

Señor Don Diego Barros Arana
Rector de la Universidad
Su Alt.^a i S.^a Jenschke

GUIA

JIMNASIA ESCOLAR

PARA EL USO DE LOS LICEOS I ESCUELAS DE ÁMBOS SEXOS

POR

FRANCISCO J. JENSCHKE

Ex-Director de Gimnasia del Liceo Imperial Real Superior de la Leopoldstadt, Viena.
Profesor del Instituto Pedagógico de Santiago de Chile.

TOMO PRIMERO

CON 63 FIGURAS EN EL TEXTO

Ejecutadas en la Academia Nacional de Grabador



SANTIAGO DE CHILE
IMPRENTA CERVANTES

CALLE DE LA BANDERA, NÚMERO 73

1894

G U I A

DE

JIMNASIA ESCOLAR

PARA EL USO DE LOS LICEOS I ESCUELAS DE ÁMBOS SEXOS

POR

FRANCISCO J. JENSCHKE

Ex-Director de Jimnasia del Liceo Imperial Real Superior de la Leopoldstadt, Viena;
Profesor del Instituto Pedagógico de Santiago de Chile.

TOMO PRIMERO

CON 63 FIGURAS EN EL TEXTO

Ejecutadas en la Academia Nacional de Grabados

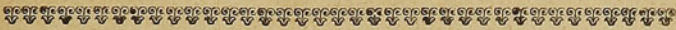


SANTIAGO DE CHILE

IMPRENTA CERVANTES

CALLE DE LA BANDERA, NÚMERO 73

1894



PRÓLOGO



Reconocida hoi dia en todos los paises cultos la absoluta necesidad de la cultura física en todas las escuelas e introducida en Chile por las reformas, tanto en la instruccion primaria como secundaria, falta únicamente *uniformar la enseñanza* de este ramo i dar las medidas como proceder en la eleccion de la materia para *evitar la ejecucion de ejercicios de resultado dudoso* i para asegurar los buenos resultados que resaltan por la ejecucion de ejercicios, *aprobados por la práctica escolar, reconocidos por los anatomistas i médicos* mas célebres como el factor mas poderoso del perfeccionamiento físico de las naciones i por los *pedagogos modernos*, como el fundamento sobre el cual descansa el desarrollo no estorbado de las facultades intelectuales i morales de la juventud.

Este trabajo se ocupa con tales ejercicios i presenta la materia de los tres primeros años escolares desarrollada segun los principios de la metodología moderna

que destinamos a los profesores del ramo para ayudarles en su penoso trabajo i ahorrarles mucho tiempo de preparacion.

Para evitar equivocaciones en el uso del lenguaje técnico hemos descrito todos los ejercicios e ilustrado convenientemente con figuras.

Ademas hemos agregado el mando a cada ejercicio para dar el primer impulso de *uniformar el lenguaje técnico, factor indispensable para el desarrollo del ramo* i rogamos a los profesores de gimnasia que juzguen sobre este ensayo i recibiremos con gusto todas las observaciones para perfeccionarlo.

En la eleccion de la materia hemos seguido el plan aprobado para la enseñanza secundaria, y como el desarrollo físico del niño es independiente de la clase de escuelas donde recibe su educacion, este trabajo está determinado para todas escuelas en donde se educan niños de ambos sexos (1) de la edad de 6 (resp. 7) hasta 9 (10) años.

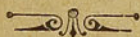
En la *Introduccion* indicaremos con pocas palabras la *idea del desarrollo metódico* de la materia tratada en el primer cuaderno del tomo primero, haremos las observaciones en cuanto a la formacion del mando i daremos las reglas que deben observarse en la enseñanza del ramo.

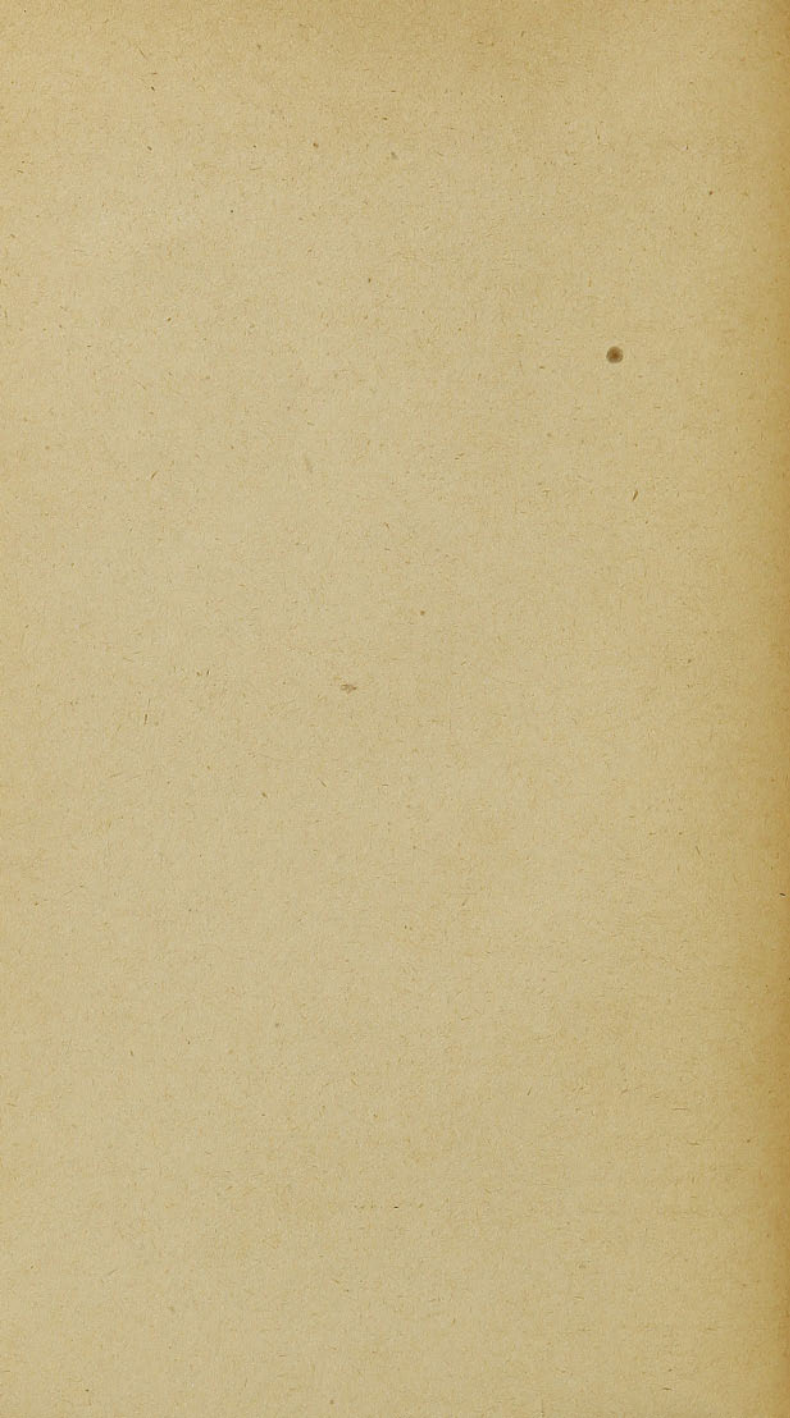
(1) Los ejercicios que deben omitirse en la gimnasia de las niñas estan señaladas en esta *Guia* con dos asteriscos (**); aquellos que pueden ejecutar con ciertas modificaciones, con un asterisco (*) i, finalmente, aquellos que se prestan mas para las niñas i son ménos usuales en la gimnasia de los niños, con una cruz (X).

Teniendo la conviccion que el Supremo Gobierno apoyará en todo sentido la propagacion de la gimnasia en las escuelas, suministrándoles galpones, plazas de juego, aparatos i los demás útiles necesarios, deseamos con todo anhelo que los profesores del ramo no pierdan el ánimo i la paciencia en su tarea, convencidos de su noble mision, que es formar una nacion LIBRE, LEAL, LABORIOSA i LOZANA.

EL AUTOR

Santiago, junio de 1894.

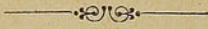






I

INTRODUCCION METODOLÓGICA



Si no cumplimos con las leyes humanas, las consecuencias son susceptibles de una modificacion posterior; pero contrariando las leyes sublimes de la naturaleza, resulta la destruccion inevitable de nuestro ser.

GUTSMUTHS

La natural inclinacion de los niños es *moverse* i la educacion tiene que respetarla como una lei sancionada por la naturaleza, que cumplida suministra aquel desarrollo normal que es indispensable para el bienestar del individuo.

Entrando los niños a la escuela están acostumbrados al movimiento libre, sin restriccion; por esta causa se prestan para ellos como ejercicios principales los juegos sencillos de movimiento i, para acostumbrarles paulati-

namente al órden i a la disciplina, las formas mas elementales de los ejercicios libres i los ejercicios ordinales mas sencillos.

Los ejercicios libres del primer año se ejecutan partiendo de la posicion fundamental, i los ejercicios ordinales comprenden únicamente los movimientos mas fáciles i algunas trasformaciones sencillas de la fila i de la columna de pares.

En el segundo año aumenta algo la dificultad de la ejecucion de los ejercicios libres variando las posiciones de salida de ámbos piés i los ejercicios ordinales se complican por las enfilaciones de las subdivisiones de la línea en columna i vice-versa; los juegos forman en cada clase una agradable variacion con los movimientos anteriores i pueden combinarse con el canto cuando los alumnos saben ejecutarlo *bien*.

En el tercer año varían las posiciones de ámbos piés con las de un solo pié para adiestrar el cuerpo al equilibrio en diversas posiciones sobre una base menor de apoyo; los ejercicios ordinales se ejecutan ya por hileras i filas, los juegos requieren mayor destreza en la ejecucion i los ejercicios mas elementales en los aparatos preparan las estremidades inferiores para el salto i las estremidades superiores para la suspension de duracion mas larga.

En el caso que no hubiera en una u otra escuela aparatos a disposicion, se emplearia el tiempo disponible en la ejecucion de ejercicios libres i ordinales.

