

EDUCACIÓN FÍSICA

Para curtir el alma, es preciso endurecer los músculos. — MONTAIGNE.

Cuanto más débil es el cuerpo, más manda: cuanto más fuerte es, más obedece. — ROUSSEAU.

IMPORTANCIA, NECESIDAD Y OBJETO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Cuanto mejor conozcamos la mutua dependencia entre el espíritu y la materia, cuanto más estudiemos las relaciones que los unen y cuanto más puntos de contacto descubramos entre la Fisiología y la Psicología, tanto más provechosa y perfecta será la obra de la educación. Si el cuerpo tiene robustez y vigor, si las funciones orgánicas están equilibradas, las cualidades del espíritu podrán manifestarse con más intensidad. Ahora bien, si el hombre no estuviera sujeto á las necesidades de la vida orgánica; si el alma ejerciera su actividad con independencia del cuerpo; en una palabra, si lo físico no influyera tan hondamente en lo moral, bastaría educar el entendimiento y la voluntad, guiándolos á la verdad y al bien; pero esto no es así y siempre será el lema de la educación integral y armoniosa aquella famosa máxima de Juvenal, repetida por Locke: « Mens sana in corpore sano », que en el concepto de este pedagogo, es la descripción completa de un estado dichoso en la tierra. El que posee ambas cosas, dice Locke, no tiene nada que pedir, pero el que carece de una de ellas, se encuentra en una situación desgraciada que difícilmente se puede mejorar. El educador al ocuparse de la inteligencia, debe cuidar también del cuerpo. De la misma manera que la educación intelectual y moral se proponen el perfeccionamiento intelectual y moral del sujeto, así también la educación física se propone la perfección física, funcional y orgánica del individuo. Las cualidades que han de ser objeto especial de la influencia de todo sistema racional de educación física, implantado en la escuela, son: 1º Las cualidades fisiológicas y orgánicas que se refieren á la salud del individuo y á su conservación. 2º Las que se refieren al aumento y á la economía mecánica de las fuerzas físicas. 3º Las que constituyen la forma del organismo y determinan sus aptitudes físicas, estéticas y 4º Las que determinan

la cultura y el desarrollo de las complejas aptitudes psíquicas que presiden la actividad física del individuo en primer lugar y en segundo lugar afectan la vida moral, social é intelectual. Es decir, entonces, que se trata de obtener para el sujeto la mayor salud, la mayor belleza, la mayor fuerza y la mayor moralidad. La importancia de la educación física aumenta con el conocimiento más completo de sus fines y con la mayor perfección científica de sus medios. Es la base de la vida orgánica y espiritual y determina la cultura de las aptitudes que llevan al organismo al más alto grado de actividad general.

ELEMENTOS Y FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Para establecer un sistema de educación física, es necesario dotarlo de una base racional y de un método adecuado á la índole de la enseñanza y á su objeto: la primera deben formarla los conocimientos científicos puestos á contribución, y el segundo el procedimiento más conveniente para asegurar los buenos resultados. Es necesario pues, ante todo, fijar los elementos y factores que intervienen en esta educación. Ellos son: la Biología, que nos proporciona los principios y leyes fundamentales del ser organizado y nos enseña especialmente el mecanismo, modalidades y transformaciones de la vida. La Anatomía, que nos describe las partes y las formas del organismo, sus componentes y la adaptación de los mismos según las funciones que les están encomendadas. La Fisiología, que nos da á conocer las funciones de los órganos, las condiciones bajo las cuales pueden actuar, la correlación entre los mismos, demostrando su recíproca dependencia, de tal modo que una sola célula del cerebro que funcione, pone en acción el organismo entero y que basta un solo movimiento para poner en acción todo el sistema nervioso en sus vías sensorias y motoras, haciendo funcionar los pulmones, el aparato digestivo, la piel, etc. La Higiene, que estudia especialmente las condiciones del local, hora, alternación y selección de ejercicios y otras cuestiones encaminadas á garantizar los beneficios de la ejercitación. La Pedagogía, que señala el verdadero lugar de la educación física, dentro del cuadro general de las direcciones que deben darse á la juventud y resuelve los detalles metodológicos que deben regir la enseñanza. La Química, la Física y particularmente la Mecánica que contribuyen con las leyes que explican, al conocimiento y mejor estudio de los fenómenos que se producen en el organismo. La Sociología, que viene á completar ese cuadro de las ciencias estableciendo y aplicando las necesidades y tendencias, estudio del medio ambiente, atavismos y demás circunstancias que caracterizan á la multitud dentro de la cual se desenvuelve tanto el niño como el adulto.

