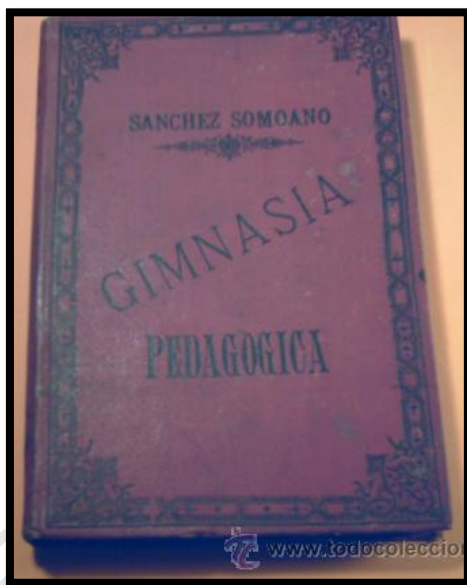


PATRIMONIO HISTÓRICO ESPAÑOL DEL
JUEGO Y DEL DEPORTE:
TRATADO DE GIMNASIA PEDAGÓGICA PARA
EL USO DE LAS ESCUELAS DE PRIMERA Y
SEGUNDA ENSEÑANZA E INSTITUTOS



ADRIÁN ESPINO LÓPEZ

SARA FERNÁNDEZ PALMERO

2014



ÍNDICE:

1. CONTEXTO HISTÓRICO

2. RESUMEN DEL LIBRO POR PARTES
 - 2.1 Primera parte
 - 2.2 Segunda parte
 - 2.3 Tercera parte
 - 2.4 Cuarta parte

3. RESUMEN DEL LIBRO GENERAL

4. ÍNDICE BIBLIOGRÁFICO

5. ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

COLECCIÓN: PATRIMONIO HISTÓRICO ESPAÑOL DEL JUEGO Y EL DEPORTE (PHEJD)

Num. 44 Tratado de la Gimnástica

Editado por El Museo del Juego

Las Rozas de Madrid, Madrid 2014

ISSN 2386-7078



1. CONTEXTO HISTÓRICO

El contexto histórico y político en que se enmarca la publicación de este libro corresponde con la plena restauración de Alfonso XII en el trono español tras los experimentos democráticos bajo Amadeo I de Saboya y la I República durante el convulso periodo del Sexenio Democrático.

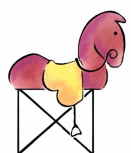
La creciente debilidad de los sucesivos gobiernos durante el reinado de Isabel II provocó la expulsión de la reina, en lo que se denominó la Revolución de la Gloriosa en 1868. Prim, uno de los responsables de la salida de la reina ofreció el trono a Amadeo I de Saboya. Los seis gabinetes que se sucedieron durante su reinado no fueron capaces de solucionar la crisis, agravada por el conflicto independentista en Cuba y el levantamiento carlista en la cornisa pirenaica. La posterior renuncia de Amadeo y la falta de candidatos al trono produjeron la proclamación de la I República. Los cuatro gobiernos republicanos en menos de un año no pudieron hacer frente a los problemas internos como el cantonalismo y a la crisis económica que sacude a Europa en dicha época.

La estabilidad política vino con el golpe de Estado realizado por el general Martínez Campos y la Restauración de los Borbones en España. Esta estabilidad política se caracteriza por el intercambio pactado en la jefatura del gobierno de los dos principales partidos surgidos con la llegada de Alfonso XII (1875-1885). Cánovas del Castillo, del partido conservador y Mateo Sagasta, del liberal, liderarán el compromiso firmado en el Pacto del Pardo (1885), dos años después la publicación del libro. Este intercambio pacífico



perdurará durante el reinado de Alfonso XII hasta mediados del reinado de Alfonso XIII.

