

El maestro, en su condición de educador físico, precisa tener una aptitud mínima, aptitud que debe mantener a través de un adecuado hábito de práctica diaria, o al menos alterna, de ejercicios físicos (recuérdese al respecto que el mejor medio pedagógico es el ejemplo). La aptitud mínima a que hacemos referencia viene a ser determinada por el disfrute de las cualidades siguientes:

- a) Físicas (presencia y dinámica).
- b) Psicomorales (espíritu juvenil, ética o sentido de la justicia y de la dignidad, moralidad, concepto del servicio, etc.).
- c) Profesionales (capacitación técnica y pedagógica).

En las Escuelas del Magisterio y cursos de actualización o especialización es donde adquirirá y pondrá a punto la aptitud física, científica, pedagógica, ética, etc., adquiriendo después, en la práctica escolar, el necesario sentido práctico y la dinámica y capacidad resolutoria de los problemas que le planteen el desarrollo del programa escolar.

La aptitud se mantiene y está siempre a punto a través de la ejercitación y de un hábito de estudio mantenido con espíritu de superación. Este espíritu es consecuente cuando hay vocación.

El educador físico debe ver la actuación del escolar con actitud indulgente, no complaciente, rectificando y encauzando actitudes, movimientos, gestos, etcétera, y también las formas de conducta. Eliminará situaciones individuales de inferioridad, implicando a todos en el trabajo, a cada uno según su capacidad, procurando estimular el desarrollo de ésta. Para ello es preciso que estudie la psicología del niño y la encauce, orientando discretamente su mundo, animándole, conociendo sus deseos y descubriendo sus posibilidades futuras. Esta convivencia educativa será dirigida con autoridad, sin excesos; con trabajo aceptado y no rígido.

Recordemos que el factor interno de la eficacia educativa es el propio maestro (ver artículo de Juan Manuel Moreno en el número 69 de esta revista, mayo 1965) y que esta eficacia es resultado de la vocación, dominio de la técnica, aptitud para impartirla y observación de la reacción que presente el medio (alumno-ambiente). Asimismo téngase en cuenta que la actuación docente exige:

- a) Disciplina individual y colectiva.
- b) Dominio adecuado de los medios de imponer aquélla (amonestación, censura, crítica, corrección, etcétera).
- c) Comprensión de la dificultad de adquirir el conocimiento, y por ello arte de facilitar aquél idóneamente para su más fácil asimilación (didáctica).
- d) Planificación y programación adecuadas (aplicación del plan oficial).
- e) Cuidar exista una conveniente función individualizada que permita la manifestación de la personalidad de cada escolar.

Respecto a la técnica, además de conocer a la perfección los ejercicios, sus detalles técnicos y sus fundamentos teóricos, debe dominar la enseñanza de aquéllos, estableciendo una doble línea de colaboración...

El maestro de educación física Cuestionarios y niveles

Por **RAFAEL CHAVES**
Director del Gabinete de Educación Física,
Deportes y Aire Libre, del Instituto
de la Juventud

Profesor — Alumno
Alumno — Profesor

que le permita lograr los objetivos y rentabilidad pretendida con el ejercicio físico.

Factores del éxito serán:

1. Trabajo planeado.
 - 1.1. Organización del trabajo (1).
 - 1.1.1. Número de lecciones a desarrollar.
 - 1.1.2. Duración de cada una de aquéllas.
 - 1.1.3. Terrenos y locales disponibles (prever la actividad en los días de lluvia, etc.).
 - 1.1.4. Número de alumnos que componen la clase.
 - 1.1.5. Edad.
 - 1.1.6. Grado de preparación del alumno (novato en la Educación Física o avezado por la práctica activa en anteriores cursos).
 - 1.1.7. Objetivos inmediatos y mediatos de los ejercicios.
 - 1.1.8. Progresión a seguir (intensidad o dificultad).
 - 1.2. Esquema de trabajo (con el desarrollo de los puntos 1.1.1. al 1.1.6.) mensual o trimestral.
 - 1.3. Tabla o sesión semanal.
 - 1.4. Tiempo disponible.
2. Disciplina.