Ahora, entre los muchos agentes que directa ó indirectamente obran sobre el desarrollo físico del individuo, ya sea favoreciéndolo

ó ya retardándolo, debemos citar la herencia, por la cual se transmiten elementos capaces de modificar profundamente la constitución física; las investigaciones antropológicas y antropométricas pueden llegar á establecer procedimientos y tratamientos preventivos de benéfica influencia en el sujeto. Las prácticas y las costumbres que el individuo se impone á sí mismo, así como el exceso en ciertas tareas, el dormir poco, ciertas enfermedades, el alcoholismo, etc. son factores que modifican sensiblemente la naturaleza de las personas. Los procesos fisiológicos constituyen notables modalidades en los organismos, siendo en unos más activos y en otros menos, circunstancias que deben tenerse muy en cuenta. La edad señala también exigencias especiales. Sabemos que las diferentes etapas de la vida se caracterizan por las funciones de asimilación, formación de tejidos, desarrollo de energías y por la desasimilación, pérdida de tejidos, de fuerza y de peso. En la infancia como en la adolescencia y juventud, prepondera el proceso de asimilación y en la vejez decae la vida por desasimilación. Sabemos también que en la niñez los huesos están todavía blandos, especialmente en las extremidades, que los músculos se están formando; las articulaciones no se han ajustado; los tendones no se han consolidado; todo esto, pues, nos lleva á la deducción de que los ejercicios físicos á aplicarse deben estar en armonía con esta edad, debiéndose abandonar todos los que sean de fuerza. En la juventud el individuo se encuentra provisto de músculos de mayor potencia, el sistema nervioso y el cerebro han alcanzado su completo desarrollo, conviene aquí entonces el ejercicio de fuerza. El sexo es también una de las condiciones naturales é individuales, que debe tenerse muy presente. La mujer tiene un organismo y una intelectualidad que difiere del organismo é intelectualidad del hombre, luego los ejercicios de fuerza no son apropiados para ella, la ejercitación debe ser moderada. El temperamento ó sea la resultante del predominio en cierto sentido de un sistema de funciones sobre los demás, viene á caracterizar la personalidad del individuo. Los temperamentos se han clasificado en cuatro, pero, para nuestro objeto, pueden reducirse á tres: sanguíneo, nervioso y linfático. En el primero hay preponderancia de las funciones de la circulación de la sangre; en el segundo predomina el sistema nervioso; en los del tercer grupo las funciones son apagadas. Se comprende que la forma de ejercitación debe ser diferente para cada uno de los temperamentos. El régimen de vida en sus diversos detalles y formas, trabajo, descanso, alimento, sueño, etc. tiene una influencia decisiva sobre el individuo, pudiendo favorecer su educación física. Las costumbres y necesidades sociales han determinado como factores la mayor ó menor importancia que los pueblos, en diversas épocas de su existencia, le han atribuído á la ejercitación física. Los griegos con sus gimnasios y los romanos con sus circos, nos prueban la verdad de este aserto. Esparta llevó la educación física hasta el punto de rechazar á los que nacían defectuosos y no obstante ser pequeña, descolló por su fuerza y su valor. Atenas, también de aquella época, si bien más intelectual, no olvidaba la ejercitación.

Los romanos, dedicados al militarismo, extendieron sus dominios y cuando olvidaron sus hábitos guerreros fueron vencidos y dominados.

GENERALIDADES ACERCA DEL ASEO, DEL ALIMENTO Y DEL VESTIDO

La conservación del organismo requiere, además del ejercicio, otra clase de atenciones importantes. El aseo, el alimento y el vestido contribuyen á ese fin.

