

**CARTILLA GIMNÁSTICA INFANTIL (1924): PRIMER TEXTO OFICIAL ESPAÑOL DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

CARTILLA GIMNÁSTICA INFANTIL (1924): THE FIRST SPANISH OFFICIAL TEXTBOOK FOR SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

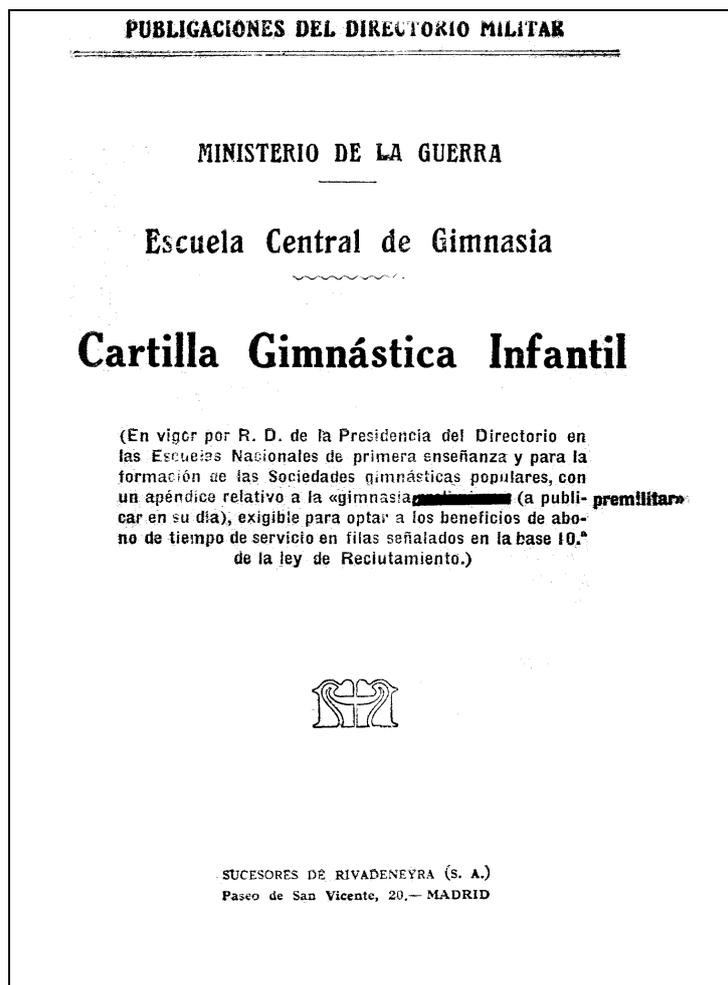
Antonio David Galera Pérez ([antonio.galera@uab.es](mailto:antonio.galera@uab.es))*Universidad Autónoma de Barcelona*Fecha envío: 02/10/2017  
Fecha aceptación: 02/02/2018

**Resumen:** La Cartilla Gimnástica Infantil es el primer manual oficial español de Educación Física escolar, anterior incluso a los Cuestionarios mínimos para la Primera enseñanza de 1926, primeros asimismo de nuestra Historia educativa contemporánea. Su estilo, conciso y claro, muestra su autoría militar, lo que también se nota en las directrices didácticas, que hacen hincapié en el orden y el control de los alumnos. Sin embargo, prescribe un plan de educación física bastante aceptable, dada la época y el origen de su doctrina: juegos corporales en profusión para párvulos y niños, y ejercicios de gimnasia educativa sencillos y muy bien explicados para éstos últimos. Es de resaltar que el plan se prescriba también para las niñas, aunque con unas adaptaciones que prefiguran un futuro de éstas centrado en la maternidad. Asimismo, destaca su apuesta pionera por un deporte "reducido", para adaptarlo a las edades escolares, por unos juegos "de imaginación", y unos juegos "pedagógicos" precursores de una interdisciplinariedad didáctica. El método empleado en este artículo para su estudio está pensado para generar una corriente de análisis que favorezca la comparación diacrónica de este tipo de documentos, con vistas a una historia del pensamiento pedagógico normativo de la educación física, aún por hacer.

**Palabras clave:** Educación física escolar, cuestionarios oficiales, pedagogía de la educación física, deporte escolar.

**Abstract:** The Cartilla Gimnástica Infantil (Children's Gymnastic Booklet) is the first official Spanish physical education handbook for schools, earlier than the Cuestionarios mínimos para la Primera enseñanza (Minimum Questionnaires for First Education) of 1926, firsts in our contemporary educational History. Its style, concise and clear, shows its military authorship, which is also noted in the didactic guidelines, which emphasize the order and control of pupils. Nevertheless, it prescribes a quite acceptable plan of physical education, given the time and the origin of its doctrine: corporal games in profusion for infants and children, and exercises of educational gymnastics simple and very well explained for these last ones. It is noteworthy that the plan is also prescribed for girls, although with some adaptations that prefigure a future of these focused on motherhood. It is also to be noted its pioneering commitment to a "reduced" sport, in order to adapt it to school ages, to "imaginative" games, and to "pedagogical" games that are precursors of a didactic interdisciplinarity. The method used in this article for its study is intended to generate a current of analysis that favors the diachronic comparison of this type of documents, pointing to a history of the normative pedagogical thought of physical education, still to be done.

**Key words:** School physical education, official questionnaires, pedagogy of physical education, school sports.



## 1. Contexto

En septiembre de 1923, el General Miguel Primo de Rivera y Orbaneja dio un golpe de Estado en España, que fue aceptado por S. M. el Rey Alfonso XIII; quedaba así instaurado un período histórico particular, precedente directo de la Dictadura que dirigiría después el General Franco: el Directorio, que fue militar en su primera época (1923-1925), y “civil” en la segunda (1925-1930); ambas estuvieron bajo el control directo del General Primo de Rivera, pero en la segunda algunos ministerios estuvieron al cargo de políticos.

El Directorio de Primo de Rivera fue una Dictadura peculiar, pues su cabeza visible tenía una cierta concepción mesiánica de su papel, asumiendo con convicción los ideales regeneracionistas que habían sido estimulados por la pérdida de nuestras últimas colonias en 1898.<sup>1</sup>

En el terreno de la educación, uno de los ideales regeneracionistas del Directorio se concretaba en la idea de concebir la regeneración física de la “raza” española a través de una educación física metódica apoyada abiertamente por los poderes públicos y practicada por todos los ciudadanos, desde la escuela de párvulos hasta la vida civil, pasando por el servicio militar, obligatorio por aquellas fechas para todos los varones.

<sup>1</sup> M<sup>a</sup> Teresa González Calbet, *La dictadura de Primo de Rivera. El Directorio Militar* (Madrid: El Arquero, 1987).

En efecto, la Dictadura de Primo de Rivera dio un gran impulso a la institucionalización de la educación física, creando varios órganos de estudio y coordinación, la práctica de la Educación Física en la enseñanza y formando profesorado para los niveles educativos básicos, incluido por tanto el de la Primera Enseñanza. Esta institucionalización tenía la finalidad de coadyuvar directamente a la mejora del ulterior servicio militar, acortando el servicio en filas y por tanto abaratando, o mejor dicho, disimulando, los gastos directamente militares.<sup>2</sup>

Aunque la preocupación por la educación física escolar ya se había manifestado de forma intermitente con anterioridad, sobre todo en el ámbito de la Segunda Enseñanza, durante los años veinte aumenta notablemente, como consecuencia de esa preocupación regeneracionista; en el período de ocho años escasos comprendidos entre 1922 y 1930, hay hasta siete iniciativas institucionales de diversa índole, de las que cinco de ellas se promueven durante el período del propio Directorio. Todas se caracterizan por un exceso de regulación normativa que en la práctica no conducía a nada concreto, pues muchas de las iniciativas amparadas por las regulaciones se dejaban, en último extremo, a la voluntariedad de unos organismos que contaban con pocos recursos.