EL MANDO

La ejecucion de los ejercicios a compas i con ritmo hai que regularizarla por un mando *corto, claro i exacto*.

Corto, debe ser el mando para no gastar inútilmente el tiempo i para aumentar la viveza en la ejecucion de los movimientos.

Las abreviaciones se permitirán en el caso que no se hagan a espensas de la claridad o exactitud del mando, p. e.: si se acaba de hacer un ejercicio con el pié o con la mano derecha, i se quiere ejecutar despues el mismo ejercicio con el pié o con la mano izquierda, no hai necesidad de repetir en el mando su denominacion; sino que se manda: *el mismo ejercicio con el pié o con la mano izquierda*; o en el caso que se quiera combinar un ejercicio, que acaba de hacerse, con otro, p. e.: un ejercicio ejecutado por las estremidades inferiores con otro de las estremidades superiores o del tronco, se manda: *el mismo ejercicio junto con el de* (v. g.: levantar i bajar los brazos, o flexion i tension del tronco, etc.)

Para que el mando sea *claro* los términos que se introduzcan para denominar un ejercicio o para pedir su ejecucion, deben espresar claramente el ejercicio con sus cualidades distintivas o la manera de su ejecucion, lo que escluye del idioma jímhnástico el uso de palabras mutiladas como MAR en el lugar de *MARchen* etc. i el uso de *MARchen* como voz ejecutiva en movimientos que no pertenecen a las marchas, ni en las mismas marchas para variar, durante el movimiento, el paso con que se ejecutan. Del mismo modo, no permite la claridad variar los términos para espresar la misma accion o denominar el mismo ejercicio. De la claridad del mando depende la lijereza del entendimiento de lo que debe ejecutarse i de ésta la ejecucion exacta de los ejercicios.

Exacto debe ser el mando en cuanto a su formacion i

en cuanto al tiempo de su pronunciacion; p. e.: si una fila está marchando a compás e igual paso, la voz **alto**, para detenerla, debe darse exactamente en el instante en que el pié, con el cual se detiene la marcha, llega al suelo; el otro pié da todavía un paso i el primero, juntándose a él, detiene el movimiento.

El mando se compone, en jeneral, de dos partes: de la voz *preventiva* i de la *ejecutiva*. Entre ámbas voces debe haber cierto intervalo que puede disminuir tanto mas cuanto más ejercitados i diestros sean los gimnastas. Este intervalo no debe servir nunca para dar esplicaciones sobre los ejercicios que van a ejecutarse.

La voz *preventiva* puede *acortarse* i hasta ser *suprimida* en ciertos casos; puede acortarse cuando los alumnos hayan llegado por el ejercicio a cierto grado de perfeccion i de atencion, p. e.: el mando *frente a la izquierda o derecha* (voz preventiva)—*a la izquierda o derecha* (voz ejecutiva) puede acortarse cuando los alumnos hayan comprendido bien el movimiento indicado por *frente* (voz preventiva)—*a la izquierda o derecha* (voz ejecutiva).

Puede *suprimirse* la voz *preventiva* cuando se ha combinado con la voz *ejecutiva* el sentido de una voz *preventiva*; así puede suprimirse en el mando abreviado *frente o flanco—a la derecha o izquierda* la voz preventiva *frente o flanco* dando a la voz ejecutiva *a la derecha o izquierda* el único significado de *un cuarto de vuelta* que cada uno de los alumnos debe ejecutar al mismo tiempo en que se pronuncia la sílaba **re** o **er** (que tiene el acento prosódico) de la voz ejecutiva.

De la misma manera puede suprimirse la voz preven-

tiva *atencion* en muchos casos; p. e.: cuando una fila u otra formacion debe romper la marcha con el pié izquierdo i con paso regular, basta la voz ejecutiva **mar-chen**, o si hai que detenerla, la voz **alto** (1).

En las primeras ejecuciones de una nueva combinacion de ejercicios, la voz preventiva será dividida en una voz preventiva jeneral i otra especial; v. g.: *Extension i flexion de los brazos hacia adelante, arriba i abajo*, (voz preventiva jeneral)—*adelante* — **1, 2**, *arriba* — **1, 2**, *abajo* — **1, 2**. En este caso: *adelante, arriba i abajo* son voces *preventivas especiales* i **1, 2** es la voz *ejec.*

La voz preventiva se enuncia jeneralmente con lentitud, la ejecutiva con tanto mas lijereza cuanto mas brusco debe ejecutarse el movimiento. Para la ejecucion de ejercicios de la última clase, se prestan mucho las palabras monosílabas como voces ejecutivas. Los imperativos de la segunda i tercera persona del plural, son en el idioma castellano, de dos o mas sílabas i no se prestan, por esta causa, para el fin arriba indicado, por cuyo motivo elijimos la palabra monosílaba **ya** como voz ejecutiva para todos los casos en los cuales se pide la ejecucion inmediata de movimientos bien precisos en cuanto al compas i al ritmo.

Cuando los imperativos de los verbos se usan como voces ejecutivas, hai que enunciar la sílaba que tiene el acento prosódico, en voz alta i las otras sílabas en voz baja, sin mutilar estas palabras. La ejecucion del ejercicio sigue inmediatamente despues de la pronunciacion de la sí-

(1) La parte del mando que puede suprimirse con el tiempo, está colocada en esta Guia entre paréntesis [—].

laba acentuada, p. e.: **marchen, corran, bajen, levanten**, etc.

Para la ejecucion de ejercicios combinados se prestan mucho los *numerales* como voces *ejecutivas*, porque su uso uniforma mas los mandos, i con éstos la ejecucion en el aprendizaje de los ejercicios; pero no se presta la voz UNO como ejecutiva en los casos de la repeticion de ejercicios bien conocidos cuando ya no hai necesidad de enumerar todos los movimientos que forman el ejercicio, porque los alumnos, esperando la voz DOS, podrian atrasarse en la ejecucion.

Para que el mando sea percibido por todos los alumnos, el profesor nunca se detendrá en uno de los extremos de una fila numerosa sino ocupará un lugar equidistante de los dos guias, tanto mas léjos de la fila cuanto mas numerosa sea ella, i dará el mando en voz alta, sin gritar i enunciará la voz preventiva *sin interrupcion* para que los alumnos no tomen la última parte como voz ejecutiva, lo que tendria por resultado que algunos podrian adelantarse en la ejecucion.

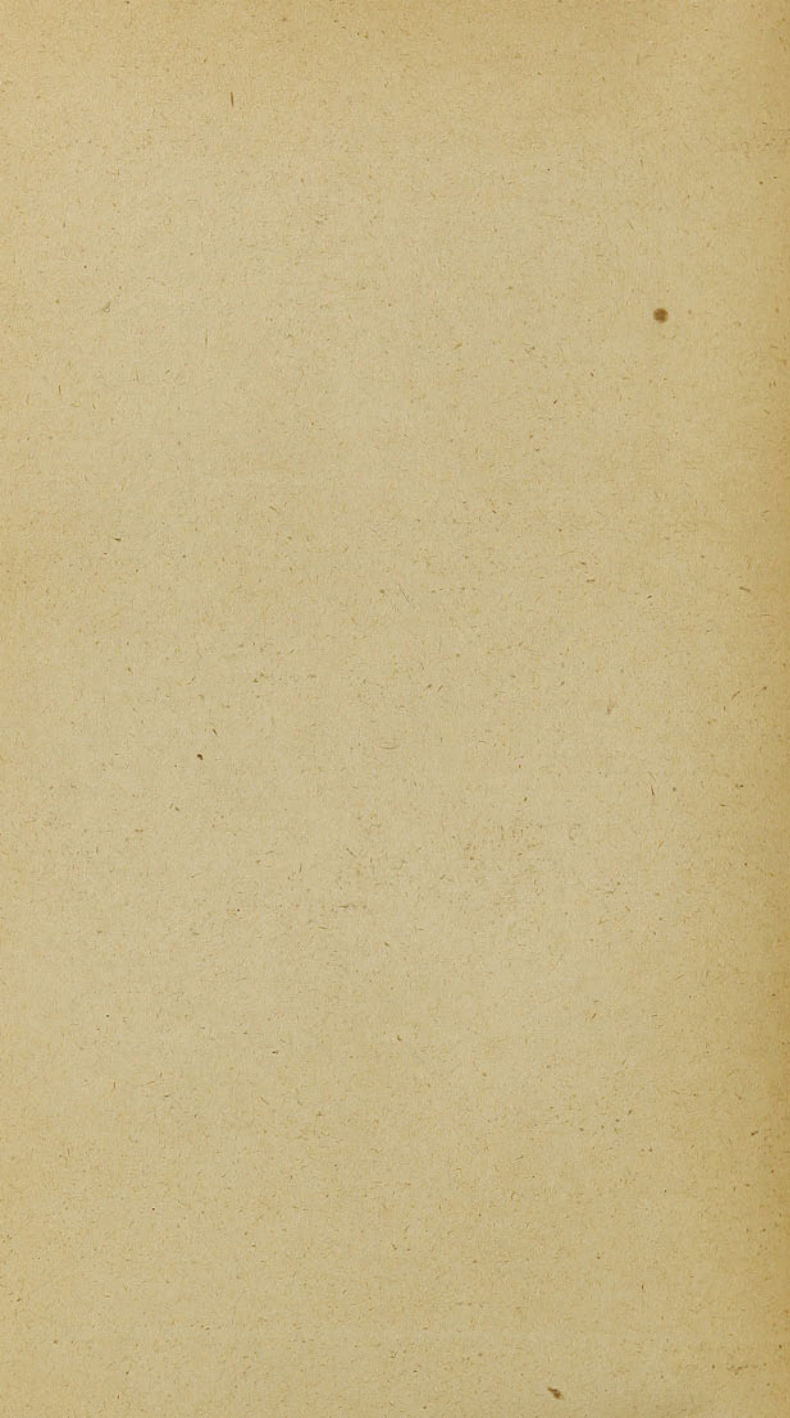
La *brevedad* del mando aumenta mucho por la introduccion de *términos técnicos* que por una o pocas palabras espresan una série de movimientos, p. e.: paso escoces, de galope, de columpio; la serpiente, las tijeras, etc.