Absolutamente necesaria. Si bien se evitará el abrumar al alumno con excesiva rigidez en su aplicación al exigir un orden y una ejecución rigurosos (esto produciría una actitud antagónica, de efectos negativos), pondrán cuidado en que no haya desorganización ni ejecución descuidada, a fin de no perjudicar el rendimiento de la clase.

(1) La confección de esquemas y tablas ya ha sido referida al publicarse en esta revista el tema segundo: «La lección de Educación Física y su didáctica».

3. Enseñanza de los ejercicios. Debe componerse de:

- 3.1. Explicación.
- 3.2. Crear la posición de partida.
- 3.3. Ejecución demostrativa hecha por el profesor o un alumno avanzado (demostración práctica).

3.4. Ejecución colectiva propiamente dicha.

3.1.1. La explicación, para que sea comprensible por el alumno, comprenderá una nomenclatura clara y correcta; esta nomenclatura no es sólo para que el alumno se familiarice con los términos gimnásticos, sino que viene determinada con vistas a su propia formación profesional.

3.2.1. La ejecución de un ejercicio se basa en la adopción previa de una correcta posición de partida; no se debe perder tiempo dando consejos verbales, sino que se hará adoptar la posición y en ésta se les hará «sentir» con precisión en qué consiste la incorrección. Para esto se emplearán los llamados «movimientos correctos», que son movimientos sugeridos por la voz de mando (hombros atrás, abajo; ... más!; juntar los talones, rodillas unidas, erguidos, recoger el vientre, codos atrás, etc.). También se emplearán, especialmente en ejercicios esquemáticos, las «posiciones fijadoras», que tienen como misión localizar el movimiento aumentando la intensidad del trabajo (así, por ejemplo, en las torsiones se habrá de inmovilizar previamente la pelvis para que no acompañe aquélla en su giro al tronco, etc.). Las posiciones correctas se emplean para hacer «sentir» la actitud que ha de adoptarse (así, en la flexión del tronco atrás es corriente hacer la flexión por la zona lumbar, haciendo prominencia con el abdomen y avanzando la pelvis; para evitar esto se manda colocar la mano izquierda en la región dorsal, entre las escápulas, y la otra sobre el abdomen; ejercitada la flexión, el contacto de la mano izquierda con el dorso permite «sentir» si el movimiento efectuado es la localización del trabajo suficientemente, en tanto la mano derecha percibirá si se adelanta el vientre. Lo mismo se puede hacer para los movimientos de cabeza, etc.).

A este respecto habrá que proporcionar al alumno actividad suficiente para mantener su atención e interés, acostumbrándole, seguidamente, al orden y disciplina.

El maestro debe hacerse querer, entusiasmar con su entusiasmo y no limitarse a una fría aplicación técnica, sino, por el contrario, vivir la clase con el alumno, manteniendo siempre la tensión y situación ambiental precisas en la marcha de aquélla. Hay que tener presente que las dificultades que presenten la actividad, el local y material, o el ambiente, número excesivo de alumnos, etc., pueden hacer que el alumnado esté en actitud refractaria, en cuyo caso deben evitarse las sanciones colectivas y sancionar a los que se hubiesen destacado ostensiblemente, únicamente después de diferenciar debidamente a aquéllos, procurando hacer al mismo tiempo el montaje de la sesión más positivo posible en vista de aquellas dificultades.

Hoy, la puesta en marcha de la sesión se lleva a cabo a través de ejercicios ambientales de signo dinámico, marcha rápida, carrera estimulante, etc., logrando así el encauce de las energías que el alumnado pretende liberar a la salida de las clases teóricas, con lo cual quedará en condiciones de receptibilidad para trabajar disciplinadamente el resto de la sesión. A partir de este momento el orden imperará sin rigideces y se podrá economizar y aprovechar el tiempo disponible, pasándose de un ejercicio a otro sin pérdida alguna de tiempo y administrando debidamente el total disponible para la sesión.

La clase se dirigirá a todos los alumnos, ocupando en cada momento al mayor número posible de aquéllos, tanto en los juegos como en los ejercicios de tipo individual, saltos, etc.

Se tendrán siempre presentes los objetivos y los ejercicios y medios que se seleccionan para lograr la mayor efectividad posible.