MUSEO DEL JUEGO



2. RESUMEN DEL LIBRO POR PARTES

2.1. Primera parte

Grecia

Se considera a Grecia como la primera ciudad en cultivar el arte gimnástico, dictando las diferentes reglas para su aplicación. La gimnasia nació cuando nació el primer hombre, ya que el hombre tuvo que hacer ejercicio para buscar sustento.

Una vez que el hombre tuvo ciertas comodidades, buscó en el ejercicio una manera de distraer sus horas de ocio. Sócrates y Platón fueron, además de filósofos, maestros en el arte gimnástico. Para realizar los diferentes ejercicios existían los gimnasios, también llamados Palestras. El estadio componía parte de los Gimnasios. El estadio era un espacio de figura semicircular, cercado por dos gradas.

Juego de pelota

Éste juego se estableció en el tiempo de Homero. Existían tres modelos distintos según el tamaño de la pelota. Las pelotas estaban hechas con pedazos de pieles y se rellenaban con harina, pluma o lana. Las pelotas que pesaban poco eran empujadas con la mano, el resto con una especie de guante o brazalete.

La paléstrica

Los ejercicios paléstricos eran siete: lucha, arte del puño, el pancracio, la carrera, la hoplomaquia, el salto y el cercillo.

La primera consistía en combatir a pie firme dos a dos y arrojar en



tierra al contrario. En Esparta y en la isla de Chio, las personas de diferente sexo luchaban unas con otras.

La segunda lucha consistía en rodar sobre la arena y combatir tendidos en tierra.

La tercera especie de lucha era diferente. Esta era como una preparación para la lucha.

El pugilato era un combate a puño cerrado, cuyo ejercicio estaba admitido en los gimnasios.

El pancracio era un combate que consistía en la lucha y el puño. La carrera era uno de los deportes más nobles.

Gimnasia atlética

Dicha gimnasia llegó a ser la más famosa de todas y la profesión de los atletas tenía gran prestigio entre los griegos. En un comienzo los atletas únicamente comían queso blando, nueces e higos secos. Se les daba también pan, pero sin levadura.

Cualidad de los atletas

Los atletas que aspiraban al honor de poder participar en los juegos públicos debían haber nacido de honestos padres. También se les permitía participar a los extranjeros, que podían optar al premio. Las mujeres únicamente podían participar en la carrera.

Los jueces que presidian los juegos

Se llamaban Hellanodicos y su función era escribir en un libro el nombre y la patria de los atletas que se presentaban a combatir. Los



jueces sobre todo cuidaban de saber el nacimiento, condición y costumbres del atleta.

Reglamentos atléticos

En las carreras se les colocaba en orden según se les hubiera nombrado, en cambio en la lucha únicamente podía haber dos combatientes. En una urna había boletas con diferentes letras, los luchadores que sacaran la misma letra, combatían entre ellos.

Premios concedidos a los atletas vencedores

Los premios eran variados según la prueba ganada. Unos ejemplos de premios son: coronas de laurel, esclavos, caballos, vestidos, vasos...

Las palmas estaban colocadas en unas cajas expuestas en un lugar distinguido a la vista de los concurrentes. También se les concedía a los atletas el honor de poder asistir siempre a los juegos públicos.

Roma

Era considerada la ciudad de los Césares. El desarrollo físico estaba destinado a la nobleza que practicaban entre otras actividades: carreras en carroza y a caballo y los baños, pero en lo que más sobresalieron fue en la Gimnasia atlética, incluso superando a Grecia. Los gladiadores romanos tampoco encontraban rival en la tierra.

Tiempos modernos

Suecia

En este país se practica la gimnasia médica, cuyo iniciador fue Pedro Enrique Ling que creó la Escuela Normal de profesores de ambos



sexos donde se impartía: Gimnasia médica, pedagógica y militar.

Alemania

En 1847 se creó un Gran Centro Gimnástico y se enviaron comisionados a Suecia para que estudiaran el sistema de Ling.

