo diferencia entre el niño, el hombre y la mujer ya que consideraba que entre ambos sexos las diferencias fisiológicas se reducían a la función reproductora existiendo, en el resto de aspectos, una igualdad total. Esta postura le valió múltiples críticas.

c) Finalidad del método.

En palabras de Hébert, la finalidad de su método es la “Acción metódica continua”, progresiva y metódica desde la infancia a la edad adulta, teniendo por objeto asegurar un desarrollo físico integral, acrecentar la resistencia orgánica, poner de manifiesto las aptitudes en todos los ejercicios naturales y utilitarios indispensables. Desarrolla la energía y todas las otras cualidades de acción o viriles, en fin, subordina todo lo adquirido, físico y viril a una idea moral dominante: el ALTRUISMO.

d) Influencias recibidas.

Fueron diversas las influencias recibidas por Hébert y que contribuyeron a configurar las características de su método:

- a. Primeramente la observación de las costumbres de los pueblos primitivos, en especial de los Tahitianos.
- b. Las teorías de Rousseau; especialmente la lectura de su obra “Emilio”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

c. Francisco Amorós y Georges Demeny, verdaderos precursores de su labor (Hébert dice de ellos: “a la obra totalmente práctica de Amorós, Demeny ha aportado la idea de la medida, de la progresividad y de la graduación del esfuerzo. Él colocó el ejercicio al alcance de los débiles, precisando las condiciones estéticas e higiénicas del trabajo, investigando y analizando los efectos del ejercicio sobre el organismo. Estudiando el mecanismo de los movimientos en vista de una mejor técnica y buscando las característica del movimiento natural” (Hébert Educación del físico viril y moral por el método natural.)

e) Clasificación de los ejercicios.

¿Cuales son las actividades físicas del hombre primitivo? Hébert las agrupa en 5 grupos y, posteriormente las ampliará a 10 grupos fundamentales sobre los que realmente trabajará

1º Locomociones principales: marcha, carrera, salto y sus combinaciones.

2º Locomociones secundaria: cuadrupedias, trepas, equilibrio y natación.

3º Actividades de defensa o seguridad: el lanzamiento de un objeto cualquiera.

4º Actividades industriales o utilitarias: atraer, empujar, cargar llevar, lanzar, elevar.

5º Recreación: a base de esfuerzos físicos bajo la forma de danzas, ejercicios de fantasía, acrobacias...

Todas estas formas de actividad que forman parte de la educación natural del primitivo se reencuentra, en cuanto a los esfuerzos que ellas reclaman o los movimientos que ellas necesitan, en 10 grupos fundamentales siguientes:

1º marcha

2º carrera

3º salto

4º cuadrupedia

5º trepa

6º equilibrio

7º lanzamiento

8º levantar

9º defensa

10º natación



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

A estos 10 grupos se agregan además como complemento indispensable 2 clases de actividades:

- a) la simple utilidad particular del individuo (ir a caballo, en bicicleta, canoa,...)
- b) la simple recreación (juegos, danzas, deportes,...)

A su vez esta clasificación en 10 grupos de ejercicios, admite una nueva agrupación teniendo en cuenta un orden de importancia dentro del trabajo natural.

- 1er orden: desplazamientos propiamente dichos: carrera, marcha, salto.
- 2º orden: desplazamiento con la ayuda de los 4 miembros y desplazamientos especiales: cuadrupedia, trepa, equilibrio, natación.

f) Plan de clase

La lección puede presentar 3 caracteres diferentes y por tanto modos distintos de

Trabajo:

- 1) Trabajo funcional o generalizado: es decir, cuando la lección tiene como finalidad la búsqueda del desarrollo general o del "fondo". Aquí, la técnica solo tiene una importancia secundaria.
- 2) Trabajo de técnica pura: lo importante es el perfeccionamiento de los movimientos, toda la atención se fija en la manera de ejecutar los gestos.
- 3) Trabajo de conservación o mantenimiento: aquí el trabajo es más o menos reducido en cantidad, calidad o dificultad y puede ser funcional o técnicos según las circunstancias.

Una sesión de entrenamiento es un recorrido más o menos largo, durante el cual uno marcha, corre, salta, trepa,...