3.3.1. El maestro realizará él mismo el ejercicio anunciado o lo hará ejecutar a un alumno avanzado. Si es complicado, lo descompondrá, enseñando por separado cada uno de sus componentes, para a continuación combinarlos, progresivamente, hasta llegar al ejercicio completo. Este sistema es más positivo que la reiteración del ejercicio (esto aburre y fatiga al escolar). A veces resulta eficaz, después de esta demostración, el que se permita al alumno ensayos individuales de corta duración, sin intervención del mando en su desarrollo.

3.4.1. Durante la marcha de la clase las correcciones deben tener carácter general: los defectos de un escolar son compartidos invariablemente por la casi totalidad de aquéllos. Toda detención resta efectividad al trabajo pretendido y perjudica el ambiente de la sesión; por ello, las correcciones se hacen a la voz o por señas y sin alterar la ejecución de los ejercicios. La atención, en ejercicios advertencias «masivas» sobre cada uno de los puntos que interesa observen y, así, con las repeticiones conscientes del ejercicio irán desapareciendo los distintos defectos.

Debe cuidarse también el que la ejecución colectiva esté convenientemente sincronizada; el mando marca el ritmo a seguir y la sincronización es demostración de la identificación del alumno con el maestro.

El maestro estará siempre en lugar visible para su clase, equidistante en lo posible de todos los escolares. Cuidará del orden y seguridad del alumno durante la sesión. El mando se realizará por la voz, que es el medio más perfecto de comunicación de ideas y de expresión de variada gama de sentimientos. El silbato es una comodidad que perjudica a un mando idóneo y debe proscribirse. Toda voz de mando se compone, fundamentalmente, de una primera parte, voz preventiva, descriptiva del ejercicio a través de adecuada nomenclatura; una pausa, para dar tiempo al alumno a que comprenda lo que se va a

solicitar de él, y la voz ejecutiva, que desenvuelve la ejecución propiamente dicha, ejecución que será encauzada por la voz y ademanes del que dirige. Cuando el ejercicio ha llegado a ser dominado se aplicará el «mando rítmico», acortando o alargando los tiempos de mando en razón al desplazamiento menor o mayor de segmentos del cuerpo, intensidad del trabajo que se quiera lograr, amplitud del movimiento, soltura, relajación muscular, etc.

4. Concepto de misión.

El formar seres aptos para la vida social, alegres y equilibrados, en busca siempre de la perfección humana, entraña el concepto misional que ha de poseer el maestro en las tareas de aplicación de la Educación Física escolar, y así uno de sus mayores orgullosos será el tener éxito en la empresa de contribuir al logro de una Humanidad mejor.

5. Cuestionarios.

Estos cuestionarios y niveles fueron publicados en el *B. O. del M.º E. N.*, núm. 101, del 17 de diciembre de 1964, así como en esta revista. Los primeros pretenden, de uno a otros, lograr una variada y progresiva aplicación del plan, permitiendo su adaptación a las condiciones del escolar y a las del medio ambiente local. Su aplicación será realizada por el propio maestro de cada grado o escuela. En las Graduadas, Grupos Escolares o Agrupaciones, aun cuando exista un maestro-profesor o instructor especializado y encargado de la actividad, los demás deben colaborar con él para así hacer posible la aplicación rentable del plan.

Cada sesión durará treinta o sesenta minutos, según se aplique el plan en tres o cuatro días semanales. Las escuelas que funcionen en régimen de Unitaria agruparán a sus alumnos en una sola clase y se les aplicará el tipo de programa especial que para estos casos determina el Plan de Educación Física Escolar.

Complemento serán las sesiones circun-escolares de Torneos de Juegos y Predeportes y las Actividades varias con desarrollo previsto para la tarde semanal de jornada libre (jueves o sábados).

6. Niveles.

Son constitutivos de un sistema de evaluación del aprovechamiento escolar de la actividad y de atribución, por ello, de las calificaciones del curso. Nos permitirán conocer la rentabilidad del plan y graduar su exigencia al aumentar el nivel de posibilidades del escolar. Se fijan a partir de la estadística llevada a cabo en el ámbito nacional durante el curso escolar 1964-65 y las pruebas experimentales aplicadas por el Instituto de la Juventud.