Si faltan éstos, hai que hacer convenios prévios con los alumnos sobre la ejecucion de tal o cual ejercicio a un mando dado. Así existe desde hace tiempo el convenio de no espresar el movimiento hácia adelante por el mando (a no ser en ejercicios combinados que se ejecutan en diferentes direcciones) entendiendo, p. e., que a la voz

¡*MARChen!* se ejecute la marcha con paso regular hácia adelante; o al mando *elevant los brazos o las piernas* se ejecute este movimiento hácia *adelante*, etc. Se entiende por sí mismo que todo movimiento en otra direccion habrá que precisarse por el mando, p. e.: *marcha a retaguardia o de costado, elevacion lateral, flexion lateral*, etc.

La voz *ejecutiva* puede reemplazarse tambien por el *palmoreo* o por una *señal*, p. e., por movimientos adecuados de los brazos, para evitar los grandes esfuerzos pulmonares que hace el profesor al dar repetidas voces de mando en voz alta durante una o mas horas de clase.





REGLAS QUE DEBEN OBSERVARSE

POR LOS PROFESORES DE JIMNASIA EN ESTE PRIMER PERÍODO
DE EDUCACION

1. *Ejecutad todo ejercicio delante de los alumnos con EXACTITUD i haced las esplicaciones en términos CLAROS.*

2. *Acostumbraos a los mandos CORTOS, CLAROS i EXACTOS.*

3. *Fijaos en la ejecucion EXACTA i GALLARDA de los ejercicios por los ALUMNOS.*

4. *Llevad una LISTA en la que anotareis los EJERCICIOS (tratados) i la manera como los alumnos los ejecutaron para tomarlo en cuenta en la repeticion; en la misma lista anotad el ALTO, las circunferencias DEL PECHO, i de LA CINTURA de los alumnos i los RESULTADOS de los EXÁMENES en cada semestre.*

5. *Haced la REPETICION de manera que NO SE PERTURBE el PROCEDER GRADUAL en la ejecucion de nuevos ejercicios.*

6. *Haced ejecutar los ejercicios ALTERNATIVAMENTE DE DERECHA A IZQUIERDA O VICE VERSA, para ocupar igualmente los músculos de situacion simétrica.*

7. *Las REPRESIONES serán hechas con POCAS PALABRAS, i sed JUSTOS en concertar diferencias entre los alumnos.*

8. *Despertad i aumentad EL INTERÉS de los alumnos por el ejercicio.*

9. *Haced JUGAR MUCHO a los alumnos en este período, pero no pasareis a otro juego nuevo ántes que los alumnos ejecuten bien los introducidos.*

10. *No permitais salir a los alumnos del gimnasio ántes que la respiracion i los latidos del corazon hayan vuelto al estado normal; por esto, NO HAGAI EJECUTAR juegos i ejercicios que ACELERAN MUCHO estas funciones, A FINES DE LA CLASE.*

11. *Introducid desde el principio BUENA DISCIPLINA, pero no rigorismo militar, i ocupad un lugar de donde podais observar a todos los alumnos.*

12. *Permitid, entre la ejecucion de ejercicios difíciles, un DESCANSO a los alumnos, que no sea demasiado largo, para aprovechar bien el corto tiempo de la clase.*

13. *No permitais que los alumnos lleven puestos vestidos demasiado ajustados i haced quitar los sobretodos, etc. i objetos inútiles o peligrosos ántes de la clase.*



BIBLIOTECA NACIONAL
BIBLIOTECA AMERICANA
"DIEGO BARROS ARANA"

ABREVIATURAS I SIGNOS USADOS EN LA "GUIA"

ad.....	adelante
at.....	atencion
der.....	derecho, derecha
(der).....	o derecho, o derecha
diag.....	diagonalmente
e. d.....	es decir
Ej.....	Ejercicio
Ej. prep.....	Ejercicio preparatorio
F.....	Figura
Form. prep.....	Formacion preparatoria
izq.....	izquierdo, izquierda
(izq).....	o izquierdo, o izquierda
M.....	Mando
N.....	Número
p. e.....	por ejemplo
v. g.....	verbi gracia
v. v.....	vice versa
V.....	Voz
Voz ejec.....	Voz ejecutiva

JIMNASIA

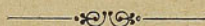
- Voz prev..... Voz preventiva
- I (II, III.) 12 (...).. El número romano indica el año
de estudio, el número árabe,
el ejercicio.
- * Modifíquese el ejercicio al ser
ejecutado por las niñas.
- ** Suprímase el ejercicio para las
niñas.
- + Los ejercicios que llevan este
signo se prestan mas para las
niñas i son ménos usuales en
la gimnasia de niños.
- Cárguese la voz durante mas
tiempo sobre la sílaba.
- ~ Cárguese la voz durante corto
tiempo sobre la sílaba.





II

EJERCICIOS DEL PRIMER AÑO DEL CURSO PREPARATORIO



A) EJERCICIOS ORDINALES

Plan de ejercicios. — Formar, romper i reformar LA FILA de frente i de flanco; alineacion; descanso; fila circular; trasformacion de las filas por $\frac{1}{4}$ de vuelta; movimiento de la fila de flanco en diversas líneas de marcha; abrir la fila de frente al costado i la de flanco hácia atras. Formacion de la LÍNEA de flanco i de frente por enumeracion; trasformacion por un $\frac{1}{4}$ de vuelta. Formacion de la COLUMNA de frente, abierta en forma de gradas i de la columna de flanco por enfilacion de 2—4 filas a uno de los costados de la primera fila; romper i reformar la columna; trasformacion por $\frac{1}{4}$ de vuelta; marcha de la columna en diversas líneas de marcha; abrir la columna al costado en dos direcciones i cerrarla.

1. Formar la fila de frente.

Al mando **¡Fila [de frente]!** los alumnos se colocan sin atropellarse por orden de estatura de derecha a izquierda en una misma línea recta con el mismo frente en contacto ligero de los codos (F. 1.^a).

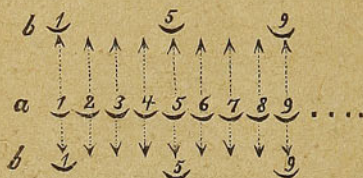


Fig. 1

En la primera clase de gimnasia el profesor elige el mas alto de todos i le hace parar en la distancia de 2 a 4 pasos de los lados de una esquina de la sala o del patio de gimnasia, frente

al lado mas largo; en seguida señala a cada uno de los demas alumnos el lugar que tendrá en adelante.

En el caso que no cupiesen todos los alumnos en una sola fila se forman dos o mas con una distancia de dos o mas pasos entre ellas, enfilando los altos detras de los chicos, o cuando sobran pocos, se les manda formarse bajo un ángulo recto con el último de la fila.

Al mando **¡Firme!** todos ocupan la posición fundamental. (Véase F. 8).

2. Romper i reformar la fila de frente.

Antes de deshacer la fila se dice a los alumnos, que cada uno de ellos se fije bien en sus vecinos para encontrar sin demora el lugar en la fila cada vez que se mande formarla.

Al mando: **¡rompan fila!** los alumnos dejarán sus lugares de la fila sin atropellarse i sin hacer ruido, repartiéndose en el gimnasio sin salir de él para que estén prontos a reformar la fila.

Al mando: **¡Fila** [DE FRENTE]! vuelven los alumnos a sus respectivos lugares en la fila.

3. Formar, romper i reformar la fila de flanco.

Al mando: **¡Fila de flanco!** los alumnos se colocan por órden de estatura (F. 2) uno detras del otro, cubriéndose pecho con espalda i dejando entre sí tal distancia que quepa otro entre ellos en igual posicion.

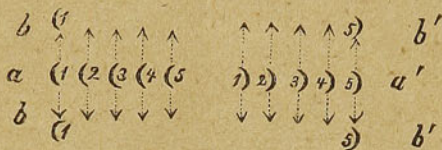


Fig. 2

El mando para romper la fila de flanco es el mismo del número 2. El mando de la reformation de la fila, es el mismo que el de la formacion primera.

4. Alineacion de las filas de frente i de flanco.

En la fila de frente se ejecuta la alineacion por la derecha, por la izquierda i por el centro. La primera alineacion se facilita mucho por medio de una vara larga i recta o un cordel estendido, que se aplican a la altura de la cintura i al frente de la fila. Estando la fila bien alineada, se manda:

¡ROTACION DE LA CABEZA (véase F. 27) **HÁCIA LA DERECHA!** i se llama la atencion de los alumnos a la circunstancia que en la posicion exacta solo pueden ver a su vecino con el ojo derecho i con el ojo izquierdo solo una vislumbre de los demas alumnos de la fila que siguen al vecino.

Al mando: **¡Firme!** vuelven todos a ocupar la posicion fundamental. Despues de haber ejecutado algunas veces este ejercicio no solo hácia la derecha sino tambien hácia la izquierda i el centro, se procede al ejercicio de

la alineacion. Se esplica a los alumnos que el primero de la fila que se encuentra en el extremo derecho, se llama *guia derecho* i el del otro extremo *guia izquierdo*. En seguida se hace avanzar, (F. 1 b), despues retroceder el guia derecho (1) i el izquierdo. (9) al fin a un alumno del centro (5), uno o algunos pasos, i se manda a los demas que hagan lo mismo al mando: **ALINEARSE POR LA DERECHA (O IZQUIERDA O POR EL CENTRO). ¡Ya!**

En la fila de flanco se ejecuta la alineacion por el primero (F. 2 a en el flanco derecho) o por el último (F. 2 a' en el flanco izquierdo) i se ejercita haciendo pararse al guia primero (1) o último (5) (F. 2 b i b') uno o mas pasos lateralmente a la derecha o izquierda. Al mando:

ALINEARSE DETRAS DEL PRIMERO (O ÚLTIMO)—¡Ya! todos los demas miembros de la fila pasan detras del guia nombrado, guardando el mejor orden. Se consigue esto en las primeras alineaciones haciendo alinearse a los alumnos sucesivamente de a uno, a un mando especial i para guardar la distancia entre ellos se les hace poner las manos, los brazos algo doblados, sobre los hombros del vecino anterior.