Estas iniciativas fueron las siguientes:

| <u>Año</u>           | <u>Iniciativa institucional</u>   |
|----------------------|---|
| 1. <sup>a</sup> 1922 | Convocatoria de Asamblea general de personas y colectividades interesadas en el desarrollo de la educación física (aplazada al poco).   |
| 2. <sup>a</sup> 1923 | Creación de una Ponencia encargada de estudiar el plan de organización de la educación física en España.  |
| 3. <sup>a</sup> 1925 | Nombramiento de una Comisión interministerial para el estudio y reglamentación de la educación física e instrucción premilitar (cabe dudar si fue disuelta al constituirse en 1930 el Comité Nacional de Cultura Física; en todo caso, el Decreto de 22-08-1931 de la República lo reduce al rango de reglamento en su Art. 3. <sup>o</sup> )   |
| 4. <sup>a</sup> 1927 | Designación de una Comisión Ciudadana [de Educación] Física y Premilitar (disuelta en 1930), de la que formó parte doña Cándida Cadenas y Campo, Inspectora de Primera Enseñanza en funciones de Inspectora de Educación Física y que durante el franquismo sería la primera Regidora de Educación Física de la Sección Femenina.   |
| 5. <sup>a</sup> 1928 | Creación del Comité [Nacional] de Cultura Física, dependiente de la Presidencia del Directorio (presidida por un General del Ejército, no se constituiría hasta 1930, aunque en el interín funcionó alguna Secretaría).   |
| 6. <sup>a</sup> 1929 | Creación del Servicio Nacional de Educación Física Ciudadana y Premilitar, dependiente del Comité Nacional de Cultura Física y destinado inicialmente a unificar y reglamentar todo lo relativo a la educación física de la infancia y de la juventud, pero que por falta de recursos se concentró únicamente en proporcionar instrucción premilitar a los jóvenes que habían de ingresar en el servicio militar; fue la rama más activa del flamante Comité. |
| 7. <sup>a</sup> 1930 | Constitución de una Ponencia dentro del Comité Nacional de Cultura Física para estudiar la organización de la Educación Física en la Segunda Enseñanza (se disolvió al constituirse el Comité, pocos meses después).  |
| 1930                 | Constitución efectiva del Comité Nacional de Cultura Física (disuelto a los pocos meses por la República) y disolución de todas las Comisiones y Ponencias anteriores.  |
| 1931                 | Disolución del Comité Nacional de Cultura Física en los primeros días de la República.  |

<sup>2</sup> Eduardo González Calleja y Fernando del Rey Reguillo, *La defensa armada contra la revolución. Una historia de las guardias cívicas en la España del siglo XX* (Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1995, 190-192).



En todas las iniciativas intervino de forma destacada, de una u otra manera, la recién creada Escuela Central de Gimnasia,<sup>3</sup> dependiente del Ministerio de la Guerra y con sede en Toledo, cuya labor alcanzó también al ámbito civil, al ser la única institución educativa específica de la época en nuestro país.

En lo que se refiere al ámbito escolar propiamente dicho, es ésta asimismo una época de debate y preocupación pedagógicas sobre la educación física; por ejemplo, en 1921 se convoca una Asamblea de Inspectores entre cuyo temario se encuentran los siguientes: Educación Física e higiene en la escuela... Gimnasia sueca en las escuelas.—Si debe ser al aire libre, y tiempo que diariamente se le ha de dedicar.—Paseos escolares.—Juegos de deporte, manera de fomentarlos.—Conveniencia de la educación elemental militar (tema 15), Instituciones complementarias de la escuela.—Cantinas escolares, desayuno, ropero, mutualidad escolar, etc.—Colonias escolares... (tema 18).<sup>4</sup>

Del mismo período es la concreción de iniciativas oficiales para dotar a la Escuela española de unos cuestionarios que dieran coherencia y transferibilidad a los contenidos de enseñanza, como los Cuestionarios mínimos de la Inspección de León (1926),<sup>5</sup> primer intento de la Administración educativa, aunque limitados a una región, para dotar a las Escuelas de unos contenidos uniformes que favorecieran la movilidad escolar en una época de fuertes migraciones a las ciudades por motivos de subsistencia.

## 2. Publicación

La Cartilla Gimnástica Infantil es fruto directo de esta preocupación del Directorio; redactada por profesores militares de la citada Escuela Central de Gimnasia, fue publicada tempranamente en 1924,<sup>6</sup> en el tiempo de las primeras medidas organizativas que hemos reseñado, y decretada su obligatoriedad como manual de referencia en todas las Escuelas Nacionales de Primera Enseñanza,<sup>7</sup> así como en las Escuelas Normales para la formación del Magisterio.<sup>8</sup>

## 3. Organismo redactor

La Cartilla Gimnástica Infantil fue redactada por profesores de la Escuela Central de Gimnasia, entre los que probablemente figuraron el Comandante Federico González Deleito (†1936), autor de un manual de gimnasia sueca en 1912<sup>9</sup> y los Capitanes Rodrigo Suárez Álvarez, que publicaría un manual el año siguiente al de la Cartilla,<sup>10</sup> y José Canillas Hernández-Elena,<sup>11</sup> que por aquellas fechas realizó algunos viajes de estudios a Centros de formación en educación física del extranjero.<sup>12</sup>

<sup>3</sup> Real decreto de 29 de diciembre de 1919 creando la Escuela Central de Educación Física del Ejército en Toledo [Ministerio de la Guerra] (*Diario Oficial del Ministerio de la Guerra* 292/1919, de 30 diciembre, 1084); el 2 de enero de 1920 cambió su nombre por el de Escuela Central de Gimnasia, y en 1939 recobró su nombre inicial.

<sup>4</sup> Resolución de 28 de Julio de 1921, de la Dirección general de Primera enseñanza, acordando publicar el cuestionario de los temas que habrán de ser objeto de estudio y propuesta por la Asamblea de los Inspectores de Primera enseñanza que se celebrará en los días del 1 al 5 de noviembre próximo [Ministerio de Instrucción pública y Bellas Artes] (*Gaceta de Madrid* 217/1921, de 5 agosto, 594-595).

<sup>5</sup> Inspección de 1.ª Enseñanza de León, *Cuestionarios Escolares mínimos. Preceptos Metodológicos. Referencias Bibliográficas. Indicaciones del material necesario para desarrollarlos* (León: Imp. y Libr. Jesús López, 1926).

<sup>6</sup> Ministerio de la Guerra. Escuela Central de Gimnasia, *Cartilla Gimnástica Infantil*. Publicaciones del Directorio Militar (Madrid: Rivadeneyra, s.a. [1924], 63 págs. + 13 láminas).

<sup>7</sup> Real Decreto de 18 de junio de 1924 declarando reglamentaria para regir la educación física en las Escuelas nacionales de Primera enseñanza la "Cartilla Gimnástica Infantil" [Presidencia del Directorio Militar] (*Gaceta de Madrid* núm. 171/1924, de 19 junio, 1393).

<sup>8</sup> Real orden circular de 25 de mayo de 1925 interesando datos sobre ejercicios de educación física en las Escuelas Normales [Ministerio de Instrucción pública y Bellas Artes] (*Boletín Oficial del Ministerio* del 2 de junio).

<sup>9</sup> Federico González Deleito, *Manual de Gimnasia Sueca* (Toledo: Imp. Rafael G. Menor, 1912, 124 págs.)

<sup>10</sup> Rodrigo Suárez Álvarez, *Gimnasia educativa sueca* (Toledo: Imp. Colegio Mª Cristina, 1925, 319 págs. + vol. aparte con 248 figuras.)

<sup>11</sup> Un profesor de educación física coetáneo formado en uno de los cursos basados en la Cartilla atribuye la autoría exclusivamente a estos dos últimos (F. Raúl Giner, "La enseñanza y la educación física", *La Nación*, Madrid, 12 de marzo de 1927, 4.)

<sup>12</sup> José Luis Chinchilla atribuye también la autoría al Comandante Federico Gómez de Salazar y Orduña, aunque éste había fallecido en 1922 [Chinchilla Minguet, José Luis, J. C. Fernández García y José Mª Latorre Muela, "La formación del profesorado en España. Consolidación académica (1900-1940)", *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, año 9, Nº 62, julio de 2003. [www.efdeportes.com/efd62/form.htm](http://www.efdeportes.com/efd62/form.htm), consultado el 3-9-2017)].

#### 4. Vigencia y ámbitos de aplicación

La vigencia de la Cartilla Gimnástica estuvo marcada por sendos decretos entre 1924 y 1931;<sup>13</sup> sus ámbitos iniciales de aplicación, según reseña en la portada de la propia Cartilla, fueron las Escuelas Nacionales de Primera Enseñanza, tanto de niños como de niñas, y la formación [sic] de las llamadas “Sociedades Gimnásticas Populares”; ya hemos aludido a su obligatoriedad normativa, establecida por órdenes ministeriales tanto en la primera enseñanza como en la formación del profesorado.