Los recorridos se pueden efectuar de 2 maneras:

\*Sobre un itinerario cualquiera a través del campo (itinerario natural)

\*Sobre un espacio restringido, especialmente apropiado y con material indispensable para la ejecución de ciertos ejercicios (trabajo sobre "plateau")



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

#### F.1) Itinerario natural

Es la forma fundamental del entrenamiento y ofrece posibilidades que el trabajo en “plateau”

Se puede trabajar sobre un itinerario conocido, sobre un itinerario especialmente organizado o “ir a la aventura”

La clase se divide en grupos según sus posibilidades. Cada grupo, formado en “masa” “fila”, “olla”,.... Progresa aisladamente por “bonds” (pasajes súbitos de longitud variable) adaptándose al ritmo que mejor convenga (lento, medio o vivo).

Entre los sucesivos “bonda” se efectúan marcha a ritmo lento o medio que permiten la recuperación. Esta técnica se denomina “contre-bonds”.

#### F.2) Trabajo sobre “plateau”

El trabajo sobre “plateau” supone una alternativa al itinerario natural, viniendo a subsistir a éste dadas las dificultades de los habitantes del medio urbano para poder realizar los ejercicios en el entorno natural.

El “plateau” es una superficie al aire libre más o menos rectangular. No tiene unas dimensiones establecidas, ni requiere instalaciones especiales.

El “plateau” está estructurado de la siguiente manera:

- Los dos lados más pequeños del rectángulo son la línea de partida y de la de llegada.
- Los otros dos lados son las líneas de retorno.

Todos los lados están enumerados, correspondiendo el 1 a la línea lateral derecha, el 2 a la línea de llegada, el 3 al otro lateral y el 4 la línea de partida.

Los desplazamientos sobre el “plateau” se efectúan por idas y venidas de la línea de partida a la de llegada. El ir corresponde a la ejecución de los movimientos y el venir con la recuperación o reposo relativo. De este modo, como la clase está dividida en grupos (generalmente 4), hay uno siempre en situación de ir y otro de regresar. Por ello, y en relación al movimiento de las olas del mar, el trabajo en “plateau” se dice que está organizado en olas (ir) y “contraolas” (regresar).

Cada alumno desarrolla su pleno esfuerzo libremente sobre el terreno.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

g) Orden de los ejercicios.

El orden de sucesión de los diversos géneros de ejercicios, debe ser establecido de tal manera que el trabajo se desarrolle con períodos de intensidad creciente y decreciente (alternativa).

Una clase bien conducida puede ser esquematizada así;

1º Desentumecimiento.

2º Ejercicio de progresión en cuadrupedia sobre distancias cortas.

3º Un primer período de calma relativa, con ejercicios que reclaman fuerza muscular (trepas).

4º Un segundo período de aumento creciente de trabajo (saltos).

5º Un segundo de calma relativa. Se prosigue con ejercicios de un esfuerzo muscular moderado (equilibrios y lanzamientos).

6º Un tercer y último período de intensidad creciente (levantar y defensa), para luego hacer un importante esfuerzo cardíaco y pulmonar, con un recorrido determinado y cronometrado de carrera y marcha.

7º La clase termina con una marcha lenta, calmante.

Es necesario destacar que en el curso de la lección la intensidad del trabajo debe quedar siempre muy por debajo de las posibilidades cardíacas máximas y no aproximarse a ellas más que durante un tiempo muy corto.

h) Repercusiones.

El método natural influyó de forma decisiva en el campo gimnástico francés influyendo, aunque en mucha menor medida, la gimnasia sueca del sud-oeste del país firmemente implantada por Tissié y sus continuadores.

No es posible afirmar que forma pura haya sido implantado en otros países. Pero sin lugar a dudas, sus ideas centrales de “entrenamiento de las funciones”, “trabajo al aire libre” y “actividades naturales y utilitarias” han sido aceptada e influyeron en las ideas gimnásticas de muchos países. Tal vez Alemania haya sido quien más ha recogido la enseñanza de Hébert.

Incluso la gimnasia Neo-sueca, que no solo utilizó expresiones terminológicas inspiradas en Hébert, sino que también incluyó dentro de su ejecución, técnicamente Lingniana, familias de ejercicios como la de levantar, transportar o lanzar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

## 1.2 La Gimnasia Natural Austriaca.

Este método gimnástico también es conocido como “Gimnasia Escolar Austriaca” dada su orientación hacia la infancia.

Debemos empezar diciendo que, en su origen, no tiene ninguna conexión directa con el Método Natural de Hébert, y que su origen lo llamamos en la obra de Guts Mutis y de Jahn.

### a) Creadores.

Los indiscutibles creadores de la gimnasia natural austriaca fueron Kart Gaullhofer y Margarete Streicher, siendo sus continuadores más importantes Wolfgang Burger y Hans Groll, Josef Recla y Gerhard Schmidt.