5. El descanso.

La permanencia en la posicion fundamental i la ejecucion exacta de los ejercicios cansa a los alumnos i habrá muchas veces necesidad de darles permiso para descansar. Para guardar la disciplina i el orden durante el descanso, se recomienda introducir desde luego una sola posicion de descanso. Al mando:

EL PIÉ DERECHO (O IZQUIERDO) EN SU LUGAR—¡DESCANSEN! los alumnos mantienen el pié designado en su lugar i llevan el otro pié algo hácia atras cargando sobre

otros juegos ménos conocidos por los alumnos. (Véanse N^{os} 35, etc).

7. Trasformacion de las filas por $\frac{1}{4}$ de vuelta.

Las filas de frente (recta i circular) se trasforman por $\frac{1}{4}$ de vuelta (véase N^o 34) en la filas de flanco (F. 4 a)

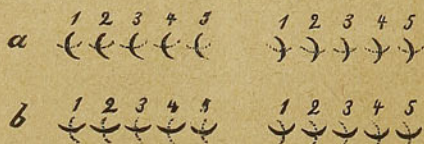


Fig. 4

i éstas en filas de frente. (F. 4 b.)

M: ¡A LA DE-
RECHA (IZQUI-
ERDA)!

8. Movimien- to de la fila de

flanco en diversas líneas de marcha.

Estos ejercicios tienen por objeto acostumbrar a los alumnos a caminar en la misma línea de marcha guardando la distancia. El profesor ocupa en los primeros movimientos el lugar del guía primero, conduciendo la fila.

a) en el contorno del gimnasio, por la derecha e izquierda guardando la distancia de un paso de las paredes i de los aparatos o del encierro del gimnasio, advirtiéndole a los alumnos que esta es la línea (F. 5 a) que seguirán en sus marchas siempre que no se indique otra por un mando especial.

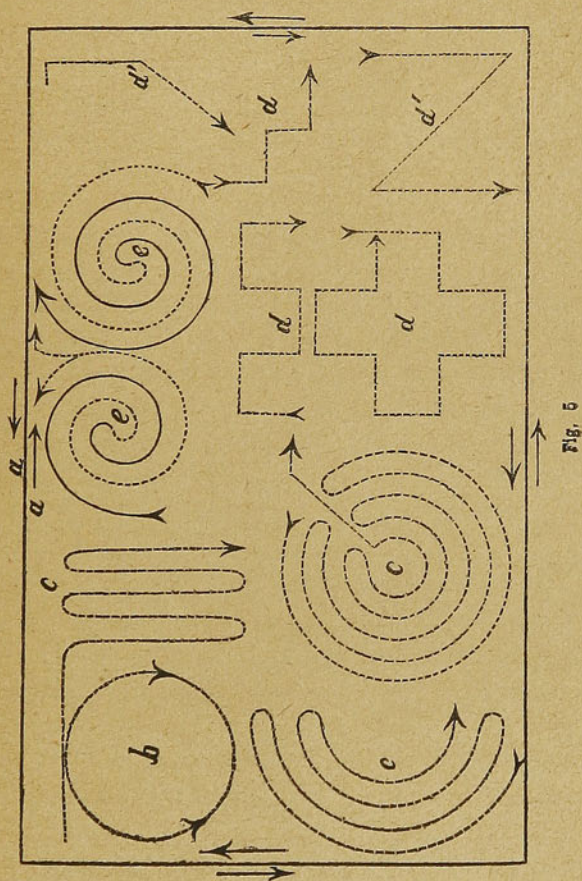
b) en la línea circular por la derecha e izquierda (F5b);

c) en líneas tortuosas, compuestas de líneas rectas i circulares o arcos del círculo (F. 5c).

d) en líneas quebradas, que pueden formar tambien figuras (F. 5d) i

e) en la línea de caracol por la derecha e izquierda (F. 5e).

Cuando el primer guia ha adquirido una idea exacta de la forma de estas líneas, sale el profesor de la fila



para fijarse en que los alumnos anden con cuerpo derecho i que sigan al guia en la misma línea guardando la

distancia, lo que puede conseguirse al principio haciéndoles poner las manos sobre los hombros del compañero anterior.

Para detener la fila en su marcha, se manda:

[FILA O ATENCION] —¡alto!

Las marchas se ejecutan al principio sin compas i sin paso igual, en seguida a compas i al fin a compas e igual paso. (Véase N° 32).

9. Abrir i cerrar las filas.

Las filas que hemos conocido hasta ahora se llaman *cerradas*. Para abrir la fila de frente al costado izquierdo, a la distancia de uno o dos brazos, se manda:

¡PASO DE COSTADO A LA IZQUIERDA A TOMAR LA DISTANCIA DE UNO (O DOS) BRAZOS **marchen!** A la ejecutiva emprenden la marcha a la izquierda, levantan el brazo derecho (o ámbos brazos) a medida que vayan tomando la distancia necesaria i se detienen, cuando los dedos de la mano derecha, estendido el brazo, toquen el hombro izquierdo (los dedos de la mano izq.) del compañero de la derecha.

Cuando los alumnos ya saben marchar a compas, se abre la fila a la distancia de uno o mas pasos en el sentido indicado por el mando. Jeneralmente se abre la fila de frente a la izquierda. En este caso queda el guia *derecho* en su lugar i los demas alumnos dan el número de pasos indicado por el mando; entónces se detiene el 2.º alumno, los demas siguen dando pasos parándose consecutivamente, el 3.º hasta el último, cuando lleguen al intervalo determinado.

Las distancias pueden tomarse tambien partiendo del guia *izquierdo* hácia la derecha o del *centro* hácia ám-

bos lados. Se vuelve a la fila cerrada dando el mismo número de pasos en sentido contrario. En todos estos movimientos el profesor tiene que impedir que los alumnos se atropellen. El mejor medio para alcanzarlo, es hacerles evolucionar con ritmo a las voces **UNO, ALTO** (etc.), cuando se toma la distancia de un paso, coincidiendo *uno* con el tiempo en el cual avanza el pié lateralmente i *alto* con la aduccion del otro pié. Para abrir la fila a la distancia de dos pasos, se manda:

¡ABRIR LA FILA HÁCIA LA IZQ. (DER., ETC.) A LA DISTANCIA DE DOS PASOS—**marchen!** UNO, DOS, TRES ALTO; UNO, DOS, TRES, ALTO: etc.; hasta que el último haya llegado a la distancia de 2 pasos del penúltimo.

Para cerrar la fila, se manda:

¡CERRAR LA FILA HÁCIA LA DERECHA (IZQ. O DER. E IZQ.)—**marchen!**

La fila de flanco se abre jeneralmente hácia atras, colocando los alumnos, en las primeras formaciones, las manos sobre los hombros del compañero de adelante, quedando el primer guia en su lugar i dando cada uno de los alumnos que siguen un paso mas hácia atras que el compañero de adelante. Se abre la fila a una distancia mayor sin sobreponer las manos i dando cada uno el número de pasos espresado en el mando mas que su compañero de adelante. Es mas difícil abrir la fila de flanco hácia adelante.

M: ¡ABRIR LA FILA HÁCIA ATRAS (ADELANTE) A LA DISTANCIA DE UNO O MAS PASOS—**marchen!**

Por el movimiento en sentido contrario se cierra la fila al M: CERRAR LA FILA HÁCIA ADELANTE (ATRAS) —**marchen!**

La fila circular con el frente (o la espalda) al centro se abre dando cada uno de los alumnos uno o mas pasos hácia atras (adelante) alejándose del centro en direccion de los radios, i se cierra por el movimiento de sus miembros hácia el centro.

M: UNO, DOS O MAS PASOS HÁCIA ATRAS (ADEL.)—
¡marchen!

10. Formacion de la línea de flanco i de frente por enumeracion.

Supongamos una *fila* de doce alumnos formados por el flanco derecho. Para formar de ella la *línea* de flanco por enumeracion, el profesor pasa al principio del primero hasta el último de la fila para enumerarles i despues mandará que los mismos alumnos se enumeren.

Si el profesor quisiera formar p. e.: tres subdivisiones de la fila, mandaria:

¡Enumérense hasta cuatro! A la voz *cuatro* el primer guia dará en alta e intelijible pronunciacion (volviendo por un momento la cabeza hácia el alumno que sigue) la voz de *uno* i los que siguen las voces *dos*, *tres* i *cuatro*.

El que sigue a cuatro volverá a dar la voz uno, etc., hasta que todos los alumnos de la fila se hayan enumerado.

Esta formacion que resulta por la enumeracion de las tres subdivisiones de a cuatro alumnos se llama *línea de flanco* (F. 6 c). Esteriormente no se distingue esta línea de flanco de la fila de flanco de la cual se formó.

Para no dejar en duda a ningun alumno a que fila pertenezca, el profesor manda poner las manos sobre los hombros del compañero delantero i en seguida a los números *unos* que bajen las manos.

Se divide así la línea de flanco en tres subdivisiones bien visibles i se da entónces a ellas la denominacion de I^a, II^a, III^a fila. Cuando el profesor se ha convencido que cada uno de los alumnos sepa el número de su fila mandará bajar las manos.

Por $\frac{1}{4}$ de vuelta a la izquierda se trasforma la línea de flanco en la línea de frente, una formacion del mismo aspecto de la fila de frente. La

línea de frente puede formarse tambien directamente por enumeracion de la fila de frente (F. 6a).

11. Formacion de la columna de frente abierta en forma de gradas i reformacion de la línea de frente.

La línea de frente (F. 6 a) se trasforma en la columna de frente abierta en forma de gradas, haciendo avanzar los números 2, 3, i 4, a principio consecutiva, despues simultáneamente, por 2, 4, 6 pasos respectivamente (F. 6b). Esta formacion se presta mucho en las primeras clases de gimnasia para la ejecucion de ejercicios libres.

Para reformar la línea de frente darán los números 1, 2 i 3 respectivamente 6, 4 i 2 pasos hácia adelante para llegar a la misma altura de los números 4.