En cuanto a su aplicación práctica, conocemos que la cartilla se utilizaba en algunas escuelas públicas, seguramente con las limitaciones de la época en materia de profesorado capaz de aplicarla,<sup>14</sup> e incluso a modo de exhibición en festivales escolares, como el que tuvo lugar en mayo de 1927 en Tiana (provincia de Barcelona), en cuyo transcurso las niñas de las escuelas hicieron ejercicios de gimnasia rítmica y los niños, algunos de la Cartilla Gimnástica.<sup>15</sup>

Sabemos también que incluso se concedían subvenciones para exhibiciones públicas de gimnasia escolar basada en ejercicios de la Cartilla, como una que se hizo en la Escuela Normal de Magisterio de Alicante en 1928,<sup>16</sup> u otra prevista en Barcelona con ocasión de la Exposición Universal de 1929.<sup>17</sup>

La aplicación de la doctrina preconizada por la Cartilla trascendió el ámbito estrictamente pedagógico, como lo prueba la extensa conferencia que un inspector de Primera enseñanza dio en Vitoria con ocasión de un Cursillo sobre higiene escolar celebrado en 1929.<sup>18</sup>

La Cartilla sirvió asimismo de manual de texto oficial para la formación de profesores especialistas en Educación Física, tanto civiles como militares: hasta el fin del Directorio se convocaron en la Escuela Central de Gimnasia del Ejército, en Toledo, varios cursos de formación de profesorado de Educación Física civil y militar, cuyo documento de referencia fue la propia Cartilla;<sup>19</sup> estos cursos se reemprendieron brevemente después de la guerra civil y hasta la creación de las Academias de Mandos del Frente de Juventudes.<sup>20</sup>

En el ámbito de la instrucción premilitar, podemos emitir la hipótesis de que la actuación del aludido Servicio Nacional de Educación Física Ciudadana Premilitar se basó seguramente en la Cartilla para los aspectos de formación física básica.

<sup>13</sup> Decreto de 22 de agosto de 1931 declarando derogadas las disposiciones que se indican, sin perjuicio de la firmeza de las situaciones jurídicas creadas a su amparo; declarando totalmente anulados los Reales decretos que se mencionan, y estimando reducidos al rango de preceptos reglamentarios los Reales decretos que se determinan [Ministerio de Instrucción pública y Bellas Artes] (*Gaceta de Madrid* núm. 235/1931, de 23 agosto, 1415-1418), Art. 3.º, que estima el Real decreto anterior «reducido a rango de precepto meramente reglamentario.»

<sup>14</sup> Marcelo Sanz, “Información pública sobre educación física”, *Heraldo deportivo*, Madrid, 15 octubre 1925, 422.

<sup>15</sup> “Información Regional. Mallorquinas (Tiana)”, *La Vanguardia*, Barcelona, 20 de mayo de 1927, 19.

<sup>16</sup> Real Orden núm. 851, de 19 de mayo de 1928, autorizando a la Profesora auxiliar de la Escuela Normal de Maestras de Alicante, doña Catalina García Trejo, para organizar en dicha capital un ensayo de educación física, en las condiciones que se indican [Ministerio de Instrucción pública y Bellas Artes] (*Gaceta de Madrid* 158/1928, de 6 junio, 1352).

<sup>17</sup> Real Orden núm. 1902, de 11 de diciembre de 1929, resolviendo el expediente instruido para un ensayo de educación física en Barcelona [Ministerio de Instrucción pública y Bellas Artes] (*Gaceta de Madrid* 357/1929, de 23 diciembre, 1864).

<sup>18</sup> José M<sup>a</sup> Azpeurrutia, “La gimnasia educativa y la cartilla gimnástica infantil. Conferencia dada en el Cursillo de Higiene Escolar celebrado en Vitoria”, *España Médica*, Madrid, 15 de septiembre de 1929, 1-7.

<sup>19</sup> El primero de ellos, para personal civil, fue convocado a los pocos meses de publicación de la Cartilla: Real Orden de 7 de noviembre de 1924 disponiendo se celebre en Toledo un curso de perfeccionamiento para veintiocho Inspectores de Primera enseñanza [Presidencia del Directorio Militar] (*Gaceta de Madrid* 316/1924, de 11 noviembre, 684). Corrección de errores, *Gaceta de Madrid* 319/1924, de 14 noviembre, 741.

<sup>20</sup> Chinchilla Minguet, “La formación del profesorado...,” 2003.

## 5. Estructura del documento

El texto de la Cartilla Gimnástica ocupa 63 páginas de tamaño cuartilla, más 13 láminas en folio; de redacción muy sintética y clara, está dividido en una introducción y tres capítulos, que versan respectivamente sobre:

- Edades a las que se dirige la Cartilla y orientaciones para su adaptación a las niñas
- Justificación y alcance de la Cartilla
- Educación física del párvulo
- Educación física del niño.

En cada una de las dos etapas en que se divide la enseñanza (párvulos y niños), se abordan los siguientes aspectos:

- Características evolutivas de los destinatarios
- Actividades (medios) que emplear
- Programación y organización (“desarrollo del método”)
- Evaluación (“comprobación de los resultados”).

Las láminas reproducen gráficamente los repertorios de ejercicios que están descritos detalladamente en el texto; su iconografía es muy clara, aunque representa únicamente a niños, nunca a niñas, a pesar de la declaración explícita de la validez y aplicabilidad del “método” también a éstas.

## 6. Organización pedagógica

### 6.1. Graduación de la enseñanza

En la propia Cartilla se indica la graduación oficial de la Primera enseñanza entonces vigente: de 4 a 6 años en las escuelas de párvulos y de 6 a 14 años en las demás escuelas unitarias y graduadas. Para la Educación Física, sin embargo, la Cartilla preconiza que el plan para párvulos se extienda hasta los 8 años.

El detalle de la graduación se muestra en la tabla 1 siguiente; como se puede apreciar, los niveles en que se agrupan los escolares en la Cartilla (“párvulos” de 4 a 8 años, y “niños”, de 8 a 14 años) son demasiado extensos, pues en teoría el plan de Educación Física era igual para todas las edades del mismo nivel, de modo que harían los mismos juegos un niño de 4 años que uno de 8, y los mismos ejercicios de gimnasia educativa uno de 8 que uno de 14 años; esto, unido a que la mayoría de escuelas de la época eran unitarias (todos los escolares en una misma aula bajo la dirección de un único maestro o maestra), no favorecería una hipotética distribución de actividades en subgrupos de edad más equiparada.

Tabla 1. Escalas de graduación escolar vigentes en 1924  
(Entre corchetes, denominación genérica de los niveles; entre paréntesis, denominación implícita Resultados, Niveles obligatorios)

| Edad   | Oficial<br>[Grado] | Cartilla<br>[Grado] |
|--------|--------------------|---------------------|
| 0 - 1  |                    |                     |
| 1 - 2  |                    |                     |
| 2 - 3  |                    |                     |
| 3 - 4  |                    |                     |
| 4 - 5  | Párvulos           |                     |
| 5 - 6  |                    | Párvulos            |
| 6 - 7  | (Elemental)        |                     |
| 7 - 8  |                    |                     |
| 8 - 9  | (Medio)            | Niños               |
| 9 - 10 |                    |                     |
| 10-11  | (Superior)         |                     |
| 11-12  |                    |                     |
| 12-13  | Ampliación         |                     |
| 13-14  |                    |                     |

Nótese además que la Cartilla excluye del plan a los párvulos de 3 a 4 años, que formaban parte legalmente de dicho nivel desde 1898, en escuelas graduadas, y desde 1923, en el resto de escuelas (en este último año se había ampliado también la edad de escolarización obligatoria hasta los 14 años).

## 6.2. Plan de actividades y distribución por edades

La Cartilla describe por separado el plan (“método”) de educación física para párvulos y el plan para ‘niños’; no se establece distinción entre géneros, de manera que, con algunas adaptaciones, el plan de cada nivel era aplicable tanto a niñas como a niños.

El plan de educación física que contempla la Cartilla está compuesto de dos conjuntos de contenidos: los llamados “agentes” y los llamados “medios”.

Veamos cómo se describe su respectivo concepto en el texto:

«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 [sic] 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 [sic], la gimnasia, el deporte y los juegos deportivos.*»<sup>21</sup>

<sup>21</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 9-10.

El plan de educación física para párvulos consiste en juegos corporales infantiles y algunos ejercicios gimnásticos complementarios, que se realizarán también en forma de juegos; el de niños añade a los juegos la gimnasia educativa.

Tanto en los niños como, por supuesto, en los párvulos, se proscriben los otros dos “medios”: el deporte y los juegos deportivos, que no deben practicarse antes de los catorce años.

### 6.3. Horario semanal

Los párvulos deben tener una sesión diaria de educación física, preferiblemente por la tarde, en invierno, o en las primeras horas de la mañana, en verano; la duración de cada sesión se calcula en dos horas, si tomamos como base la alusión de la propia Cartilla.<sup>22</sup>

Los niños, por su parte, tienen dos sesiones, también diarias:

- una, dedicada a la lección de gimnasia educativa, cuya duración puede oscilar entre veinte y treinta minutos (suponemos que en proporción a la edad).
- otra, dedicada a los juegos, de una hora de duración.