### b) Motivación.

Cuatro son las principales motivaciones en al nacimiento de este método:

- Una reacción contra diferentes aspectos de las prácticas gimnásticas de la época (militarismo, rigidez, orientación higiénica de la escuela sueca, carácter analítico de los ejercicios,...)
- Un deseo de dotar a la gimnasia de una fundamentación bio-psicológica y científica.
- El deseo de tratar todos los aspectos de la persona.
- La intención de ofrecer a los niños formas naturales de movimiento.

### c) Finalidad del método.

La Gimnasia Natural Austriaca tiene como finalidad lograr el mejor desarrollo posible del ser humano de una manera integral, siendo su lema “desde el cuerpo, sobre el alma, hacia el hombre”

### d) Influencias recibidas.

Prácticamente todas las tendencias de su época fueron recogido por Gaullhofer y Streicher en la concepción de su método, aunque ellos supieron plasmar en él su propio carácter dándole una marcada orientación pedagógica.

Sea como sea, se puede hablar de algunas influencias decisivas:

- Del método natural de Hébert, aunque esta fuente de influencia no existe suficientes pruebas.
- De la gimnasia Neo – Sueca, en lo tocante al interés morfo- funcional de sus ejercicios.
- Del movimiento lúdico- deportivo ingles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

- Del movimiento "Scout", en lo tocante al interés por la naturaleza y la vida al aire libre.
- De la gimnasia pedagógica de Guts Mutis, de quien tomó fundamentalmente el concepto pedagógico de los ejercicios naturales y el placer por la naturaleza.
- Del "Tumkust" con la utilización de sus aparatos.
- De la gimnasia moderna de Medau, con sus valores artísticos, su sentido del ritmo y especialmente los movimientos orgánicos.

e) Bases de la doctrina austriaca.

En razón a las fuentes e influencias que recibieron los creadores en la elaboración de la gimnasia natural, las bases de la misma recogen diferentes aspectos de otros métodos formando con ellos la estructura del sistema y expresados en 4 apartados:

- 1) Ejercicios de compensación: para superar y suprimir las debilidades de la estructura corporal, por medio de la equilibración de fuerzas, la flexibilidad y la desconstrucción.

La compensación es influencia de la gimnasia Neo-Sueca; aquí vamos inclusive a ver que la gimnasia Natural va a utilizar el ejercicio analítico, pero bajo una concepción completamente distinta, motivando al alumno para que realice el ejercicio.

- 2) Ejercicios formativos: para favorecer la mejor forma personal de los movimientos y actitudes de la vida cotidiana.
- 3) Ejercicios de performance: centrados en las actividades deportivas.
- 4) Movimientos artísticos; donde se recogen las habilidades en los aparatos, la danza y movimientos afines.

Actualmente Burger y Groll establecen los siguientes grupos.

- 1) Ejercicio de compensación y formación (favorecer la mejor postura y movimientos habituales)
- 2) Ejercicios de performance y destrezas (favorecer la fuerza, la potencia, la velocidad, resistencia,...)
- 3) Juego y danza (satisfacer el instinto lúdico y la necesidad de expansión en el seno de la colectividad)
- 4) Excursiones y campeonatos.

f) La concepción de los ejercicios.

A menudo se ha clasificado a la Gimnasia Natural Austriaca como "gimnasia descuidada. Al respecto, Burger y Groll matizan que la precisión y la exactitud en el movimiento son también



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO DE 2011

importantes para la gimnasia Natural porque demuestran la capacidad del sujeto. En este sentido conviene destacar que la concepción del ejercicio se realiza bajo dos aspectos.

f.1) Aspecto técnico- gimnástico.

Referido a la selección o construcción de los ejercicios, la Gimnasia Natural Austriaca, parte de un criterio basado en realizar las “actividades de base”

Estas las constituyen las unidades de movimiento últimas a las que pueden reducirse las cinéticas (movimientos más complejo), con la condición de que mantengan por ellas misma una estructura común de conjunto (marvhas, trepa, salto,...). Es decir, dada una actividad, esta misma actividad, sin perder las características principales, puede tener distintas formas o variantes en su realización final. Todas estas formas o variantes van a constituir síntesis de trabajo para llevar a mejorar la actividad básica.

Ellos mejoran esta actividad de 2 formas. Por un lado mediante movimientos más complejos, en donde está ubicada la actividad básica (movimientos globales, de síntesis) y por otro lado mediante un procedimiento de análisis y realización de ejercicios contruidos.

f.2) Aspecto técnico-pedagógico.