Ludovico Jahn inventó la barra fija, dejando en un papel secundario a los demás aparatos. Aunque en la barra fija hay ejercicios muy bonitos y de mucha agilidad, es un peligro en todos los gimnasios, porque los ejercicios son muy expuestos. A los filósofos alemanes les da por los ejercicios aéreos.

Francia

La evolución de los Gimnasios en Francia iban a la par que en España. Había varios profesores suizos dando sus lecciones en Francia, mientras que en España el coronel Amorós era el encargado de impartirlo en España. Dicho coronel poco después marchó a Francia.

Bélgica

Se encuentra a la misma altura que Francia. Cuenta con gran número de sociedades gimnásticas y siguen el mismo método y las mismas costumbres. También dispone de un Gimnasio Normal para profesores de ambos sexos.

Italia

Se trata de la Nación artística por excelencia. Por el año 1867, Italia estableció cursos de Gimnasia en las escuelas municipales. En 1874,



establecieron la Escuela Normal de Gimnasia para la creación de profesores.

Inglaterra

En este país no está tan extendida la gimnasia, pero en cambio los baños fríos son una imprescindible necesidad, ya que este país es una inmensa fábrica, en la que cada hombre tiene destinado el oficio que debe realizar.

Estados Unidos

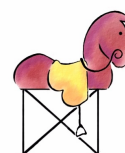
Es una de las más adelantadas en gimnasia pedagógica. En este país lo que más furor ha hecho ha sido la barra fija y el trapecio, lo más inconveniente y peligroso.

Portugal

En esta nación tienden al mayor grado de cultura posible, trabajando en hacer oficial la enseñanza de la gimnasia.

España

Este país prefiere las ocupaciones pasivas, sedentarias ante otras como la agricultura, industria y comercio. La educación física se halla muy postergada. Únicamente se ha conseguido lograr algo debido a la iniciativa particular como: el Coronel Francisco Amorós y Francisco Aguilera. Entre los dos crearon varios gimnasios como: un gran gimnasio militar y el establecimiento de gimnasios en los colegios de Madrid. La enseñanza práctica comprenderá: ejercicios libres y ordenados sin aparatos, lectura y declamación, acompañados de música y canto. Además existirán ejercicios para la visión de apreciar



distancias, medir alturas, ejercicios del oído para apreciar este órgano en la distancia, esgrima de palo, sable y fusil, tiro al blanco y ejercicios con aparatos.

2.2. Segunda parte

Capítulo primero

Anatomía

El cuerpo humano es una máquina complicada y para conocer su estructura el hombre la ha tenido que desarmar. Dividen al cuerpo en tres sistemas: huesos, articulaciones y músculos. Enumera un total de 210 huesos y 32 dientes en el cuerpo humano. Enumera también todas las articulaciones y habla de que el sistema muscular es el más complicado de los tres debido al gran número de músculos que lo forman.



Figura 1



Figura 2



Capítulo segundo

Fisiología e higiene

Los locales que se destinen en los colegios para Gimnasio deben ser espaciosos y estar ventilados debido al gran número de alumnos. En lugares que puedan realizarse los ejercicios al aire libre, estos serán prioritarios. No debe ser un impedimento el frío, ya que al realizar ejercicio se desarrolla pronto calor.

Capítulo tercero

Gimnasia de sala

Está destinada para niños y niñas de tres a siete años. Una vez que entran los niños a los colegios, se les obliga a estar horas y horas sentados, con lo que la clase de gimnasia se hace necesaria. La clase de gimnasia de sala se divide en cinco series: movimientos de cabeza, brazos, cintura, piernas y movimientos con bastón.