Las horas más apropiadas para estas sesiones son:

- para la de gimnasia educativa, el final de la sesión de la mañana, en invierno, y el principio, en verano.
- para la sesión de juegos, la última hora de la sesión de la tarde, durante todo el curso escolar.<sup>23</sup>

De acuerdo a esta información, y suponiendo que las sesiones matutinas de clase se desarrollaban de lunes a sábados y las vespertinas de lunes a viernes, podríamos confeccionar los horarios ideales que aparecen en la tabla 2, en la que vemos que el horario ideal de los párvulos, que, recordémoslo, se aplica también a los niños de 6 a 8 años, tendría 10 horas semanales de educación física, el de los niños medianos, de 8 a 11 años, sería de 7 horas semanales, y el de los niños mayores (11 a 14 años), 8 horas semanales; este último sería el más ideal de todos, pues, como testimonia la propia Cartilla, «la realidad nos dice que los niños se van de ella [de la escuela] generalmente antes de los doce años.»<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 15 y 17.

<sup>23</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 57 y 59.

<sup>24</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 59.

Tabla 2. Horario ideal de Educación Física escolar (Cartilla Gimnástica, 1924)

## Horario de invierno

(en verano las sesiones se pasan a las primeras horas de la mañana)

Claves: n= número sesiones/semana T= duración unitaria (minutos); t= ídem semanal

| Sesiones                                 | Días                   |     |     |     |     |     | Resumen |     |     |
|--|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|
|  | L                      | M   | X   | J   | V   | S   | n       | T   | t   |
| Sección de párvulos (4 a 8 años) [sic]:  |                        |     |     |     |     |     |         |     |     |
| Mañanas                                  | 1. <sup>as</sup> horas | -   | -   | -   | -   | -   | -       | -   | -   |
|  | 2. <sup>as</sup> horas | -   | -   | -   | -   | -   | -       | -   | -   |
| Tardes                                   | (2 horas)              | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 5       | 120 | 600 |
| Total jornada + semanal                  |                        | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 5       | 120 | 600 |
| Equivalencia horas                       |                        | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |         |     | 10  |
| Sección de niños medianos (8 a 11 años): |                        |     |     |     |     |     |         |     |     |
| Mañanas                                  | 1. <sup>as</sup> horas | -   | -   | -   | -   | -   | -       | -   | -   |
|  | 2. <sup>as</sup> horas | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  | 20      | 6   | 20  |
| Tardes                                   | 1. <sup>a</sup> hora   | -   | -   | -   | -   | -   | -       | -   | -   |
|  | 2. <sup>a</sup> hora   | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 5       | 60  | 300 |
| Total jornada + semanal                  |                        | 80  | 80  | 80  | 80  | 80  | 20      | 11  | 420 |
| Equivalencia horas                       |                        | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 0,3     |     | 7   |
| Sección de niños mayores (11 a 14 años): |                        |     |     |     |     |     |         |     |     |
| Mañanas                                  | 1. <sup>as</sup> horas | -   | -   | -   | -   | -   | -       | -   | -   |
|  | 2. <sup>as</sup> horas | 30  | 30  | 30  | 30  | 30  | 30      | 6   | 30  |
| Tardes                                   | 1. <sup>a</sup> hora   | -   | -   | -   | -   | -   | -       | -   | -   |
|  | 2. <sup>a</sup> hora   | 60  | 60  | 60  | 60  | 60  | 5       | 60  | 300 |
| Total jornada + semanal                  |                        | 90  | 90  | 90  | 90  | 90  | 30      | 11  | 480 |
| Equivalencia horas                       |                        | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 0,5     |     | 8   |

## 6.4. Distribución cuantitativa

Referida al porcentaje de tiempo escolar que se dedica a cada contenido, la de los párvulos es muy sencilla: El cien por ciento del tiempo de educación física se destina a juegos corporales, y sólo esporádicamente se harán ejercicios respiratorios y de compensación postural, para los que sin embargo se dictan unas prescripciones muy precisas.

Tampoco la de los niños reviste mucha complejidad: Para los de 8 a 11 años, los 120 minutos semanales de la sesión matutina se dedican a gimnasia educativa, y los 300 de la sesión vespertina, a juegos corporales, lo que equivale a unos porcentajes de 30 y 70 por ciento, respectivamente. Para los de 11 a 14 años, los valores respectivos, con la misma distribución semanal, son de 180 y 300 minutos respectivamente, es decir, 37,5 y 62,5 por ciento. Véase la tabla 3 siguiente.

Tabla 3:

Asignación semanal de actividades (distribución cuantitativa) de educación física escolar (*Cartilla Gimnástica...*, 1924)<sup>25</sup>

Claves: t = Duración semanal (en minutos); %=Equivalencia porcentaje anual

| Actividades ('medios') | Párvulos<br>(4-8 años) |     | Niños medianos<br>(8-11 años) |     | Niños mayores<br>(11-14 años) |       |
|------------------------|------------------------|-----|-------------------------------|-----|-------------------------------|-------|
|                        | t                      | %   | t                             | %   | t                             | %     |
| Juegos corporales      | 600'                   | 100 | 300'                          | 70  | 300'                          | 62,50 |
| Gimnasia educativa     |                        |     | 120'                          | 30  | 180'                          | 37,50 |
| Tiempo semanal         | 600'                   | 100 | 420'                          | 100 | 480'                          | 100   |
| Equivalencia horas     | 10                     |     | 7                             |     | 8                             |       |

### 6.5. Objetivos específicos

En el ámbito individual, podemos encontrar en la Cartilla los siguientes "fines":

- Perfeccionamiento físico, como base indispensable para la actividad intelectual y moral.
- Equilibrio fisiológico y psicológico.
- Corrección de deformaciones profesionales como consecuencia de la división del trabajo.
- Mejora del carácter moral (disciplina, valor, sangre fría, prudencia, perseverancia, voluntad, valoración del esfuerzo y confianza en sí mismo).<sup>26</sup>

En el social, encontramos el siguiente:

- Mejora del rendimiento en el trabajo.<sup>27</sup>

### 6.6. Orientaciones didácticas

Contiene la Cartilla Gimnástica una gran variedad de orientaciones o "prescripciones" didácticas, que podemos agrupar en tres tipos, tanto en el nivel de párvulos como en el de niños:

- Directrices de la enseñanza:

- Programa diario y distribución del tiempo de las sesiones.
- Indicaciones sobre la organización de los alumnos en la sesión.
- Indicaciones sobre la evaluación ("comprobación de los resultados").
- Recomendaciones sobre vestimenta de los alumnos y sobre el terreno de prácticas y el material.

- Directrices específicas para cada "medio":

Concepto, finalidades, tipos de ejercicios..., que veremos con detalle en el apartado siguiente, dedicado al estudio de las actividades.

- Directrices particulares para cada nivel:

Precisiones sobre cada tipo de "medio" en cada nivel, que también estudiaremos en el siguiente apartado.

<sup>25</sup> *Cartilla Gimnástica...*, 1924, síntesis de las págs. 17, 57 y 59.

<sup>26</sup> *Cartilla Gimnástica...*, 1924, síntesis de las págs. 4-5.

<sup>27</sup> *Cartilla Gimnástica...*, 1924, síntesis de la pág. 5.

## 7. Estudio de las actividades

Las actividades o “medios” que prescribe la Cartilla Gimnástica para las edades escolares se resumen en dos: Juegos corporales “infantiles” [sic] y gimnasia educativa.

### 7.1. Juegos corporales

Son el “medio” más prescrito en ambos planes: el único, en el nivel de párvulos, y mayoritario, en el de niños.

#### 7.1.1. Concepto

«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.»

El agente principal del juego es el movimiento muscular activo, con las características de ser «impensado, placentero y arbitrario» (para el niño y, sobre todo, para el párvulo).<sup>28</sup>

#### 7.1.2. Utilidad educativa

Los juegos corporales proporcionan ocasión de adquirir hábitos indispensables en la vida social:

- el niño aprende a reconocer y respetar los derechos de los demás.
- le enseñan la necesidad de obedecer las normas para poder desarrollarlos.
- estimulan la amistad, el compañerismo y la lealtad.<sup>29</sup>

Uno de sus tipos, los juegos recreativos, «son un excelente campo de observación [en el que] el profesor verá manifestarse cualidades morales, de ordinario recónditas, en sus discípulos.»<sup>30</sup>

#### 7.1.3. Tipos de juegos

Los juegos corporales se pueden clasificar en tres grandes grupos: Juegos de imaginación, juegos recreativos y juegos pedagógicos. Hay además un cuarto grupo, juegos sedentarios, al que sólo se alude de pasada, y un comentario también circunstancial acerca de los juegos “deportivos”.