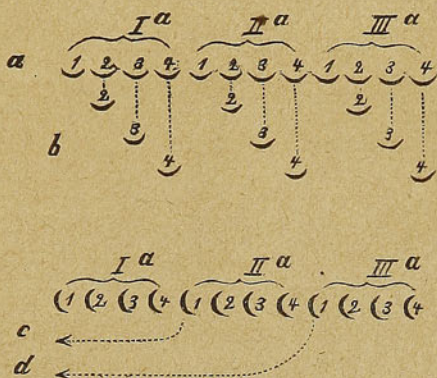


Fig. 6

12. Formacion de la columna de flanco por enfilacion de la 2.^a i 3.^a fila al costado izquierdo o derecho de la primera; romper i reformar la columna; trasformaciones por $\frac{1}{4}$ de vuelta.

Formacion preparatoria: Línea de flanco de tres filas (F. 6c).

Al mando: ENFILACION DE LA 2.^a I 3.^a FILA AL COSTADO IZQUIERDO DE LA 1.^a—**marchen!** conduce el número 1 de la 2.^a fila, ésta al costado izq. o der. de la 1.^a i se para cuando haya llegado a la altura del número 1 de la primera fila. Del mismo modo avanza la 3.^a fila en el costado izquierdo (o der.) de la 2.^a i se para cuando el número 1 llegue a la misma altura de los números UNOS de la 1.^a i 2.^a fila alineándose, finalmente, por la derecha (o izq.) (F. 6d).

La reformation de la línea de flanco se ejecuta en este caso rompiendo la columna i mandando en seguida la formacion de la fila de flanco. La reformation es, por consiguiente, la repeticion de la formacion.

Por $\frac{1}{4}$ de vuelta la columna de frente se trasforma en una columna de flanco i v. v.

13. Marcha de la columna en diversas líneas de marcha.

Las formas mas sencillas de las líneas de marcha (F. 5) que se ejecutaron por *la fila* sirven tambien para los ejercicios de *la columna*. El profesor se fija en estas marchas, preferentemente en la *alineacion* de los alumnos.

14. Abrir la columna al costado en dos direcciones i cerrarla.

Formacion prepa.: La columna de flanco.

Al mando: **ABRIR LA COLUMNA AL COSTADO IZQUIERDO (DER.) A LA DISTANCIA DE UN BRAZO (DOS BRAZOS, UN PASO, DOS O MAS PASOS)— ¡marchen!** ejecutan la 2.^a i 3.^a (1.^a i 2.^a) fila (F. 7a) el movimiento al costado indicado. En seguida se manda $\frac{1}{4}$ de vuelta a la izquierda(der.) i luego despues: **¡ABRIR LAS FILAS AL COSTADO IZ-**

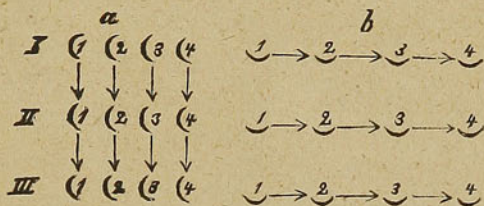


Fig. 7

QUIERDO (DER.) A LA DISTANCIA DE UN BRAZO (etc.)— ¡marchen! Los números unos (cuatros) quedan en su lugar i los números 2, 3 i 4 (1, 2, 3) darán el número necesario de pasos para llegar a la distancia indicada en el mando. Cuando se haya concluido este movimiento se manda alinearse por la derecha (F. 7b), (izq.) i por los números de la última (primera) fila.

Se cierra la columna por la ejecucion de los movimientos en sentido contrario a los mandos:

¡CERRAR LAS FILAS HACIA LA DERECHA (IZQ.)— ¡marchen!

¡A LA DERECHA! (IZQ.)

¡CERRAR LA COLUMNA HACIA LA DERECHA (IZQ.) ¡marchen!

B) EJERCICIOS LIBRES (EN LA COLUMNA ABIERTA)

Plan de ejercicios:— Posicion fundamental, posicion con las manos sobre las caderas, posicion con los

piés cerrados por rotacion de las piernas, posicion sobre las puntas de los piés, cimbra de los piés. Flexion de las piernas hasta un ángulo obtuso (posicion alta) i recto (posicion media), estension; cimbra de las rodillas. Palmoteo. Cruzar los brazos delante (detrás) del cuerpo; elevacion de los brazos en diferentes direcciones; rotacion de los brazos; juntar i abrir los brazos con acento; flexion i estension de los brazos. Flexion i tension de la cabeza; rotacion de la cabeza. Elevar i bajar los hombros; movimiento de los hombros hácia atras i hácia adelante. *Flexion i tension del tronco*; rotacion del tronco. Marchar marcando el paso (en su lugar), a compas, a igual paso, a compas e igual paso sobre las plantas, las puntas i los talones de los piés. Brincar en ambos piés. Vueltas ($\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{8}$)

15. La posicion fundamental (F. 8.)



Fig. 8

Ésta consiste en que los piés se afirman con la planta en el suelo, los talones juntos, las puntas hácia afuera a tal distancia que quepa entre ellas el pié; las piernas estiradas i firmes sostienen el tronco, que está aplomado sobre las caderas, el vientre algo recojido, el pecho saliente, los hombros algo estirados i a una misma altura, los brazos caidos con naturalidad, las palmas vueltas hácia el cuerpo, los dedos unidos i ligeramente doblados, la cabeza derecha con vista al frente, la barba recojida i la boca cerrada.

M.: [POSICION FUNDAMENTAL] — ¡FIRME!

16. La posicion con las manos sobre las caderas (F. 9.)

Esta posicion de partida se recomienda para la ejecucion de diferentes ejercicios. Las manos descansan de tal modo sobre las caderas que los dedos pulgares se colocan hácia atras i los demas dedos hácia adelante unidos con naturalidad.

M.: ¡LAS MANOS SOBRE LAS CADERAS — **PONGAN!**

17. La posicion con los piés cerrados por rotación de las piernas.

Al mando: ¡POSICION CON LOS PIÉS CERRADOS — **ya!** se juntan las puntas de los piés hasta tocarse los bordes interiores (F. 8).

18. La posicion sobre las puntas de los piés; **cimbra.**

Al mando: ¡POSICION SOBRE LAS PUNTAS DE LOS PIÉS — **ya!** se levantan los talones unidos cargando el peso del cuerpo sobre las puntas afirmadas en el suelo (F. 9). El cambio de la posicion en las plantas con ésta sobre las puntas de los piés se llama *cimbra de los piés*. Para alcanzar que la ejecucion repetida de la cimbra salga a compas es menester que el profesor, mostrando el ejercicio, enumere a compas de manera que el número UNO coincida con la posicion sobre las puntas i el número DOS con aquella en las plantas de los piés, pidiendo despues igual ejecucion de los alumnos.

M.: ¡CIMBRA REPETIDA DE LOS PIÉS — **uno, dos, uno, dos, etc., atencion, alto!**



Fig. 9

19. Flexion de las piernas hasta un ángulo

obtuso i recto i estension; cimbra de las rodillas.



Fig. 10



Fig. 11

Se ejecuta este ejercicio, partiendo de la posición fundamental a la posición sobre las puntas, doblando en seguida las rodillas, quedando el tronco bien derecho, sin inclinarse i la cabeza elevada. Según el ángulo formado por el muslo i la tibia (obtuso, recto o agudo) se distinguen tres diferentes posiciones, la alta, media i ****baja**** (F. 10 i F. 11). El cambio

de la posición alta con la posición sobre las puntas de los pies se llama *cimbra de las rodillas*.

M.: ¡A LA POSICION ALTA (MEDIA, ****BAJA****) EN UN TIEMPO I VOLVER A LA POSICION DE PARTIDA EN OTRO TIEMPO MAS **uno, dos, uno, dos. . . atencion, alto!**

M.: ¡CIMBRA REPETIDA DE LAS RODILLAS—**uno, dos. . . at. alto!**

20. Palmoteo.

A la voz preventiva: ¡*Un palmoteo!* los alumnos doblan los brazos delante del cuerpo de manera que la palma de la mano izquierda se dirija hacia arriba i la de la derecha hacia abajo en la distancia de un decímetro (mas o ménos) encima de la primera. A la ejecutiva: ¡YA! bajan con acento (fuerza) la derecha para producir un ruido que se llama palmoteo. Luego despues bajan las manos, a no ser que se indique por la preventiva:

¡*Palmoteo repetido a compas!* i entónces ejecutarán repetidas veces este ejercicio.

21. Cruzar los brazos delante (detrás) del cuerpo.

Al mando: ¡CRUCEN LOS BRAZOS DELANTE DEL CUERPO—**ya!** toma la mano derecha el brazo izquierdo, se dobla el antebrazo izquierdo delante del derecho i se pone la mano izquierda encima del antebrazo derecho. Al mando: ¡BAJEN LOS BRAZOS—**ya!** vuelven éstos a la posicion fundamental. Se pueden cruzar los brazos tambien detrás del cuerpo (F. 11).

22. Elevar i bajar los brazos.

Se eleva uno o ámbos brazos estendidos; las niñas tambien lo ejecutan con brazos algo doblados, hasta llegar a la posicion alta (F. 12a) horizontal (F. 12b) u otra intermedia. Por ser la articulacion del húmero la mas libre de todas, esta elevacion puede ejecutarse en varias direcciones, hácia adelante, lateralmente, hasta cierta altura hácia atras i en las direcciones intermedias. Cuando los brazos permanecen por algun tiempo en las diferentes posiciones, resultan varias *permanencias*: la alta, horizontal, horizontal lateral, horizontal diagonal, etc.

M. ¡ELEVAR LOS BRAZOS (EL BRAZO DERECHO Ó IZQ.) A LA POSICIÓN ALTA '(HORIZONTAL, ETC.) I BAJARLES—**ya! dos, 1, 2, etc.**



Fig. 12

23. Rotacion de los brazos.

Hai que distinguir entre rotacion hácia afuera (supinacion) i hácia adentro (pronacion). El brazo derecho estendido ejecuta el primer ejercicio, moviéndose de tal modo, como si se quisiera introducir un barreno en un obstáculo. El brazo izquierdo ejecuta un movimiento simétrico con el derecho. El movimiento en sentido contrario produce la rotacion hácia adentro.