Figura 3



Figura 4



Figura 5



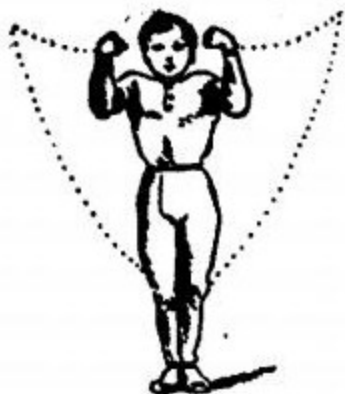


Figura 6



Figura 7

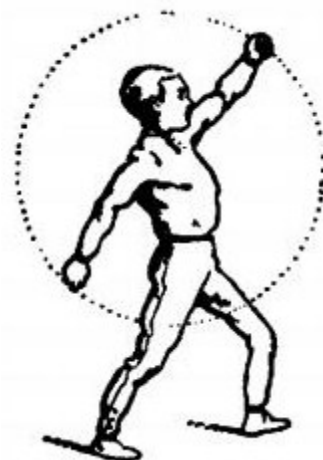


Figura 8

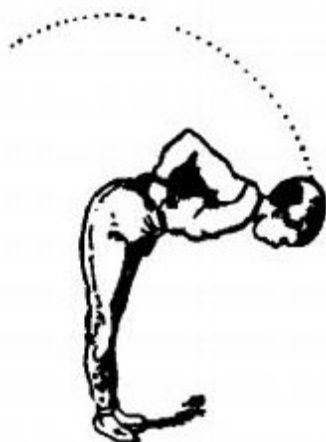


Figura 9



Figura 10



Figura 11

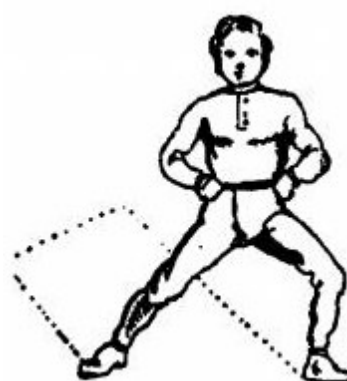
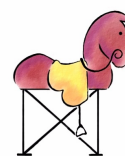


Figura 12



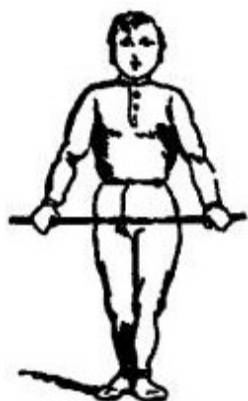


Figura 13

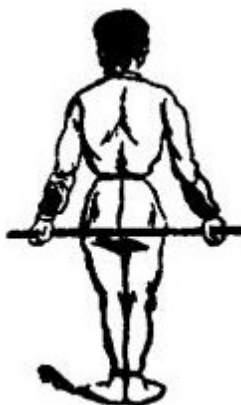


Figura 14



Figura 15



2.3. Tercera parte

Capítulo cuarto

Gimnasia con aparatos

Orientados para niños y niñas de siete a doce años. Todos estos ejercicios están supervisados y no son perjudiciales ni peligrosos. Dicha gimnasia está dividida en nueve series: aparatos ortopédicos, flexiones de brazos y piernas, picas, escaleras horizontales, saltos, pesos cortos, pesos largos, mazas y paralelas. Las paralelas no son aplicables a niños y niñas de siete a doce años.