##### (1) Juegos de imaginación

«... Son 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.»<sup>31</sup> Estamos frente al tipo de actividad que posteriormente se denominará “cuento-lección” en la doctrina gimnástica,<sup>32</sup> más bien ejercitación analítica que juego propiamente dicho, aunque evidentemente muchas actividades pueden tener para el niño carácter subjetivo de juego sin serlo. La propia Cartilla nos confirma esta aplicación: «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.»<sup>33</sup>

Se enumeran varios ejemplos de juegos de imaginación para los párvulos (de 4 a 8 años), que en realidad son historias breves: Una visita a la Casa de Campo,<sup>34</sup> Un rato en el jardín cogiendo flores, Al bosque por leña, y Excursión para coger uvas, este último, desarrollado secuencia por secuencia.<sup>35</sup>

Los niños (de 8 a 14 años) ya no necesitan este tipo de “juegos”, pues ya pueden hacer gimnasia educativa.<sup>36</sup>

<sup>28</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 10.

<sup>29</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 10-11.

<sup>30</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 13.

<sup>31</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 11.

<sup>32</sup> Es decir, de lo que Josef Gottfrid Thulin (1875-1965) había desarrollado unos años antes con el nombre de “cuento gimnástico” (Luis Agosti, *Gimnasia Educativa*, Madrid, autor, 1974, 31), o “cuento ejercicio” (Langlade y Nelly Rey de Langlade, *Teoría General de la Gimnasia*, Buenos Aires, Stadium, 1986, 235-236).

<sup>33</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 11.

<sup>34</sup> Célebre parque urbano de la ciudad de Madrid.

<sup>35</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 11-13.

<sup>36</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 56.

## (2) Juegos recreativos

«Son [juegos corporales] 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 de las cualidades morales de los niños.

Se da una lista de juegos de este tipo para cada nivel:

En párvulos, 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 truke o rayuela, el escondite, la madre, columpiarse, el tobogán, el buscapiés, juegos en la arena, etc., etc.<sup>37</sup>

En niños, además de los 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...<sup>38</sup>

## (3) Juegos pedagógicos

«Son [juegos] pedagógicos aquellos en que el ejercicio corporal se aprovecha para ensanchar el campo de conocimientos de un orden determinado: gramatical, geográfico, zoológico, etc.»

Estos, como los de imaginación, también necesitan ser dirigidos por el profesor.

Se da asimismo el nombre de algunos de ellos: el vendedor de pájaros, el correo, y los hijos del rey, este último, descrito.<sup>39</sup>

## (4) Juegos sedentarios

Únicamente se nos indica, de pasada, que «buscan la distracción en quietud, en reposo.»<sup>40</sup>

## (5) Juegos deportivos

A pesar de que al principio de la Cartilla se nos advierte que los juegos de este tipo no deben ser practicados antes de los 14 años, al hablar del plan para niños de 8 a 14 años nos encontramos con esta prescripción:

«Pueden practicarse..., el *volley-ball* (pelota a bolea), *basket-ball* (o meter pelota en cesto) y hasta el *foot-ball* con pelota, campo y tiempo reducidos, 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.*»<sup>41</sup>

### 7.1.4. Directrices específicas

Hay directrices específicas para cada tipo de juego:

#### (1) Juegos de imaginación

«Ha de dirigirlos 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.»<sup>42</sup>

#### (2) Juegos recreativos

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

<sup>37</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 13.

<sup>38</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 56-57.

<sup>39</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 13-14.

<sup>40</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 11.

<sup>41</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 57.

<sup>42</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 11.

- 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.»<sup>43</sup>

Estamos ante un precedente de lo que en 1954 se denominará “método de concursos múltiples”,<sup>44</sup> y en la actualidad, “organización en áreas” o “circuito de asimilación” (según la forma de utilización del espacio de trabajo).<sup>45</sup>

### (3) Juegos pedagógicos

«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.»<sup>46</sup>

## 7.2. Gimnasia educativa

Es, con notable diferencia, la parte más detallada de la Cartilla Gimnástica: consta de 13 láminas monográficas que representan gráficamente, por medio de esquemas o de dibujos figurativos, trece grupos de ejercicios; cada ejercicio, además, está descrito minuciosamente en el texto del documento.

En conjunto, el contenido de la Cartilla que se refiere a la gimnasia educativa ocupa unas 34 páginas, es decir, el 54 por ciento del total de 63 páginas, a lo que hay que añadir las 13 láminas.

### 7.2.1 Concepto

«La gimnasia educativa, llamada también de formación o desarrollo, es la base de la educación física... Está constituida por una serie de movimientos voluntarios cuya razón de ser nos la dicta principalmente la Fisiología.»[La lección de gimnasia educativa] 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.»<sup>47</sup>

### 7.2.2. Finalidades

«... 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.»<sup>48</sup>

### 7.2.3. Clasificación

Los ejercicios de gimnasia educativa están clasificados en 13 grupos, que siguen un orden fisiológico: la activación o calentamiento del organismo, la parte de trabajo principal y la vuelta a la calma. Transcribimos a continuación la descripción y justificación de cada grupo que efectúa la Cartilla; considérese la fecha de su redacción, 1924, para valorar en su justa medida el valor didáctico del texto.

<sup>43</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 17.

<sup>44</sup> Asesoría Nacional de Educación Física, *Manual de gimnasia utilitaria y ejercicios de aplicación para Falanges Juveniles de Franco* (Madrid: Delegación Nacional del Frente de Juventudes, 1954), 26.

<sup>45</sup> Antonio D. Galera Pérez, *Manual de didáctica de la educación física. Una perspectiva constructivista integradora, volumen I: Funciones de impartición* (Barcelona, Paidós, 2000), 168-169.

<sup>46</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 17.

<sup>47</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 25.

<sup>48</sup> Ídem de ídem.

«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 organismo no sufra bruscos cambios es necesario que ese aumento de actividad corporal sea progresivo; mas, si después de la lección, ha de quedar nuevamente en reposo, no hay que detener aquella 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»: <sup>49</sup>

| Grupos de ejercicios                       | Número de ejercicios descritos |
|--|--------------------------------|
| 1. Ejercicios de orden.                    | (10)                           |
| 2. Posiciones y ejs. de piernas.           | (10)                           |
| 3. Posiciones y ejs. de brazos.            | (10)                           |
| 4. Ejs. de cabeza.                         | ( 5)                           |
| 5. Ejs. de [gran] extensión de la columna. | (10)                           |
| 6. Ejs. de suspensión.                     | ( 4)                           |
| 7. Ejs. de equilibrio.                     | (10)                           |
| 8. Ejs. dorsales.                          | (10)                           |
| 9. Ejs. de locomoción.                     | (10)                           |
| 10. Ejs. abdominales.                      | (10)                           |
| 11. Ejs. laterales.                        | (10)                           |
| 12. Saltos.                                | (10)                           |
| 13. Ejs. respiratorios.                    | ( 6)                           |

#### 7.2.4. Grupos de ejercicios

A continuación, la Cartilla pasa a describir cada grupo: <sup>50</sup>

##### (1) Ejercicios de orden

«... Tiene[n] 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.»

«En los ejercicios de orden, figurarán en todas las lecciones: a) Formaciones, b) Alineaciones, c) Numeración, d) Despliegue, e) Giros y f) Desplazamientos.» <sup>51</sup>

##### (2) 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.

##### (3) 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.

<sup>49</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 25-26.

<sup>50</sup> Para las trece descripciones, Cartilla Gimnástica..., 1924, 26-29, excepto notas separadas.

<sup>51</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 54.

(4) 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.

(5) Ejercicios de gran extensión

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

(6) Suspensiones

- Fortalecen los músculos trepadores [y] 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.

«No conviene abusar de estos ejercicios, 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.»<sup>52</sup>

Todos los ejercicios descritos en este grupo se realizan con apoyo animado, es decir, con ayuda de compañeros que hacen de puntos de apoyo para las suspensiones.

(7) Ejercicios de equilibrio

- 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.

(8) Ejercicios dorsales

- Tratan de fortalecer los músculos de esta región, sobre todo los que fijan las escápulas a las espaldas [sic]. 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.

(9) Marcha y 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.

En este grupo entran, además, los ejercicios respiratorios, a pesar de que tienen grupo específico (el Núm. 13); entre ellos parece incluirse el canto: «... No [se] 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 [que] entonar.»<sup>53</sup>

<sup>52</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 54-55.

<sup>53</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 54.

(10) 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... estos ejercicios son convenientísimos.

(11) 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.

(12) 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 ten grande influencia sobre las funciones respiratoria y circulatoria.