Aseo.—El aseo es una condición para que los órganos funcionen regularmente. Tiene un inmenso valor como regla higiénica, elemento de salud y preservativo de enfermedades contagiosas. Los medios para conservar el aseo del cuerpo son los baños generales y las abluciones. Los primeros libran al cuerpo de las materias extrañas que en la piel dejan el roce de los vestidos y la transpiración natural y vigorizan además el sistema nervioso, activan la circulación, despejan los sentidos, preservan de las congestiones; en una palabra, son un excelente tónico de todo el organismo. Los baños y las abluciones son un poderoso medio de educación integral, pues el bienestar físico, que produce la reacción, influye ventajosamente en el ánimo, disponiéndolo al placentero ejercicio de las obligaciones intelectuales. Muy conveniente sería la instalación de baños en nuestras escuelas; desgraciadamente solo existen en un reducido número de escuelas particulares. Los maestros deben cuidar principalmente de que los niños asistan limpios á la escuela, para lo cual, es necesario que pasen una escrupulosa revista antes de entrar á clase, obligando á lavarse en la misma escuela á aquellos alumnos que no se presenten convenientemente aseados. El aseo escolar, por otra parte, influye en la formación de hábitos morales, sugiriendo el orden y conservación de las cosas.

Alimento.—Es otro auxiliar poderoso de la educación física, pues sirve para nutrir al cuerpo con los elementos necesarios para su manutención y crecimiento. La alimentación tiene una importancia doble en el niño; primero porque necesita nutrirse y segundo, porque está en plena actividad de construcción de sus tejidos. Ante todo, es necesario una alimentación simple, natural, no excitante; hay que evitar el abuso que fácilmente irrita las vías digestivas. El régimen más conveniente á la educación física debe consistir en tres comidas al día: desayuno, almuerzo y cena. La comida del medio día debe ser la más abundante y nutritiva de todas; la cena debe ser en todo tiempo una verdadera colación de alimentos ligeros. La alimentación mixta es la que más conviene. Es elemento importante en las comidas, el orden; no quebrantando jamás el régimen de vida y absteniéndose de excesos y desórdenes, se habitúa el organismo al funcionamiento normal que es fuente inagotable de salud y energías físicas. En cuanto á las bebidas, el agua y la leche son las que el niño debe beber, pro-

hibiéndolo toda clase de licores y demás bebidas alcohólicas que son perjudiciales al organismo infantil, debilitan las fuerzas, entorpecen el crecimiento, desgastan el sistema nervioso y empobrecen la sangre. El buen régimen alimenticio no solo se relaciona íntimamente con la educación física, puesto que de él depende el regular crecimiento del organismo, sino que contribuye á la educación moral, inspirando al niño hábitos de sobriedad y de templanza, cualidades que son al mismo tiempo, eficacísimos agentes de salud corporal y espiritual. Los maestros deben dar direcciones é instrucciones á los padres y á los alumnos acerca de la clase de nutrición que más conviene. Á los efectos de la alimentación, se ha preconizado la ventaja del horario discontinuo sobre el continuo. Se ha dicho que este último es contraproducente porque exige el trabajo intelectual durante la digestión y exige también la alimentación de 9 á 10 de la mañana, es decir, antes de la hora en que acostumbran almorzar los padres y aquéllos; de entre éstos, que son pobres, no pueden por sus ocupaciones atender debidamente á sus hijos, quienes van entonces á clase sin comer ó mal alimentados.

Vestido.—Es elemento influyente en la educación física por cuanto de su corte y hechura depende el desembarazado funcionamiento del órgano y el ejercicio de los miembros. Es sabido que en la cavidad torácica y en la abdominal se alojan vísceras cuyas funciones fisiológicas son de la mayor importancia para la salud y la vida; entonces el vestido debe ser holgado á fin de garantizar y proteger la fisiología de esos órganos. El corsé muy ajustado es altamente perjudicial, origina deformaciones y causa la anemia grave que predispone siempre á los desórdenes nerviosos. El calzado estrecho comprime el pié, deformando los dedos. El cuello no debe abrigarse especialmente; el uso de cuellos ajustados y muy altos dificulta los movimientos y entorpece la circulación. Por otra parte, no hay necesidad ninguna de abrigar el cuello de los niños con boas, pañuelos ó tapados, puesto que es favorecer la producción de resfríos, laringitis y anginas. Deben proscribirse rigurosamente, de los trajes de las niñas, las telas costosas, los encajes, etc., el vestido sencillo y modesto es el más adecuado. El color y la clase de tela del vestido estará de acuerdo con la estación; oscuro, de lana y de algodón en el invierno; claro y de hilo en el verano. El principio que debe guiarnos para vestirnos es el de Spencer, á saber: que las ropas deben ser suficientes, como cantidad y calidad, para proteger el cuerpo contra una sensación habitual de frío ó de calor que molesta. Siendo el vestido un asunto importantísimo, dice el Prof. Mercante, para la economía general de nuestro cuerpo, es necesario que la escuela, encargada de velar por el desarrollo del individuo bajo todos sus aspectos, se preocupe preferentemente de él, para contrarrestar los males que resultan de la perniciosa influencia de hogares, que no trepidan en sacrificar la salud de sus hijos á los gustos caprichosos de la moda ó á las arbitrariedades de la ignorancia.