De la rotacion de los brazos resultan cuatro diferentes permanencias a) la *dorsal*, b) la *volar* o *palmar*, c) la *radial* i d) la *ulnar*, segun que el lado dorsal, palmar radial (dedo pulgar) o ulnar (dedo meñique) de la mano esté dirijido hácia adelante en la posicion vertical baja de los brazos, o hácia arriba en las posiciones horizontales o hácia atrás en la posicion vertical alta.

M. ¡ROTACION DE LOS BRAZOS (DEL BRAZO DER. O IZQ) HÁCIA ADENTRO (O AFUERA)—**ya? dos, uno, dos, etc., at. alto!**

24. Juntar i abrir los brazos con acento.

Posicion de salida: la horizontal lateral radial.

A la ejecutiva ¡UNO! se juntan los brazos delante del cuerpo con acento i vuelven a ¡DOS! a la posicion de salida. La voz preventiva es la misma denominacion del ejercicio.

25. Flexion i estension de los brazos.

Se dobla el brazo acercándose (flexion) i despues se estiende alejándose (estension) el antebrazo del húmero describiendo la mano un arco circular (F. 13a). En esta forma se presta el ejercicio principalmente para las niñas. Otras formas del ejercicio resultan saliendo de las diferentes permanencias del número 22.

La estension del brazo con fuerza, en la cual la mano a puño cerrado pasa del hombro *en línea recta* en alguna direccion (F. 13 b i c) se llama *puntazo*.

M.: ¡FLEXION I ESTENSION DE LOS BRAZOS (DEL BRAZO DER. O IZQ.)—**ya, dos, uno, dos, ... at. alto!**

M.: ¡PUNTAZO HÁCIA ADELANTE (ARRIBA ETC.)—**ya, dos etc. .**

Antes de la ejecucion del último ejercicio tienen los brazos que ocupar la posicion correspondiente de salida.

Para activar la funcion de los pulmones se recomienda mucho la flexion i estension de los brazos detras del cuerpo, teniendo unidas las manos.



Fig. 13

26. Flexion i tension de la cabeza.

A la ejecutiva ¡YA! se dobla la cabeza hácia adelante, quedándose el cuerpo bien derecho (F. 14a) i a ¡DOS! vuelve a la posicion primitiva. Se puede ejecutar este ejercicio tambien hácia atras, (F. 14b) a los lados i oblicuamente en una posicion intermedia de las mencionadas (1).

M.: ¡FLEXION (HÁCIA ATRÁS, A LA DER., O IZQ. ETC.) I TENSION DE LA CABEZA—**ya, dos, 1, 2, 1, 2... at. alto!**

27. Rotacion de la cabeza.

Se llama así el movimiento rotatorio de la cabeza hácia los costados, al rededor del eje longitudinal (2).



Fig. 14

(1) (2) La ejecucion *repetida* de los ejercicios de la cabeza *no se recomienda* porque produce vértigos en niños débiles.

M.: ¡ROTACION DE LA CABEZA A LA DERECHA (IZQ.)—**ya, 2, 1... firme!**

28. Elevar i bajar los hombros.

Se elevan ámbos hombros (o uno de ellos) a la mayor altura posible (F. 9) i se bajan despues con lentitud. Ejecutando este ejercicio con acento se llama *concomio*.

M.: ¡ELEVAR I BAJAR LOS HOMBROS (EL HOMBRO DER. O IZQ.)—**ya, dos...**

29. Movimiento de los hombros hácia atras i adelante.

Se mueven los hombros junto con los brazos hácia atras o adelante. Jeneralmente se combinan los dos ejercicios para dar mayor estension al movimiento.

M.: ¡LOS HOMBROS ALTERNATIVAMENTE HÁCIA ATRAS I ADELANTE—**ya, dos... at. firme (alto)!**

30. *¡Flexion i tension del tronco!*

A la ejecutiva **¡ya!** el cuerpo se dobla inclinándose el tronco hácia adelante (F. 15) quedando las piernas bien estendidas i siguiendo la cabeza el movimiento del tronco sin inclinarse, a **dos** vuelve el cuerpo á la posision de salida (1).



Fig. 15

31. Rotacion del tronco.

Se imprime al tronco, que debe mantenerse recto, un movimiento de rotacion al rededor del eje lonjitudinal.

Las piernas quedan bien estendidas, los piés i la cabeza perfectamente inmóviles (F. 16). (2)

(1) (2) Para las primeras ejecuciones se recomienda la posision de salida con piernas abiertas. Las niñas lo ejecutarán en la posicion con piernas diagonalmente abiertas.

M.: ¡ROTACION DEL TRONCO HACIA LA IZQ. (DER.)—
ya, 2, 1, 2...

32. Marchar marcando el paso (en su lugar) a compas, a compas e igual paso sobre las plantas, las puntas o los talones de los piés.

(Las primeras marchas sin compas, véase ej. 8.)

Ej. prep.: El profesor muestra a los alumnos cómo se levanta a poca altura del suelo toda la planta del pié (no solo el talón) por una flexión pequeña de la pierna i cómo vuelve a ocupar su posición primitiva por la extensión. En seguida manda ejecutar este ejercicio con *una* pierna, después con las *dos* *alternativamente*. Para acostumbrarles a marcar los pasos con acento, manda dar un paso *acentuado con un pié determinado*. Las niñas acompañan el paso con un palmoteo.



Fig. 16

M.: ¡MARQUEN UN PASO ACENTUADO CON EL PIÉ DERECHO (IZQ.)—**ya!**

En seguida hace acentuar el primero de 2 pasos.

M.: ¡MARCHAR MARCANDO LOS PASOS (EN SU LUGAR) I ACENTUANDO EL PRIMERO DE DOS PASOS—**marchen!**

I finalmente manda acentuar el primero de dos o mas pasos con un pié determinado.

M.: ¡MARCHAR MARCANDO LOS PASOS (EN SU LUGAR) I ACENTUANDO CON EL PIÉ IZQUIERDO (DER.) EL PRIMERO DE DOS (4 PASOS)—**marchen!**

Se advierte ahora a los alumnos que en adelante romperán la marcha con el pié izquierdo, a menos que no se indique por un mando especial lo contrario.

Cuando los alumnos se hayan acostumbrado a ejecutar la marcha en su lugar a compas e igual paso, pueden hacerse los primeros ensayos de marcha a compas e igual paso en el contorno del gimnasio o en otras líneas de marcha.

En lugar de acentuar los pasos o de acompañarles con un palmeteo, pueden enumerarse los pasos de a dos (4) acentuando el número *uno* en la pronunciación.

En el caso que se quisiera detener la fila en marcha sin hacer alto, se manda:

¡MARQUEN EL PASO (EN SU LUGAR)—**ya?**

La marcha en la cual no se sienta toda la planta de los pies en tierra sino las puntas o los talones no mas, se llama *marcha sobre las puntas o los talones de los pies*.

M.: ¡SOBRE LAS PUNTAS (LOS TALONES) DE LOS PIÉS — **marchen!**

(O estando en marcha — **ya!**)

Una combinación adecuada de pasos con acento, con uno o mas sobre las puntas de los pies, se presta mucho para acostumbrar a los alumnos al compas.

33. Brincar en ámbos pies.

Se ejecuta este ejercicio lanzando el cuerpo a poca altura verticalmente hacia arriba por una cimbra combinada de los pies i de las rodillas, volviendo, despues de una flexion de las rodillas, a la posicion de salida. Al principio se ejecuta un brinco en cinco tiempos. A *uno* posicion en las puntas de los pies, a *dos* flexion de las rodillas, a *tres* rechazo, vuelo con las piernas estendidas i caida a la posicion en las puntas de los pies, las piernas dobladas, a *cuatro* estension de las piernas i a *cinco* posicion de salida.

Despues se ejecuta en *tres* tiempos reuniendo *1 i 2* *4 i 5* en un solo tiempo; en seguida en *dos* tiempos, reuniendo *1, 2 i 3, 4 i 5* en un solo tiempo i finalmente en *un solo* tiempo.

A la ejecucion repetida del ejercicio por los alumnos debe preceder la ejecucion por el profesor, para que resulte con uniformidad i a compas.

M.: ¡2, 3 ETC. BRINCOS CONSECUTIVOS — **ya! 2, 3, etc.**

34. Vueltas ($\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{8}$).

Al mando: ¡A la **de-recha** (*izquier-da!*) se carga todo el peso del cuerpo sobre el talon del pié derecho (izquierdo), se levanta un poco la punta del mismo pié i desprendiendo el otro del suelo, pero quedando unido con el talon al primero se jira hasta que el pecho llegue a ocupar el lugar, donde se encontró ántes el costado derecho (izq.)

Para evitar que los alumnos confundan las direcciones, se les hace levantar el brazo del costado ántes de ejecutar la vuelta o se manda ántes la rotacion de la cabeza hácia el lado por donde debe ejecutarse despues la vuelta.

Un octavo de vuelta deriva el profesor del ejercicio anterior parándose en la bisectriz del ángulo recto que los alumnos describieron ántes i diciéndoles que al mando: $\frac{1}{8}$ DE VUELTA A LA **DE-recha** (**IZ-QUIERDA**) jiren solo hasta que esten dirigidos con el frente hácia él, i despues les explicará que por *dos* de estas vueltas llegan a la misma posicion, como ántes por $\frac{1}{4}$ de vuelta.

C) JUEGOS

Plan de ejercicios: Juegos sencillos i propios de la edad.

35. Carrera de los elejidos por el profesor.

Form. prep.: Fila circular con el frente hácia el centro (F. 3).

El profesor nombra consecutivamente alumnos de la fila indicándoles ántes en qué sentido tendrán que dar una vuelta alrededor del círculo, afuera de la fila. El nombrado emprende luego la carrera i se pára despues de haber dado la vuelta en el lugar que ocupó ántes, pero con las espaldas hácia el centro.