(13) Ejercicios calmantes y respiratorios

- A continuación de los saltos vienen los ejercicios 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.

A estos movimientos lentos de piernas parece que se les llama también “derivativos”, si nos guiamos por las directrices específicas (véase más adelante, página 33).

- 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.

### 7.2.5. Dosificación: las tablas gimnásticas

El orden de clasificación de los grupos de ejercicios que establece la Cartilla Gimnástica es el que se debe seguir en el diseño y realización de las lecciones, como queda dicho.

El diseño de una lección consiste en lo 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.» Aunque poco más adelante, se indica: «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.»<sup>54</sup>

Parece deducirse del texto que el resultado de este procedimiento se denomina “tabla”, la Cartilla no lo indica explícitamente, pero sí de forma indirecta. Recordemos que la lección de gimnasia educativa es diaria, por lo que cada tabla semanal sirve para seis lecciones; con los ejercicios que figuran en la Cartilla se pueden confeccionar unas 25 tablas semanales, las cuales deben ir aumentando en intensidad progresivamente.

### 7.2.6. Directrices específicas

Podemos agrupar las que cita la Cartilla en dos grupos: las relativas a la programación de las lecciones, y las que se refieren al desarrollo práctico de éstas. Tanto unas como otras son de gran

<sup>54</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 53-54.

validez didáctica, y están explicadas de manera muy clara, para favorecer su pretensión de divulgación.

(1) Relativas a la programación

Son principios que hay que tener en cuenta a la hora de elegir y distribuir los ejercicios en la tabla; los denominaremos de esta manera: Ponderación, compensación y progresión.

- Principio de ponderación

Aunque en cada tabla figuren varios ejercicios de cada grupo, no todos los grupos tienen el mismo peso: de algunos, sólo hay que seleccionar un ejercicio, que irá variando de una lección a otra, mientras que en otros grupos hay que realizar diariamente todos los ejercicios que se hayan previsto; estos últimos son los de orden (grupo de ejercicios núm. 1), locomoción (núm. 9) y salto (núm. 12), además de los calmantes y respiratorios (núm. 13).<sup>55</sup>

- Principio de compensación

Algunos grupos de ejercicios, reputados como más fatigantes, deberán siempre terminarse por un ejercicio calmante, generalmente movimientos sencillos de piernas, que en el texto se denominan "derivativos";<sup>56</sup> estos grupos son los ejercicios de gran extensión (núm. 5), los ejercicios dorsales (núm. 8) y los ejercicios abdominales (núm. 10).

Además, «no [se] olvidará que el canto combinado con la marcha es de resultados excelentes para la rápida desaparición de la sofocación.»<sup>57</sup>

- Principio de progresión

Los cambios de ejercicio diarios (dentro de una misma tabla), así como los semanales (de una tabla a otra), se harán «aplicando la norma general de ir de lo sencillo a lo más complicado.» Esto puede hacerse racionalmente por la aplicación sucesiva de estos pasos:

- 1.º Aumentando la rapidez y energía de la ejecución [de un ejercicio dado].
- 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.<sup>58</sup>

(2) Relativas a la impartición

La realización de los ejercicios de gimnasia educativa está asimismo regida por una serie de directrices, que ilustran las características de desarrollo de la lección, por un lado, y la forma de pasar de una tabla a otra, por otro:

- Desarrollo de la lección

Se dan consignas precisas sobre aspectos metodológicos tales como organización de los alumnos (ORG), distribución del tiempo (TIE), transmisión del mensaje docente (TMD) y alternancia de esfuerzos (AES), ordenadas según la fase de desarrollo de la lección; en muchas de ellas se aprecia la impronta militar de los autores:

| <b>Desarrollo de la lección de educación física según la Cartilla Gimnástica (1924)</b> |   |
|---|---|
| ORG   | 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.» <sup>59</sup>               |

<sup>55</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 55 y 56.

<sup>56</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 54.

<sup>57</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 54.

<sup>58</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 53.



| Desarrollo de la lección de educación física según la Cartilla Gimnástica (1924) |   |
|--|---|
| TIE  | 1.º La lección durará, como mínimo, veinte minutos, y treinta, como máximo. [En los cálculos de distribución anteriores hemos asignado el tiempo mínimo a los niños de 8 a 11 años, y el máximo a los de 11 a 14 años.]   |
| “  | 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. |
| TMD  | 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.  |
| AES  | 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.  |
| ORG  | 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. <sup>60</sup>   |

Debemos llamar la atención sobre la duración de la lección, o mejor dicho, sobre su carga de contenidos: puesto que se prescribe que en cada tabla debe haber ejercicios de los trece grupos, y entre cada dos ejercicios debe haber 10 segundos de descanso, el tiempo real que queda para la impartición es de:

Niños de 8 a 11 años:  $20' - 10'' \times 12 \text{ intervalos} = 20' - 2' = 18' \text{ reales}$

Niños de 11 a 14 años:  $30' - 10'' \times 12 \text{ intervalos} = 30' - 2' = 28' \text{ reales.}$

Y el tiempo medio real para cada uno de los 13 grupos de ejercicios será de:

Niños de 8 a 11 años:  $18' = 1.080'' / 13 \text{ grupos} = 83'' = 1' 23'' / \text{grupo de ejercicios}$

Niños de 11 a 14 años:  $28' = 1.680'' / 13 \text{ grupos} = 129'' = 2' 9'' / \text{grupo de ejercicios.}$

Teniendo en cuenta la metodología altamente directiva de la época, en la que el único método concebible era el mando directo hasta en sus aspectos más nimios, tanto en el juego como sobre todo en la gimnasia educativa, podemos deducir la escasez del tiempo asignado, sobre todo en las primeras sesiones de cada tabla, puesto que para la explicación de cada ejercicio había que prever las siguientes fases:

<sup>59</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 59.

<sup>60</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 57-58.

Fases de la explicación de cada ejercicio según la Cartilla Gimnástica (1924)

1. Formación de los alumnos (inicial y después de cada descanso entre ejercicios)
2. Explicación del ejercicio
3. Demostración
4. Voces preventivas y ejecutivas
5. Conteo de tiempos y realización del ejercicio
6. Posibles correcciones

En los grupos en que sólo hubiera un ejercicio que realizar, y suponiendo ideales condiciones explicativas del maestro y comprensivas de los alumnos que redujeran al mínimo (por ejemplo, un 30 por ciento del tiempo medio real) las fases 1 a 4 y la 6, podríamos imaginar que los respectivos tiempos de práctica real por grupo/ejercicio (fase 5) fueran del orden de:

Niños de 8 a 11 años:  $83'' - 30/100 = 83'' - 25'' = 58''$  / ejercicio

Niños de 11 a 14 años:  $129'' - 30/100 = 129'' - 39'' = 90''$  / ejercicio.

Tiempos que nos parecen exigüos, pues en la práctica sucedería que los niños no entendieran a la primera algunos ejercicios, que habría que explicar varias veces, o repetir tras la preceptiva corrección.

Si consideramos los grupos 1, 9, 12 y 13, compuestos de varios ejercicios cada uno según el principio de ponderación que hemos estudiado anteriormente, el tiempo medio real queda claramente insuficiente.

Los autores de la Cartilla Gimnástica fueron poco realistas en el cálculo del tiempo de las lecciones: en su desarrollo, o faltaría tiempo, o habría que prescindir de algunos grupos o ejercicios.

- Cambio de tabla

La otra directriz específica relativa a la impartición se refiere al paso de una tabla ya realizada a la siguiente: «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 fue correcta o no.»<sup>61</sup>

Ya vimos en su momento los pasos sucesivos para aumentar la progresión en dificultad de las tablas (véase el principio de progresión explicado anteriormente).

### 7.2.7. Directrices particulares

La Cartilla recoge algunas indicaciones interesantes acerca de los ejercicios gimnásticos complementarios para los párvulos, que se agrupan en dos apartados: recomendaciones para la realización de los ejercicios respiratorios, y advertencias sobre algunos ejercicios prohibidos. Además, se dan unas breves orientaciones sobre la aplicación del plan a las niñas.

#### (1) Ejercicios respiratorios

«... La influencia decisiva de la respiración en los pulmones y el corazón requiere la práctica de los ejercicios gimnásticos llamados respiratorios.

<sup>61</sup> Cartilla Gimnástica..., 1924, 56.

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...

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.»<sup>62</sup>

## (2) Ejercicios perjudiciales

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.

En estos ejercicios gimnásticos complementarios deben evitarse totalmente:

- Los ejercicios que ponen a prueba la resistencia de los huesos, tales como los saltos en profundidad (desde un lugar alto a otro más bajo) y en altura.
- Los ejercicios bruscos o que exijan gran esfuerzo muscular, y especialmente los juegos competitivos.