CONSIDERACIONES ACERCA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS

¿Cuál debe ser el fin á que se dirijan los ejercicios físicos? Hagamos un poco de historia y estaremos después habilitados para dar la respuesta. La gimnástica fué en la China, desde remotísimos tiempos, objeto de una institución pública. Hace 5000 años se regía por un código, el Cong-Fou y se la practicaba con el fin de formar hábitos sociales, de carácter privado, cuidando de que no perjudicaran la salud. Los griegos la contaron en el número de sus costumbres más preciadas, competían en la corrección y en los resultados, poniéndose á prueba en los juegos olímpicos, en épocas señaladas. Los ejercicios físicos servían en toda la Grecia para vigorizar el cuerpo y para darle destreza; pero esta concepción del fin no era idéntica en todas las ciudades; en Atenas se requería que hermozasen las formas y embelleciesen las actitudes; en Esparta que formasen hombres rudos, capaces de soportar las inclemencias del tiempo y de vencer en los combates. Los romanos tomaron de los griegos, como otras muchas cosas, la pasión de los ejercicios, considerándolos como un medio de aumentar su fortaleza física, de templar su carácter y de adiestrarlos en la guerra. Cesó la enseñanza de la gimnástica en la Edad Media y su readopción en los tiempos modernos fué preparada por escritos de médicos y filósofos como Fromring, Densing, Descartes, Locke, Rousseau, etc., y principalmente por los trabajos teórico-prácticos de Basedow, Pestalozzi, Ling, Jahn, Amorós y Joung. Basedow y Pestalozzi emplearon los ejercicios físicos, como medio de conservar la salud y formar hábitos corporales y mentales adecuados á la moralización del carácter. Ling curado por ejercicios de esgrima, imaginó la aplicación de los ejercicios físicos al tratamiento de ciertas enfermedades y creó la *quinesioterapia*. Luego empleó la gimnástica con fin profiláctico y fundó la escuela que lleva su nombre. Jahn se propuso en Berlín, exaltar el patriotismo de los alemanes y Amorós, se consagró primero en Madrid y luego en París á dar á sus alumnos agilidad y aptitud para vencer las dificultades. En cuanto á Joung, participó de las mismas ideas de Amorós. Como se ve, no se tiene un concepto único del fin á que debe encaminarse la gimnástica y así como disienten los individuos, también disienten las razones. La China aplicó la gimnástica á formar y perpetuar costumbres civiles minuciosas; porque en el Celeste Imperio se resumen las preocupaciones del pueblo en la vida privada y porque la proligidad y la estabilidad son allí, cualidades de raza. Atenas, eminentemente artística, se sirvió de ella para formar seres de formas perfectas, seres hermosos y Esparta, batalladora como ninguna otra ciudad griega, se valió de la gimnástica para formar guerreros. Roma tuvo con ella, soldados y gladiadores. Francia la aplicó para obtener la fuerza, la destreza y las habilidades corporales extraordinarias. Las ideas de Ling, que á su vez vinieron á favorecer la integridad y la prolongación de la vida, se ganaron la adhesión de las personas entendidas en la materia y se radicaron en una de las naciones, que con más sabiduría, se ha servido de la escuela para favorecer el bienestar del pueblo: me refiero á Suecia.