36. Carrera de los elejidos por sus compañeros.

Uno de los alumnos emprende a una señal del profesor la carrera alrededor de la fila, en el sentido indicado i toca a otro de sus compañeros con la mano en las espaldas; éste sigue al primero i toca en su carrera alrededor de la fila a otro de sus compañeros con escepcion de aquel que le precedió inmediatamente i se pára despues en su lugar primitivo.

37. La mocion rusa.

La formacion de la fila i la ejecucion del juego como en el N.º 36, con la diferencia de que el que ha sido tocado persigue al que le tocó, i si alcanza a pegarle, vuelve a ocupar su primitivo lugar; si nó, entónces ocupa el primero este lugar, miéntras él sigue desempeñando el papel del primero. La huida i el perseguiimiento tienen lugar solo *afuera* de la fila circular.

38. + La mocion rusa con rodeo. +

Se varia el juego 37 de manera que se forma ántes una fila circular abierta i las que han sido tocadas rodean a sus compañeras consecutivas en la fila, alternativamente por delante i por detras. El camino que toma

la que huye, tiene que recorrer tambien ella, que la persigue. Las alumnas vecinas pueden tambien formar *puertas* levantando los brazos, cojiéndose de las manos.

39. ¡Adios, caballero (señorita)!

La formacion como en 37.

Uno de los alumnos, que el profesor elije, emprende la carrera alrededor de la fila a una señal dada i pronuncia tan luego como toca a otro de sus compañeros en las espaldas, la frase: *¡Adios, caballero (señorita)!*

El que ha sido tocado emprende luego la carrera alrededor de la fila *en sentido contrario del primero*.

Cuando se encuentran, interrumpen por un momento la carrera i repiten inclinándose una o mas veces (segun convenio) la misma frase, o dan una vuelta entera alrededor del centro comun cojiéndose de las manos i continúan luego despues la carrera cada uno en su sentido.

El que llega primero al lugar desocupado se pára allá; mientras el que se atrasó sigue jugando.

NB: Los juegos 37, 38 i 39 pueden modificarse tambien, de manera que el que alcanzó a pillar a otro sigue en el juego. La carrera es en este caso una *recompensa* i no un *castigo* como parece en las formas arriba indicadas. Ademas pueden ejecutarse las carreras *por uno o mas pares*, para dar mas variacion a los juegos.

40. ¡La tiene!

Los alumnos se reparten en la plaza de juego despues de haber elejido uno de pillador, que se hace cargo de pillar á cualquiera de sus compañeros dándole un golpe suave con la mano i pronunciando la frase, *¡La tiene!*

El que ha sido pillado sigue a pillar a otro de sus compañeros de juego. No se permite pillar inmediata-

mente a aquel que dió el golpe, ni perseguir por mucho tiempo a uno solo, para que todos los alumnos tengan interes en el juego. Se varia este juego, elijiendo una parte determinada de la plaza de juego como capilla, en donde puede refugiarse el perseguido, sin que el pillador tenga derecho de entrar a ella.

41. El capitan (o el viudo).

Formacion: Columna de flanco por enfilacion de la 2.^a fila a uno de los costados de la primera (I. 12).

Uno de los alumnos, (el capitan) se pára delante de la columna i cuenta en voz alta hasta tres. A *tres*, emprenden los dos del último par la carrera hácia adelante, uno por el costado derecho i el otro por el costado izquierdo de la columna. El capitan persigue a cualquiera de los dos para pillarle ántes que se haya juntado con su compañero, lo que pretende hacer a toda fuerza.

Si alcanza a pillarle, entónces se pára con él delante de la columna para formar el primer par. El que sobra es capitan i el juego continúa de la manera indicada.

Es prohibido que el capitan mire hácia atras para informarse qué par entra al juego.—En lugar de contar hasta *tres*, el capitan puede dar la señal para la salida, tambien por medio de un *palmoteo*.

D) DISTRIBUCION DEL TIEMPO (2 horas semanales).

La primera, media hora de *cada* clase: *Ejercicios libres i ordinales*.

La segunda, media hora: *Juegos*.



III

EJERCICIOS DEL SEGUNDO AÑO DEL CURSO

PREPARATORIO



A) EJERCICIOS ORDINALES

Plan de ejercicios: Ejercicios de las subdivisiones (filas) de la línea de flanco para profundizar los conocimientos de la relacion mutua. Marchas 1) a compas 2) a compas e igual paso de la línea i de la columna de flanco en el contorno del gimnasio i en diversas líneas de marcha. Trasformar la columna de flanco en la línea de flanco, avanzando las filas en órden natural, i reformar la columna enfilándose las filas subsiguientes al costado izquierdo de la primera. Formacion de una columna de 3 hasta 4 filas por enfilacion de éstas; reformar la línea de flanco marchando en el contorno del gimnasio. Formar una

columna de frente, enfilándose las filas subsiguientes de la línea de frente, detras o delante de la primera, i reformation de la línea de frente por enfilacion de las filas a la izquierda de la primera. Carrera sin compas, ejecutada por la línea i en seguida por la columna de flanco en diversas líneas de marcha.

42. Ejercicios de las subdivisiones (filas) de la línea de flanco para profundizar los conocimientos de la relacion mutua.

Ejercicio preparatorio: Formacion de la columna de flanco (I., 12).

Para ver si cada uno de los alumnos sabe a qué fila pertenece, el profesor hace ejecutar por cada fila un ejercicio distinto de las estremidades superiores o inferiores o una combinacion de ámbos, p. e., los ejercicios a los mandos:

1.^a FILA: ELEVAR EL BRAZO DERECHO (IZQ.) A LA POSICION HORIZONTAL LATERAL — ¡ya!

2.^a FILA: ELEVAR EL BRAZO DERECHO (IZQ.) A LA POSICION ALTA — ¡ya!

3.^a FILA: ELEVAR EL BRAZO IZQUIERDO (DER.) A LA POSICION ALTA — ¡ya!

4.^a EFILA: ELEVAR EL BRAZO IZQUIERDO (DER.) A LA POSICION HORIZ. LATERAL — ¡ya!

Al mando: **BAJAR LOS BRAZOS — ¡ya!** volverán a ocupar su posicion primitiva. De la misma manera seguirá el profesor con otros ejercicios (cruzar los brazos delante o detras del cuerpo, elevar ámbos brazos a la posicion alta, o flexion de los brazos, posicion con los piés cerrados, con piernas cruzadas, diagonalmente abiertas, posicion en las puntas de los piés, etc.) hasta que ya no

haya duda de que los alumnos saben su enfilacion; procediendo entónces a la ejecucion de vueltas por una u otra fila, o deshaciendo i reformándolas alternativamente, se profundizarán los conocimientos de la relacion mutua. que existe entre los alumnos de la misma fila i de las filas entre sí.

43. Marchas 1) a compas 2) a compas e igual paso, de la línea i de la columna de flanco en el contorno del gimnasio i en diversas líneas de marcha.

Los primeros ejercicios de marcha a compas, véase I, 32.

En seguida ejecuta *la fila de flanco* la marcha a compas en el contorno del gimnasio i en otras líneas de marcha (I, F. 5), acentuando (o acompañando con un palmoteo) el primero de 2 (3 o 4) pasos. En esta marcha es arbitrario romper la marcha con cualquier pié, siendo el principal objeto de este ejercicio acostumbrar a los alumnos al compas.

M: ¡MARCHAR ACENTUANDO EL PRIMERO DE DOS (3 A 4) PASOS — **marchen!**

1, 2, 1, 2, (1, 2, 3; 1, 2, 3; o 1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4).

El mismo ejercicio se ejecuta en seguida por *la columna de flanco*.

Los ejercicios preparatorios para acostumbrar a los alumnos a la marcha a compas e igual paso se ejecuta en su lugar (I, 32).

En seguida ejecuta *la fila de flanco* la marcha a compas e igual paso en el contorno del gimnasio i en otras líneas de marcha.

M: ¡MARCHAR ACENTUANDO EL PRIMERO DE DOS (3 o 4) PASOS CON EL PIÉ IZQUIERDO — **marchen!**...

Para que las marchas se ejecuten con exactitud hai que fijar la *longitud* i la ejecucion modelo del *paso regular*. Éste tiene la longitud media del pié para niñas i la doble para niños i hombres. A la voz preventiva:

¡PASO REGULAR! — cargan los alumnos el peso del cuerpo sobre el pié derecho i emprenden la marcha a la ejecutiva: ¡**mar**CHEN! levantando la pierna izquierda, la punta del pié dirigida hácia abajo i afuera, i sentando a la voz ¡**dos**! el pié con la planta al suelo a la distancia indicada hácia adelante, estendiendo la pierna i levantando al mismo tiempo el talon del pié derecho, de manera que la pierna derecha se doble suavemente en la rodilla i que la punta del pié quede tocando al suelo.

El peso del cuerpo se carga a ¡**dos**! encima del pié izquierdo, evitando toda oscilacion del tronco. En seguida se ejecuta un paso con el pié derecho a las voces *uno, dos*, que el profesor da a compas, haciendo enunciar despues a los alumnos las mismas voces miéntras están ejecutando el ejercicio.

Al mando: ¡**alto**! los alumnos dan todavía un paso hácia adelante i juntan el otro pié al que dió el paso. Como este ejercicio es uno de aquellos que cansan mucho, pero que exigen repeticion continua, se ejecuta solo durante algunos minutos, pero en cada clase, hasta que los alumnos hayan adquirido seguridad en la ejecucion.

A fines se ejecuta la marcha *a compas e igual paso por la columna* en el contorno del gimnasio i en las líneas de marcha mas simples, dando cierta variedad al ejercicio por la ejecucion con **elevacion de las piernas**

*i de las rodillas** (1) lo que tiene ademas la ventaja de que los niños adquieren mas firmeza en la marcha.

Al mando: ¡PASO **corto**! los alumnos marchan con pasos que tienen solo la mitad del largo de un paso regular.

44. Trasformar la columna de flanco en la línea de flanco, avanzando las filas en orden natural i reformar la columna enfilándose las filas subsiguientes al costado izquierdo de la primera.