Deberíamos recoger en este apartado todos los principios pedagógicos a los que se refiere la Dra Seybold en su libro Nueva pedagogía de la educación física, que, resumiendo, podrían concretarse en los siguientes aspectos que debe cumplir el movimiento:

- Tener espontaneidad, expresión y adaptación natural.
- Estar adaptado al niño, a sus intereses y a su naturaleza.
- Promover la plena participación y actividad del alumno.
- Tener libertad en su realización.

g) Esquema del plan de clase.

Las primitivas tablas gimnásticas ideadas por H.Ling, fueron modificándose hasta desembocar en lo que se llamaba “esquema de la lección”.

La Gimnasia Natural sostiene la necesidad de utilizarlo no solo como instrumento para ordenar equilibradamente el trabajo de la clase sino también como recurso para llevar a cabo el plan de enseñanza de acuerdo con unos principios que favorezcan alcanzar los objetivos previsto.

El plan de clase para Gaulhofer y Streicher ofrecía el siguiente esquema:

- 1º Ejercicios vivificantes, con la finalidad en entrar en calor.
- 2º: - Ejercicios de tronco dedicados al trabajo general del cuerpo, con la finalidad preferente de compensar, equilibrar o formar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

- Ejercicios de equilibrio que pretenden el entrenamiento de la coordinación neuromuscular.
  - Ejercicios de fuerza.
  - Ejercicios de habilidad, para desarrollar finas y precisas coordinaciones neuromusculares.
  - Carrera y marcha, para desarrollar la resistencia y velocidad.
  - Saltos encaminados al desarrollo de la velocidad de reacción.
- 3º Ejercicios calmantes, cuya finalidad era la vuelta a la calma tanto física como psíquicamente.

Para Burger y Groll, el plan de clase organizado desde el punto de vista biológico, psicológico y pedagógico, consiste en las siguientes partes:

1º Animación, caracterizada por satisfacer la necesidad de movimiento del niño, entrar en calor, estar constituida por actividades alegres y estimulantes y permitir al profesor la toma de contacto con sus alumnos.

2º La escuela de la postura y del movimiento que busca el desarrollo muscular total y la mejora de las actitudes y de la movilidad, a través de movimientos caracterizados por: ser totales (implican la participación de todo el cuerpo), dotados de sentido, eficaces y alegres y, por último, que estimulen la colaboración entre alumnos y el trabajo en grupo.

3º Compuesta por dos partes:

- Performance deportiva y destrezas, cuyos ejercicios son la gimnasia, en suelo y en aparatos, el atletismo y la natación y quien persiguen el objetivo de mejorar la coordinación neuromuscular, la agilidad, la velocidad, la resistencia,..

- Juegos y bailes, que pueden realizarse en substitución de los ejercicios anteriormente expuestos.

h) Repercusiones.

En sus comienzos la reforma de la educación física llevada a cabo por Gaulhofer y Streicher fue muy bien acogida en Austria y rápidamente aceptada y practicada.

De 1933 a 1945, Austria fue sometida a grandes presiones por la Alemania de Hitler. En Marzo del 1938 fue abolida la autonomía austriaca y se implantó, en el terreno de la educación física el sistema de Neuendorf (sistema orientado a la preparación militar). A pesar de ello, en el mismo sistema alemán y principalmente con los más pequeños, se observa la influencia del método natural.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO DE 2011

## 2. BIBLIOGRAFÍA.

- [html.rincondelvago.com/educacion-fisica\\_18.html](http://html.rincondelvago.com/educacion-fisica_18.html)
- [www.docstoc.com/docs/776878/teoria-general-gimnasia](http://www.docstoc.com/docs/776878/teoria-general-gimnasia)
- [www.efdeportes.com/efd73/gimn.htm](http://www.efdeportes.com/efd73/gimn.htm)
- [www.oposicion-primaria.com/PDF/EFisica06.pdf](http://www.oposicion-primaria.com/PDF/EFisica06.pdf)
- [lapampaenmovimientoisef.blogspot.com/2008/12/la-expresin-corporal-en-la-actualidad.html](http://lapampaenmovimientoisef.blogspot.com/2008/12/la-expresin-corporal-en-la-actualidad.html)

## Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Juan Manuel Rodríguez Cortázar
- Centro, localidad, provincia: Sanlúcar de Barrameda (CÁDIZ)
- E-mail: [juarman86@hotmail.com](mailto:juarman86@hotmail.com)