La Gimnasia.—Podemos decir que la gimnasia es un medio de desarrollar la musculatura y la vitalidad en general, con preferencia al desarrollo de un aparato ó un grupo de músculos determinados. Se ha dicho que la gimnasia es la educación de los músculos, definición incompleta, por cuanto no se considera el lado vital del ejercicio. Se divide en general y especial, la 1ª comprende todos los músculos sin excepción y todos los sujetos; la 2ª se refiere á los gimnastas propiamente dichos. La gimnasia general puede ser á su vez libre y sin aparatos, libre con aparatos movibles y libre con aparatos fijos. La libre es ventajosa para los niños; permite ejercicios de conjunto que los distraen; no necesitan una preparación especial ni los expone á los graves peligros que tiene la gimnasia con aparatos fijos. Además dichos ejercicios facilitan el desenvolvimiento gradual de las fuerzas del músculo, la mayor amplitud del pecho y la corrección de las actitudes viciosas. Sin embargo, el ejercicio gimnástico tiene inconvenientes. En primer lugar, esos movimientos regulados, necesariamente menos diversos que los que resultan de los juegos de los escolares, no aseguran una distribución igual de la actividad, entre todas las partes del cuerpo; de donde resulta que, recayendo el ejercicio sobre una parte dada del sistema muscular, se fatiga más pronto que bajo la acción de otro procedimiento. Por otra parte, la gimnasia de aparatos lleva, si se persiste demasiado en ciertos ejercicios, á un desenvolvimiento desproporcionado de determinadas partes del cuerpo. No solo se distribuyen de un modo desigual la suma de ejercicios, sino que no yendo este ejercicio acompañado de placer, es menos saludable; tales movimientos monótonos se hacen fatigosos por falta del estimulante del juego. Así, reconociendo que los ejercicios metódicos de los miembros valen más que la falta de todo ejercicio y que se puede hacer uso de ellos con ventaja, como medio suplementario, Spencer afirma, con razón, que nunca pueden reemplazar á los ejercicios indicados por la naturaleza. La gimnasia tiende á desaparecer en todas las naciones de Europa; Inglaterra la ha substituído hace tiempo por el sport; Alemania decretando dos horas diarias de ejercicio, ha impuesto las excursiones, la esgrima, el ciclismo, la equitación.

Los juegos.—Son ejercicios llenos de atractivos y de encantos que producen flexibilidad y salud al mismo tiempo. Uno de los mayores beneficios que de la educación escolar, allega al niño, es la facilidad de entregarse al juego con el mayor número posible de compañeros. Todas las escuelas debieran tener patios espaciosos, ó mejor aún, jardines enarenados para el asueto y esparcimiento de los alumnos. También las poblaciones deberían tenerlos, donde no solo los niños, sino también los jóvenes, se entregasen á los juegos de agilidad, fuerza y destreza. El juego es superior á la gimnasia. La actividad física no produce efectos saludables, ni resultados verdaderamente educativos sin la placentera condición de júbilo como característica de todos los actos del niño, cuya natural turbulencia, mejor que con los movimientos disciplinados de la gimnasia, se

aviene con el juego que les incita á correr, saltar y gritar, robusteciendo equilibradamente todo el organismo. Además en el juego, las actitudes son libres, naturales y espontáneas. Los niños son los que deben escoger sus juegos; elegirán los que más se ajusten á sus necesidades y en sus expansiones el educador verá traslucir los instintos del alumno, descubrirá sus opiniones, sus sentimientos, su modo de ver las cosas y hallará así múltiples ocasiones para educarlo. La utilidad é importancia de estos ejercicios, aumenta de una manera indiscutible cuando se verifican al aire libre. Uno de los juegos más provechosos para la salud, es el de la pelota, que permite la extensión del brazo en todas direcciones y movimientos del dorso que no conseguirían ejercicios de otra clase. La gran ventaja pedagógica del juego á la pelota consiste en que generaliza y fracciona el trabajo. Lo generaliza porque todos los músculos contribuyen parcialmente al trabajo total; lo fracciona, porque la acción de cada músculo es moderada y no ocasiona fatiga. Reune todas las ventajas y ninguno de los inconvenientes de los ejercicios violentos. El volante y los aros son adecuados á las condiciones de la mujer; no fatigan el cerebro ni los músculos. El foot-ball es un juego sujeto á reglas fijas y sirve por lo tanto, para disciplinar el espíritu y acostumbrarlo á la obediencia, sin menoscabo de la libertad individual. Los ejercicios de locomoción son muy á propósito para acrecentar la actividad física y entre ellos, ninguno tan conveniente como el andar, que se presta á todas las combinaciones del ejercicio educativo. El niño encuentra un placer inefable en la carrera y á ella se entrega en cuanto se ve libre. Como ejercicio espontáneo es excelente, y por lo tanto deben estimularlo los maestros durante las excursiones escolares. Otro deporte eficaz es el remo que puede graduarse desde el paseo á marcha lenta hasta la carrera de regata, que es el máximo del ejercicio muscular. Es uno de los ejercicios que mejor equilibran el consumo de fuerza muscular y favorecen el desenvolvimiento normal de los músculos en general. Para que todos estos juegos sean provechosos es necesario no abusar de ellos, porque entonces dan lugar á efectos contraproducentes en el organismo y desaparece, por lo tanto, el efecto benéfico que ejercen en éste, cuando se usan en su justa medida. Consideración es esta que debe tener muy en cuenta el educador.