Figura 16

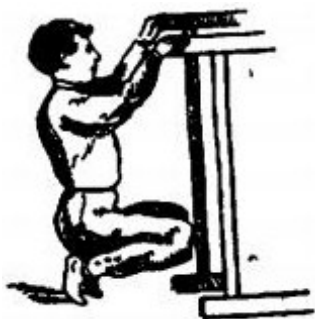


Figura 17

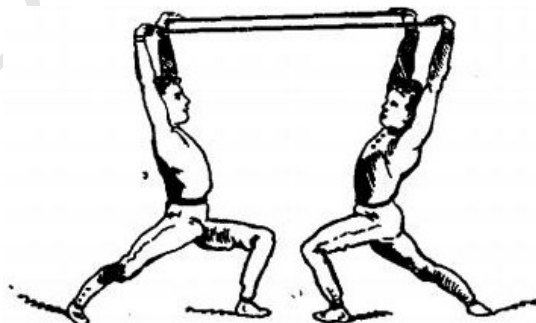


Figura 18

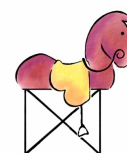




Figura 19



Figura 20



Figura 21



Figura 22



Figura 23

Capítulo décimo primero

Para niños de doce años en adelante y adultos: Aparte de los ejercicios anteriores, pueden añadir los ejercicios de paralelas.

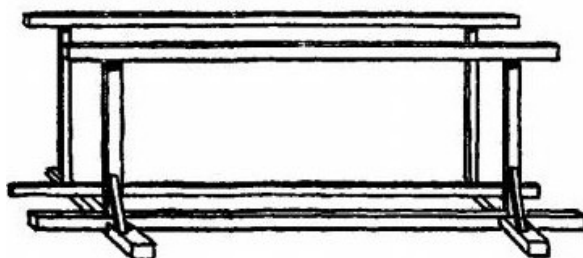


Figura 24





Figura 25

Capítulo décimo segundo

El estudio de los aparatos

Debe ser importante, porque tienen que estar con armonía con los ejercicios que se ejecuten en ellos. La formación completa del desarrollo físico debe comenzar de los dieciocho a veinte años en adelante.

Construcción y aplicaciones

Bastón: de 80 a 100 cm de largo

Escalera ortopédica: el largo de la escalera debe acomodarse al lugar donde se coloque.

Potro: debe tener una altura de 2 metros 75 cm y de 1,80 m de separación de la pared a la base que se apoya en el suelo.

Polea: debe tener una altura de 180 a 200 cm por un ancho de 26 a 28.



Banco torácico: el largo puede variar entre 130 y 150 cm y 34 y 36 de alto.

Picas: deben ser redondas y de un largo de 2 metros por un grueso de 6 centímetros.

Escalera horizontal: el largo de la escalera puede variar entre 3 metros y 3,50. La altura desde el suelo debe ser de 206 centímetros.

Trampolín: para que este aparato tenga la flexibilidad suficiente, la tabla no debe pasar de 1, 50 m

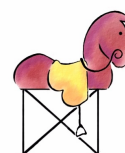
Pesos cortos: pueden ser de hierro fundido o de hierro dulce y torneado.

Pesos largos: mismo material que los anteriores.

Mazas: deben ser de una madera poco pesada.

Paralelas: altura de 105 cm por 47 entre barra y barra. Largo entre 240 y 250 cm. Las barras deben ser de haya, porque necesitan mucha resistencia.

Palo: para la esgrima convendrá que tenga 90 cm por 6 de diámetro.



2.4. Cuarta parte

Capítulo décimo tercero

Esgrima de palo

Hubo un tiempo en España que no podía ser un buen caballero quien no supiese manejar la espada. Debido a este motivo, la espada adquirió gran importancia frente a las demás armas. Existe un arma más española todavía, que es la esgrima de palo, y es considerada un buen ejercicio gimnástico.