Además, hay que dosificar con cuidado:

- Los ejercicios que hacen funcionar exclusiva o preponderantemente los flexores.
- Las actitudes corporales de sentado o de pie sin moverse.<sup>63</sup>

## (3) Adaptaciones para niñas

«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.»<sup>64</sup>

### 7.2.8. Ejemplo de tabla

Como modelo, la Cartilla inserta la tabla semanal cuya síntesis transcribo a continuación (tabla 4 siguiente), en la cual quedan reflejadas todas las directrices señaladas.

<sup>62</sup> *Cartilla Gimnástica...*, 1924, 15-16.

<sup>63</sup> *Cartilla Gimnástica...*, 1924, 15-17.

<sup>64</sup> *Cartilla Gimnástica...*, 1924, 2.

**Tabla 4: Modelo de tabla semanal de gimnasia educativa (Cartilla Gimnástica..., 1924, síntesis pp.55-56)**

|     | Grupos                          | Ejercicios  |
|-----|---------------------------------|---|
| 1.  | Ejs. de orden                   | 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.  | Posiciones y ejs. de piernas    | 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.  | Posiciones y ejs. de brazos     | a) Manos a los hombros (tres veces).  |
|     |                                 | b) Elevar brazos en cruz (o al frente) y descender.   |
| 4.  | Ejs. de cabeza                  | a) Giros de cabeza lentos.  |
|     |                                 | b) Giros de cabeza rápidos.   |
| 5.  | Ejs. de extensión de la columna | 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.  | Ejs. de suspensión              | a) Suspensión inclinada adelante, giros de cabeza.  |
|     |                                 | b) Suspensión inclinada adelante, flexión y extensión de brazos.  |
| 7.  | Ejs. de equilibrio              | 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.  | Ejs. dorsales                   | 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.  | Ejs. de locomoción              | 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. | Ejs. abdominales                | 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.  |
|     |                                 | Derivativo: d) Con manos en las caderas, pierna derecha al frente y cambiar (cuatro veces).                 |
| 11. | Ejs. laterales                  | 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. | Saltos                          | a) Salto en altura, girando 90 grados.  |
|     |                                 | b) Con tres pasos de carrera, desde la posición de marcha salto en longitud.                                |
| 13. | Ejs. respiratorios              | a) Manos a las clavículas y descender (varias veces).   |
|     |                                 | b) Brazos en cruz y descender (varias veces).   |
|     |                                 | c) Marcha lenta de puntillas.   |

**Tabla 4: Modelo de tabla semanal de gimnasia educativa (Cartilla Gimnástica..., 1924, síntesis pp.55-56)**

| <u>Grupos</u> | <u>Ejercicios</u>                                 |
|---------------|---|
|               | d) Elevar brazos arriba y descender varias veces. |
|               | Total, 41 ejercicios                              |

## 8. Conclusiones

La Cartilla Gimnástica Infantil de 1924 marca un hito en el ordenamiento normativo de la Educación Física española por varias razones. En primer lugar, porque es el primer manual específico para educación física escolar redactado por un organismo oficial, la Escuela Central de Gimnasia del Ejército, única en su género en nuestro país en el momento de su publicación.

En segundo lugar, su concisión, claridad y aplicabilidad abonaron su influencia en los medios pedagógicos de la época, convencidos de su utilidad práctica, como por ejemplo la obra del prestigioso maestro José Xandri Pich (1926), director de una de las primeras escuelas graduadas de España y posteriormente Consejero de Instrucción Pública,<sup>65</sup> esta influencia traspasó la barrera ideológica de la República, en uno de cuyos manuales genéricos más prestigiosos, el *Libro-guía del maestro* (1936),<sup>66</sup> hemos visto preconizado el “método” de la Cartilla.<sup>67</sup>

En tercer lugar, la Cartilla fue la obra de referencia en varios cursos de especialización en Educación Física escolar que se organizaron y desarrollaron en la citada Escuela Central de Gimnasia del Ejército, en la Escuela Normal Central de Maestros y, al menos, en las Inspecciones territoriales de Instrucción pública de Toledo, de Madrid y de Zamora, entre 1924 y 1931; tras el paréntesis de la II República, se utilizó en algunos cursos reiniciados en la rebautizada Escuela Central de Educación Física del Ejército.

En cuanto a su doctrina pedagógica, resaltemos que la Cartilla conservaba todavía la consideración como medios o agentes de la educación física del aire, la luz, el agua y el calor, además del propio movimiento muscular, en la mejor tradición pedagógica española de autores como García Navarro,<sup>68</sup> Masip y Budesca,<sup>69</sup> o posteriormente, Blanco,<sup>70</sup> aunque no desarrolla sus respectivas aplicaciones.

Entre los contenidos que sí desarrolla la Cartilla encontramos ciertamente la gimnasia educativa, ineludible en la época, pero también los juegos corporales, que constituyen la totalidad de la educación física de los párvulos, y los juegos deportivos, adaptación para la escuela de un deporte que los autores de la Cartilla consideran, acertadamente, inadecuado para los niños y niñas antes de los 14 años de edad.

Estos juegos deportivos son prescritos para edades anteriores, siempre que se practiquen con pelota más ligera, campo de juego más reducido y un tiempo de juego más corto, para moderar su

<sup>65</sup> José Xandri Pich, director del Grupo Escolar “Príncipe de Asturias” (Ronda de Toledo, 9, de Madrid), uno de los pocos grupos escolares de la época en los que se practicaba deporte, prescribe sin embargo la Cartilla Gimnástica como texto principal de la materia de Ejercicios corporales para la Escuela primaria en sus *Programas graduados de Enseñanza Primaria* (Madrid, Tipografía Yagües, 1926.-2.ª ed., 1927.-3ª ed., corregida y aumentada, 1932.-Otra ed., 1934).

<sup>66</sup> Demetrio Garralda [Argóniz] (profesor de Educación Física de Primera enseñanza formado en cursos organizados por la Escuela Central de Gimnasia del Ejército), “La Educación Física en la escuela”, en *Libro-guía del maestro. Los problemas y los órganos de la Enseñanza primaria. Didáctica de todas las materias. Obras alrededor de la Escuela. Bibliografía* (Madrid: Espasa-Calpe, 1936), 595-618.

<sup>67</sup> Antonio D. Galera Pérez, “Educación física en los libros de texto escolares anteriores al franquismo (I): Obras generales” *Cabás: Revista del Centro de Recursos, Interpretación y Estudios en materia educativa (CRIEME) de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria (España)* [en línea], 16 (diciembre 2016), 60-81. <http://revista.muesca.es/articulos16/382-educacion-fisica-en-los-libros-de-texto-escolares-antiores-al-franquismo-i-obras-generales>, consultado el 17-09-2017.

<sup>68</sup> Pedro de Alcántara García Navarro, *Teoría y práctica de la educación y la enseñanza. Curso completo y enciclopédico de pedagogía... Tomo V, De la educación física* (Madrid: Gras y Compañía, 1882).

<sup>69</sup> Eduardo Masip y Budesca, *Notas de Fisiología, Higiene general e Higiene escolar* (Madrid: Librería Sucs. de Hernando, 1915).

<sup>70</sup> Rufino Blanco y Sánchez, *Pedagogía fundamental. Teoría de la educación* (Madrid: Librería Hernando, 1930).

exigencia fisiológica, 'reducción' del deporte tanto más necesaria cuanto que en la época era frecuente la malnutrición infantil, por causas económicas o culturales.<sup>71</sup>

Veremos prescribir este tipo de juegos, con ésta u otras denominaciones, ya en pleno franquismo; así, en el plan de Educación Física femenina para 1942,<sup>72</sup> en la Cartilla Escolar de 1944,<sup>73</sup> en el plan de Educación Física para niños de 1958 (con la denominación de "predeportes"),<sup>74</sup> en los Cuestionarios Nacionales de 1965 (con la de "deportes reducidos"),<sup>75</sup> o en los Programas Diferenciales de 1969.<sup>76</sup>

Otros contenidos interesantes de la Cartilla, y precursores, dada la época en que está redactada, son los juegos de imaginación, en realidad un método de gimnasia analítica para los más pequeños, que años antes habían sido sistematizados por Thulin con el nombre de cuentos gimnásticos, y los juegos pedagógicos, incipientes muestras de trabajo interdisciplinar.

Trae la Cartilla además una serie de orientaciones didácticas muy adecuadas, muchas de las cuales tendrían su vigencia en la actualidad, tales como la dosificación y condiciones de la respiración, la evitación de ejercicios perjudiciales para la economía orgánica de los alumnos, y la diferente importancia de cada grupo de ejercicios, así como la alternancia de esfuerzos como principios rectores (ponderación y compensación) de las programaciones.