EXCURSIONES Y COLONIAS ESCOLARES

Las excursiones son el complemento útil de los ejercicios físicos durante el período escolar. Consisten en una serie de ejercicios libres moderadamente hechos; al caminar, al subir una cuesta ó trepar un árbol, todos nuestros órganos ejecutan movimientos provechosos que facilitan el desarrollo y hacen experimentar la alegría y el bienestar. No solamente proporcionan beneficios físicos, sino también intelectuales y morales; dan nociones útiles de la manera más eficaz y agradable, se ensancha el espíritu del niño al mismo tiempo

que se ensanchan sus pulmones, se robustece su organismo y se hace amar la naturaleza, la escuela y la vida. Los maestros deben mostrarse partidarios de las excursiones, realizándolas en lugares apropiados y tratando siempre de sacar de ellas el mayor provecho posible desde el punto de vista de las tres fases de la educación. De excelentes resultados para el niño de constitución débil serían las colonias escolares en vacaciones. Estas disminuirían ese gran número de seres enfermizos, cuyo decadente vigor físico-mental se debe, en la mayoría de los casos, á una detención del mismo por insuficiencia nutritiva y por pobreza fisiológica. La situación de las colonias escolares es distinta; unas á orilla del mar, otras en la montaña y otras cerca de los bosques. Existen en algunos países de Europa; Alemania, Dinamarca y Suiza las tienen desde el año 1876; Francia las adoptó poco después y en 1905 concurrían 8500 niños. Alemania en 1901 tenía 171 colonias escolares con 32.000 niños en ellas. Copenhague hace tres años mandaba 10.000 niños á sus colonias escolares. En nuestro país, el Consejo Nacional de Educación, llevó á cabo en el año 1895, por vía de ensayo, una excursión á Mar del Plata, que duró un mes. 600 niños fueron los beneficiados y los resultados fueron halagadores. Hace unos años, la directora de la Escuela No 3 de la ciudad de La Plata, señora Ana B. de Selva, tuvo el pensamiento de establecer una colonia escolar que desgraciadamente no pudo llevarse á feliz término por dificultades que surgieron y que no pudieron salvarse. La Dirección General de Escuelas de la Provincia de Buenos Aires tiene sobrados medios y elementos para destinar en distintos puntos de la provincia, locales donde los alumnos pudieran encontrar buena higiene de la habitación, alimentación sana y abundante, como igualmente donde hacer ejercicios corporales. El doctor Leriche en la *Revista Internacional de Pedagogía Comparada* llega á esta conclusión: «Debemos reaccionar contra la falta de vigilancia por la salud de nuestros hijos, falta de vigilancia que es la característica de nuestra época y la causa de la decadencia física de nuestra raza». «La primera reforma que se impone es la reforma del sistema de enseñanza y educación y que debe dirigirse no á la renovación de programas, sino á la higiene escolar».