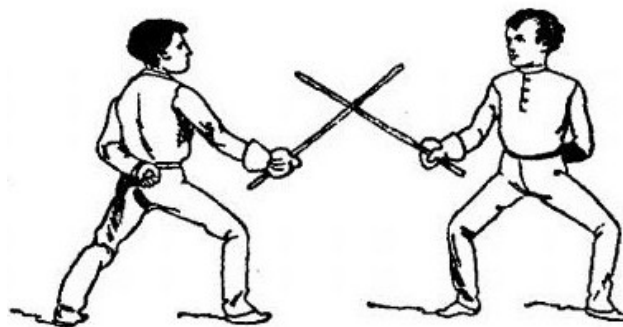


Figura 26

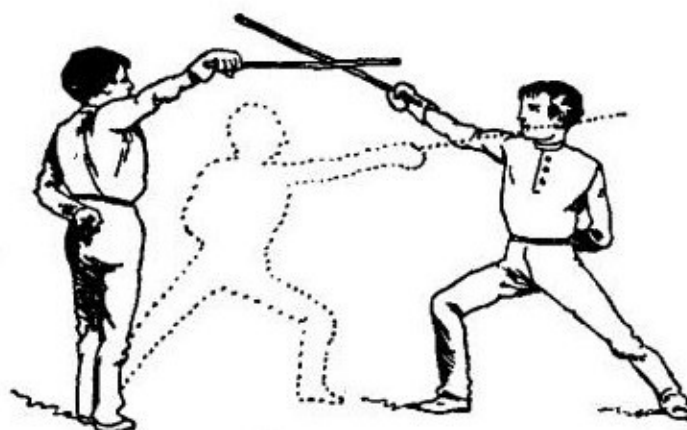


Figura 27



Capítulo décimo cuarto

Artes mecánicas, estudio de los movimientos y su aplicación

Hay pocos oficios o artes mecánicas en el que el hombre gaste sus fuerzas por el continuo ejercicio, entre estos están la carpintería, la cerrajería y la agricultura. Entre estos, el que cuenta con mayor número de ejercicios es el de la carpintería.

Marchas acompañadas de canto: Estos ejercicios son recomendables realizarlos al aire libre y deben realizarse al paso gimnástico, unas veces con pesos largos y otras con pesos cortos y sin aparatos de ninguna clase la mayoría de las veces.

Capítulo décimo sexto

En el programa oficial para la creación de profesores de gimnastica publicado en la Gaceta de Madrid, están incluidos los ejercicios acompañados de música o canto. Los ejercicios convendrían hacerlos al aire libre, ya que el principal objetivo es el de dar una gran resistencia a los pulmones. Estas marchas deben hacerse al paso gimnástico. Todos deberían hacerlo con algún aparato, salvo los niños de tres a siete años que la realizarán sin aparato. Conviene graduar los ejercicios hasta el sudor, sin llegar nunca a la fatiga.



3. RESUMEN DEL LIBRO GENERAL

La mayoría de los ejercicios que aparecen en este libro, pueden utilizarse tanto para colegios e institutos, como para personas de vida sedentaria.

Una hora de estos ejercicios equivaldría a unas cuatro horas de paseo. Eso no quiere decir que el paseo debe eliminarse.

En cuanto a la gimnasia de sala se engloban ejercicios de pesos pequeños y mazas. Para las personas mayores, la gimnasia de sala hace que no pierdan agilidad en sus miembros y a conseguir un bienestar relativo.

A la hora de los niños, es de gran necesidad la realización de ejercicios adecuados a sus edades.

Todos los ejercicios pueden acompañarse de cantos.



4. ÍNDICE BIBLIOGRÁFICO

Sánchez y González de Somoano, José. *Tratado de gimnasia pedagógica para el uso de las escuelas de primera y segunda enseñanza e institutos*. [internet] 1883 [fecha de consulta: 22 Abril 2014] Disponible en: <http://bdh-rd.bne.es/viewer.vm?id=0000084149&page=1>

5. ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 1: Plano anterior superficial del sistema muscular. Son los que están más a la vista y con el que se guía para la aplicación de los ejercicios.

Figura 2: Plano posterior superficial del sistema muscular. Son los que están más a la vista y con el que se guía para la aplicación de los ejercicios.

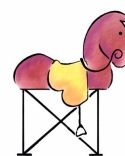
Figura 3: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimiento de cabeza, de atrás adelante y de adelante atrás.

Figura 4: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimiento de cabeza, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

Figura 5: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimiento de cabeza, realizando movimiento circular.

Figura 6: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimientos de brazos, pasando lo brazos por posición horizontal, bajándolos hasta tenerlos extendidos y unidos al cuerpo.