## Referencias bibliográficas

### Contexto (orden alfabético)

Azpeurrutia, José M<sup>a</sup>. "La gimnasia educativa y la cartilla gimnástica infantil. Conferencia dada en el Cursillo de Higiene Escolar celebrado en Vitoria". *España Médica*, Madrid, 15 de septiembre de 1929: 1-7.

Chinchilla Minguet, JL; Fernández García, JC; Latorre Muela, JM<sup>a</sup>. "La formación del profesorado en España. Consolidación académica (1900-1940)". *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, año 9, N° 62, Julio de 2003. [www.efdeportes.com/efd62/form.htm](http://www.efdeportes.com/efd62/form.htm), consultado el 3-9-2017.

Galera Pérez, Antonio D. "Educación física en los libros de texto escolares anteriores al franquismo (I): Obras generales". *Cabás: Revista del Centro de Recursos, Interpretación y Estudios en materia educativa (CRIEME) de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria (España)* [en línea], 16: 60-81. <http://revista.muesca.es/articulos16/382-educacion-fisica-en-los-libros-de-texto-escolares-anteriores-al-franquismo-i-obras-generales>, consultado el 27-09-2017.

González Calbet, M<sup>a</sup> Teresa. *La dictadura de Primo de Rivera. El Directorio Militar*. Madrid: El Arquero, 1987.

González Calleja, Eduardo y Rey Reguillo, Fernando del: *La defensa armada contra la revolución. Una historia de las guardias cívicas en la España del siglo XX*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1995. ('Biblioteca de Historia', 29.).

<sup>71</sup> José González Campo, *La alimentación de las clases pobres de Madrid como factor etiológico de enfermedades gástricas é intestinales. Comunicación presentada al XIV Congreso Internacional de Medicina* (Madrid: Establ. Tipográfico de Idamor Moreno, 1903), 10-13.

<sup>72</sup> *Plan de educación física femenina. Año 1942*. Madrid: Eds. Frente de Juventudes, Publicación núm. 5 (Gráfs. Imperium), 1942, 53 págs.

<sup>73</sup> *Cartilla Escolar. Manual de Educación Física para 1945* [Madrid: Eds. Frente de Juventudes, Publicación N° 285 (17 de Educación Física), 1944], 65.

<sup>74</sup> *Plan general de formación física a aplicar en los centros de enseñanza y en los de formación profesional*. [Madrid]: Frente de Juventudes, Departamento Nacional de Educación Física, 1958, 46 págs.

<sup>75</sup> *Plan general de educación física y deportiva. Enseñanza primaria (varones)* [elaborado por el Gabinete de Educación Física del Instituto de la Juventud de la Delegación Nacional de Juventudes]. S.I. [Madrid]: s.n. [Junta Nacional de Educación Física], 1965, 16 págs.

<sup>76</sup> [Delegación Nacional de Juventudes-Junta Nacional de Educación Física] *Programas diferenciales de Educación Física para Enseñanza Primaria (alumnos)*. Madrid: ACATI, D.L. M. 20.122-1969, 53 págs.

"Información Regional. Mallorquinas (Tiana)". *La Vanguardia*, Barcelona, 20 de mayo de 1927: 19.

Sanz, Marcelo. "Información pública sobre educación física". *Heraldo deportivo*, Madrid, 15 octubre 1925: 421-422.

### **Cuestionarios relacionados (orden cronológico):**

Asesoría Nacional de Educación Física. *Manual de gimnasia utilitaria y ejercicios de aplicación para Falanges Juveniles de Franco*. Madrid: Delegación Nacional del Frente de Juventudes, 1954, p. 26.

*Cartilla Escolar. Manual de Educación Física para 1945*. Madrid: Eds. Frente de Juventudes, Publicación Nº 285 (17 de Educación Física), 1944, p. 65.

[Delegación Nacional de Juventudes-Junta Nacional de Educación Física] *Programas diferenciales de Educación Física para Enseñanza Primaria (alumnos)*. Madrid: ACATI, D.L. M. 20.122-1969, 53 págs.

Garralda [Argóniz], Demetrio. "La Educación Física en la escuela". En *Libro-guía del maestro. Los problemas y los órganos de la Enseñanza primaria. Didáctica de todas las materias. Obras alrededor de la Escuela. Bibliografía*, 595-618. Madrid: Espasa-Calpe, 1936.

González Deleito, Federico. *Manual de Gimnasia Sueca*. Toledo: Imp. Rafael G. Menor, 1912, 124 págs.

Inspección de 1.ª Enseñanza de León. *Cuestionarios Escolares mínimos. Preceptos Metodológicos. Referencias Bibliográficas. Indicaciones del material necesario para desarrollarlos*. León: Imp. y Libr. Jesús López, 1926, 160 págs. ('Biblioteca de Cultura Leonesa', Vol. I.)

*Plan de educación física femenina. Año 1942*. Madrid: Eds. Frente de Juventudes, Publicación núm. 5 (Gráfs. Imperium), 1942, 53 págs.

*Plan general de educación física y deportiva. Enseñanza primaria (varones)* [elaborado por el Gabinete de Educación Física del Instituto de la Juventud de la Delegación Nacional de Juventudes]. S.I. [Madrid], s.n. [Junta Nacional de Educación Física], 1965, 16 págs.

*Plan general de formación física a aplicar en los centros de enseñanza y en los de formación profesional*. [Madrid]: Frente de Juventudes, Departamento Nacional de Educación Física, 1958, 46 págs.

Suárez Álvarez, Rodrigo. *Gimnasia educativa sueca*. Toledo: Imp. Colegio Mª Cristina, 1925, 319 págs. + vol. aparte con 248 figuras.

Xandri Pich, José. *Programas graduados de Enseñanza Primaria*. Madrid: Tipografía Yagües, 1926 (2ª ed., 1927.-3ª ed., corregida y aumentada, 1932-Otra ed., 1934).

### **Referencias normativas (orden cronológico):**

Real decreto de 29 de diciembre de 1919 creando la Escuela Central de Educación Física del Ejército en Toledo [Ministerio de la Guerra] (*Diario Oficial del Ministerio de la Guerra* 292/1919, de 30 diciembre, 1084).

Resolución de 28 de Julio de 1921, de la Dirección general de Primera enseñanza, acordando publicar el cuestionario de los temas que habrán de ser objeto de estudio y propuesta por la Asamblea de los Inspectores de Primera enseñanza que se celebrará en los días del 1 al 5 de



noviembre próximo [Ministerio de Instrucción pública y Bellas Artes] (*Gaceta de Madrid* 217/1921, de 5 agosto, 594-595).

Real Decreto de 18 de junio de 1924 declarando reglamentaria para regir la educación física en las Escuelas nacionales de Primera enseñanza la "Cartilla Gimnástica Infantil" [Presidencia del Directorio Militar] (*Gaceta de Madrid* 171/1924, de 19 junio, 1393).

Real Orden de 7 de noviembre de 1924 disponiendo se celebre en Toledo un curso de perfeccionamiento para veintiocho Inspectores de Primera enseñanza [Presidencia del Directorio Militar] (*Gaceta de Madrid* núm. 316/1924, de 11 noviembre, pág. 684). Corrección de errores, *Gaceta de Madrid* 319/1924, de 14 noviembre, 741.

Real orden circular de 25 de mayo de 1925 interesando datos sobre ejercicios de educación física en las Escuelas Normales [Ministerio de Instrucción pública y Bellas Artes] (*Boletín Oficial del Ministerio* del 2 de junio).

Real Orden núm. 851, de 19 de mayo de 1928, autorizando a la Profesora auxiliar de la Escuela Normal de Maestras de Alicante, doña Catalina García Trejo, para organizar en dicha capital un ensayo de educación física, en las condiciones que se indican [Ministerio de Instrucción pública y Bellas Artes] (*Gaceta de Madrid* 158/1928, de 6 junio, 1352).

Real Orden núm. 1902, de 11 de diciembre de 1929, resolviendo el expediente instruido para un ensayo de educación física en Barcelona [Ministerio de Instrucción pública y Bellas Artes] (*Gaceta de Madrid* núm. 357/1929, de 23 diciembre, 1864).

Decreto de 22 de agosto de 1931 declarando derogadas las disposiciones que se indican, sin perjuicio de la firmeza de las situaciones jurídicas creadas a su amparo; declarando totalmente anulados los Reales decretos que se mencionan, y estimando reducidos al rango de preceptos reglamentarios los Reales decretos que se determinan [Ministerio de Instrucción pública y Bellas Artes] (*Gaceta de Madrid* núm. 235/1931, de 23 agosto, 1415-1418).