Antes de terminar con las consideraciones que he venido haciendo acerca de la educación física, diré dos palabras del lugar que ocupa en los programas de la escuela primaria y de la escuela secundaria. Se consigna en los programas de la una y de la otra, pero, á mi manera de ver no se le dedica el tiempo necesario, ni la atención que merece, dado que es un asunto de tan trascendental importancia. El señor Pablo Pizzurno, en un informe presentado acerca del estado de la enseñanza en las escuelas primarias de la Capital, en 1904, manifiesta en lo que á educación física se refiere, que la enseñanza no es halagüeña y que los pocos ejercicios que se hacen no son los más adecuados para producir la saludable influencia que debieran. Es cierto, dice, que la mayor parte de los locales no ofrecen las facilidades del caso, pero es verdad también

que cabe hacer mucho más, sustituyendo los escasos y deficientes movimientos acompasados con ó sin aparatos y casi siempre antipáticos á los niños tal vez por lo mismo que no armonizan con sus necesidades, por los juegos y ejercicios al aire libre preconizados de muchos años atrás por los higienistas y pedagogos que mejor han estudiado el asunto. Indudablemente, desde la fecha en que fué presentado dicho informe, se han realizado progresos, pero falta aún mucho por hacer. Como he dicha ya, los ejercicios físicos están incluidos en los programas de la escuela secundaria. En Mayo de 1899, en un proyecto de ley presentado, siendo Presidente el general Roca y Ministro de I. Pública el doctor Magnasco se establecen los ejercicios físicos; haciendo notar que deben comprender todo género de ejercicio corporal, tendiente al más armónico desarrollo orgánico, abrazando por consiguiente los paseos, ejercicios gimnásticos, militares, de esgrima, etc. En la enseñanza secundaria especial, preparatoria de la Universidad, comprendiendo tres años de estudio y que menciona el proyecto anterior, se incluyen los ejercicios militares. En Julio de 1900 aparece un decreto designando una comisión de médicos encargados de estudiar y proponer los sistemas de educación física más convenientes á nuestro país. Dicha comisión compuesta por los doctores Gregorio Aráoz Alfaro, Nicolás Repetto y Horacio Piñero y los médicos inspectores nacionales de enseñanza secundaria doctores Francisco P. Súnico y Diego Lima debían presentar un informe teniendo en cuenta los tres puntos siguientes: 1º Estudios y conclusiones generales. 2º Medios de aplicación. 3º Reglamento orgánico y didáctico de la educación física. El Plan de Estudios de Febrero de 1901, en que se reorganiza la enseñanza secundaria; el de 1902 para los Colegios Nacionales, estando el doctor Quirno Costa en ejercicio de la Presidencia y siendo el ministro el doctor González y el del mismo año para las Escuelas Normales, siendo el general Roca presidente y ministro el doctor González, consignan á los ejercicios físicos entre las demás materias. Las autoridades nacionales se han preocupado de la educación física. Prueba de ello es el decreto, creando un curso teórico-práctico de ejercicios físicos para maestros que funcionaba en la Capital Federal desde el 20 de Diciembre de 1901 hasta el 28 de Febrero de 1902. Dicho curso se desarrolló de acuerdo con el siguiente programa:

Curso teórico. — 1º Necesidad y base de la educación: *a)* Idea general de la vida y sus funciones. *b)* Necesidad de la educación física. *c)* Elementos y factores que intervienen en la educación física.

2º Fisiología é higiene del ejercicio físico en general: *a)* Efectos fisiológicos sobre las funciones orgánicas y sus consecuencias higiénicas. *b)* Efectos del ejercicio exagerado y sus consecuencias higiénicas. *c)* Mecánica y economía del ejercicio en general.

3º Estudios de los sistemas de educación física: *a)* Clasificaciones diversas de los ejercicios. *b)* Los sistemas. *c)* Leyes generales de agrupación de los ejercicios..

4º Pedagogía de la educación física: *a)* Objeto de la educación física. *b)* Sus relaciones con la educación general. *c)* Condiciones á que debe responder una educación racional. *d)* El método. *e)* Prejuicios. *f)* Desarrollo de una clase de ejercicios físicos. *g)* Organización de plazas y gimnasios. *h)* Estadísticas. *i)* Laboratorios.

Curso práctico—*a)* Conocimiento práctico y ejecución de todos los ejercicios con ó sin aparatos de gimnasia higiénico-pedagógica. *b)* Conocimiento práctico de los juegos y ejercicios al aire libre. *c)* Práctica y crítica de la enseñanza.

Y con fecha Abril 11 de 1902 se organizan cursos teóricos prácticos de ejercicios físicos á dictarse en las tres Escuelas Normales de la Capital, en 4º año, debiendo destinarse á dichas clases dos horas semanales como *mínimum*.

PAULINA STIGLIANO.