Figura 7: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los



niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimientos de brazos, subiendo los brazos con extensión de hombre y después se bajan lateralmente.

Figura 8: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimientos de brazos, alternativamente, se describe semicírculos cambiando de la posición de los pies a la mitad del ejercicio.

Figura 9: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimientos de cintura, realizando flexión y extensión del tronco.

Figura 10: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimientos de cintura, inclinando el cuerpo para tocar con las manos las puntas de los pies.

Figura 11: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimientos de piernas, se hace flexión simultánea de ambas piernas sobre la punta de los pies.

Figura 12: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Flexiones alternativa, sobre el pie derecho y sobre el pie izquierdo.

Figura 13: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimientos con bastón, se refiere a la primera posición, con los talones juntos y los pies separados.



Figura 14: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimientos con bastón, de la posición cuarta a sexta uniendo el bastón a la espalda al bajar y subir.

Figura 15: Ejercicios para niños y niñas de tres a siete años. Planteados para los niños que están en el colegio y están obligados a estarse horas sentados en los bancos. Hay gran variedad sin necesidad de utilizar aparatos. Movimientos con bastón, de cuarta a séptima posición colocando el bastón una vez a la derecha y otra a la izquierda.

Figura 16: Ejercicios para niños y niñas de siete a doce años. Se eliminan los ejercicios que de algún modo pudieran ser peligrosos y ocupándose preferentemente de los de agilidad y dilatación. Mejorando así el desarrollo y crecimiento de los niños. Aparatos ortopédicos, grandes beneficios para ensanchar el pecho y contribuye a poner derechos a los que por vicio o naturaleza tienen la espina dorsal algo encorvada.

Figura 17: Ejercicios para niños y niñas de siete a doce años. Se eliminan los ejercicios que de algún modo pudieran ser peligrosos y ocupándose preferentemente de los de agilidad y dilatación. Mejorando así el desarrollo y crecimiento de los niños. Flexión simultánea de piernas, con las manos en las paralelas, se realiza flexión de ambas piernas a un tiempo.

Figura 18: Picas, se realiza fuerza de oposición en las picas con brazos alternativamente o a la vez.

Figura 19: Escalera horizontal, se colocan las manos por los largueros y se pasa de un extremo a otro de la escalera.

Figura 20: Saltos en trampolín, se realiza carrera sobre la punta de los pies.

Figura 21: Pesos cortos, desde la posición horizontal se pasan alternativamente los brazos por detrás de la cabeza.

Figura 22: Pesos largos, de esta posición se adelanta un pie a fondo, bajando el



peso a la espalda.

Figura 23: Mazas, en esta posición, se describe un círculo por encima de la cabeza con la maza.

Figura 24: Para niños de doce años en adelante y adultos. Pueden realizar ejercicios en las paralelas, aunque está en desacuerdo en que las niñas y señoritas lo ejecuten.

Figura 25: Para niños de doce años en adelante y adultos. Pueden realizar ejercicios en las paralelas, aunque está en desacuerdo en que las niñas y señoritas lo ejecuten. Se eleva pie izquierdo y se avanza a la vez mano del mismo lado, y viceversa cuando es con la derecha. Se van alternando los pies.

Figura 26: Se recomienda de los diez años en adelante, dando importancia a realizarlo con ambos brazos. Busca que estas actividades sirvan de recreo, pasatiempo y que la juventud tenga afición por el manejo de las armas. Guardia, es la primera posición que se debe adoptar para estar preparado al ataque como a la defensa.

Figura 27: Se recomienda de los diez años en adelante, dando importancia a realizarlo con ambos brazos. Busca que estas actividades sirvan de recreo, pasatiempo y que la juventud tenga afición por el manejo de las armas. Goleo a la cabeza, parada, contestación con el mismo, describiendo un círculo con el palo por detrás de la cabeza.