Ej. prep.: formacion de la columna de flanco (I. 12).

Al mando: [FORMACION DE LA] LÍNEA DE FLANCO AVANZANDO LAS FILAS EN ÓRDEN NATURAL—**marchen**! rompe la *primera fila* la marcha avanzando en el contorno del gimnasio i las otras marcando el paso hasta que el *último* de la *primera fila* llega a la altura del *primer guia de la segunda fila*, entónces se agrega a la primera; lo mismo hace la *tercera fila* cuando el *último de la segunda fila* llega a la altura de su *primer guia* (F. 17).

Para reformar la columna se hace uso del mando I. 12.

A la voz ejecutiva la primera fila *se pára* o sigue marcando el paso hasta que las demas filas hayan ejecutado su enfilacion.

45. Formacion de una columna de 3 hasta 4 filas por enfilacion de éstas; reformar la línea

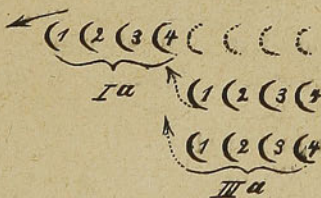


Fig. 17

(1) Véase: Ejercicios libres IL 57 i 58.

de flanco marchando en el contorno del gimnasio.

Ej. prep.: Formacion de la línea de flanco *en marcha* (con paso regular). Al mando:

[COLUMNA DE FLANCO POR] ENFILACION DE LAS FILAS 2.^a I 3.^a AL COSTADO IZQUIERDO DE LA PRIMERA—**¡ya!** sigue la *primera fila* con pasos cortos en el contorno del gimnasio hasta que la *última fila* haya llegado a la altura de la primera. Toda la columna sigue entónces *avanzando con paso regular sin que para esto espere el mando*.

La reformation de la línea de flanco se ejecuta al mando:

¡[FORMAR LA] LÍNEA DE FLANCO AVANZANDO LAS FILAS EN ÓRDEN NATURAL—**marchen!** La *primera fila* avanza entónces con *paso regular*, las *demás* filas con *paso corto*, hasta que el *último* de la *primera* fila llegue a la altura del 1.^{er} *guia* de la *segunda*; éste se agrega con su fila a continuacion de la primera, en seguida la tercera, etc., hasta la formacion completa de la línea.

46. Formar la columna de frente enfilándose las filas subsiguientes de la línea de frente detras o delante de la primera i reformation de la línea de frente por enfilacion de las filas a la izquierda de la primera.

Ej. prep.: Formacion de la línea de frente (I. F. 6a.).

Al mando: ¡ENFILACION DE LAS FILAS SUBSIGUIENTES DETRAS (DELANTE) DE LA PRIMERA—**marchen!** dan las filas 2.^a, 3.^a, etc., $\frac{1}{4}$ de vuelta a la derecha, la 2.^a fila se enfila detras (delante) de la primera, la 3.^a detras (delante) de la 2.^a, etc., dando cada fila $\frac{1}{4}$ de vuelta a la

izquierda inmediatamente despues de su enfilacion. Finalmente, se alínean por los números homólogos de las filas anteriores (F. 18).

La reformation de la línea de frente se ejecuta al mando:

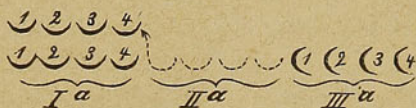


Fig. 18

¡ENFILACION DE

LAS FILAS 2.^a, 3.^a, ETC., A LA IZQUIERDA DE LA PRIMERA—**marchen!** Las filas 2.^a, 3.^a, etc., dan $\frac{1}{4}$ de vuelta a la izquierda, la segunda da despues *tantos pasos* a vanguardia *cuantos alumnos la forman*, la 3.^a el *doble*, la 4.^a el *triple*, etc., *número de pasos* para agregarse a la izquierda de la primera. Por $\frac{1}{4}$ de vuelta a la derecha llegan estas filas a la posicion de frente i se alínean por la derecha.

Los ejercicios 44, 45 i 46 se ejecutan a principios separadamente por las filas consecutivas, quedándose el profesor al lado de los guías, a no ser que el mismo les conduzca como guía a sus respectivos lugares.

47. Carrera sin compas ejecutada por la línea i en seguida por la columna de flanco en diversas líneas de marcha. (F. 19).

El profesor muestra primero qué posicion los alumnos deben ocupar a la voz preventiva: *Carrera*, e. d., el tronco algo inclinado hácia adelante, la cabeza derecha, el pecho saliente, los brazos doblados en ángulo agudo, los codos há-



Fig. 19

cia atras, las manos con los puños cerrados hácia adelante.

En seguida muestra él cómo se rompe la carrera a la voz ejecutiva: ¡**CORRAN!** Se levanta el pié izquierdo alternativamente con el derecho, doblando algo la pierna i estendiéndola cuando el pié llega con la punta al suelo sin tocarle con el talon i moviendo alternativamente los antebrazos hácia adelante, de manera que ejecutan este movimiento junto con el pié del otro lado.

El profesor, despues de haber dado una carrera modelo, se pondrá a la cabeza de la línea de flanco, i mandará: ¡**CARRERA-CORRAN!**—Los alumnos rompen la carrera a la voz ejecutiva i siguen al profesor en la misma línea guardando la distancia i quedando bien alineados.

La respiracion debe efectuarse por las narices (no por la boca) con aspiraciones i espiraciones bien prolongadas.

B) EJERCICIOS LIBRES

*Plan de ejercicios: Posiciones que resultan: a) abriendo; b) cruzando las piernas; *elevacion de las piernas hacia adelante, atras, hácia los costados, diagonalmente hácia adelante o hácia atras*. Flexion de los piés i tension con acento. *Elevacion de las rodillas i de los talones*. Flexion lateral i tension del tronco. Lanzar los brazos hácia adelante i hácia los costados; **golpes radial i radio-dorsal**. Circunduccion del antebrazo. *Marcha con elevacion de las piernas*, de las rodillas* i de los talones*; marchar avanzando o retrocediendo con un pié i posponiendo el otro, con paso de galope i cambiando el paso. Brincar en ám-*

bos piés *hacia adelante*. Carrera en su lugar: a) *sin compas*, b) *a compas*, c) *a compas e igual paso*.

48. Posiciones que resultan a), abriendo b) cruzando las piernas.

Avanzando al frente, al costado (F. 20) o diagonalmente, *hacia adelante* retrocediendo con un pié (F. 21) o cruzando una pierna delante o detras de la otra i cargando todo el peso del cuerpo en la pierna que no varia de posicion, resultan las diferentes posiciones para dar un paso en cierta direccion. Se combinan estas posiciones jeneralmente con la posicion fundamental, ocupando a la voz UNO la posicion que indica la voz preventiva i volviendo a DOS a la posicion fundamental.

M: ¡CAMBIO ALTERNATIVO DE LA POSICION FUNDAMENTAL CON LA POSICION AVANZANDO EL PIÉ DER. (IZQ.) AL FRENTE (A LA DERECHA, IZQ., ETC.)—1, 2, 1, 2, . . [at.] **alto!**



Fig. 20



Fig. 21



Fig. 22



Fig. 23

Cargando el peso del cuerpo igualmente en *ambas* piernas, resultan las posiciones con las piernas abiertas (F. 23) i cruzadas (F. 22).

49. *Elevacion de las piernas hácia adelante (atras)* hácia la derecha (izq.) o diagonalmente hácia adel. (atras) (1).

Al mando: ELEVAR I BAJAR LA PIERNA DERECHA (IZQ.) HÁCIA ADELANTE, (ATRAS, ETC).—**1**, 2, **1**, 2... [**at.**] **alto** se eleva a la ejecutiva **1** la pierna estendida con la



Fig. 24

punta del pié dirigida hácia adelante i afuera hasta formar un ángulo obtuso, **recto o agudo** con el tronco del cuerpo i vuelve a **2** a la posicion de salida (F. 24).

50. Flexion de los piés i tension con acento (voz prev.)

A UNO se elevan las puntas de los piés, cargando todo el peso del cuerpo sobre los talones, i a DOS vuelven con acento a su posicion primitiva.

51. *Elevacion de las rodillas* (2).



Fig. 25

La rodilla se eleva *lo mas alto posible* (**hasta tocar el pecho**) quedándose el cuerpo derecho, la tibia en direccion vertical i la punta del pié dirigida hácia abajo i afuera (F. 25). De esta posicion vuelve la pierna a la posicion de partida sin o con acento.

M: ELEVAR I BAJAR LA RODILLA DERECHA O IZQ. (CON ACENTO) ¡ya! **2**, **1**, **2**... [**at.**] **alto**.

52. *Elevacion de los talones* (3).

(1) Véase (1) páj. 55.

(2) Véase (1) páj. 55.

(3) Las niñas ejecutan el ej. 49 solo hasta un ángulo obtuso i

Se dobla la pierna hácia atras, quedando el muslo en su posicion, i vuelve en seguida a estenderse hasta llegar a la posicion de salida, sea ésta la posicion fundamental (F. 26), u otra posicion, en la cual la pierna estendida ocupe una de las permanencias.

M.: ¡ELEVAR I BAJAR EL TALON DERECHO (IZQ.) **ya, 2, 1, 2, 1, 2**, [at.] **alto!**

53. Flexion lateral i tension del tronco.

Convienes, para la ejecucion de este ejercicio, salir de la posicion con las manos puestas sobre las caderas.

M.: ¡FLEXION DEL TRONCO A LA DERECHA (IZQ.) I TENSION—**ya, 2!** ETC.

A la ejecutiva **YA O 1** el tronco se dobla hácia el costado indicado, cuanto mas sea posible, quedándose las piernas bien estendidas i vuelve a **DOS**, a la posicion de salida.

54. Lanzar los brazos hácia los costados (adelante).

A la voz: *Posicion de salida* se elevan los brazos en la direccion indicada a la posicion horizontal i se doblan (F. 27).

A la ejecutiva **UNO** se estienden con fuerza i vuelven



Fig. 26



Fig. 27

los ej. 51 i 52 hasta un ángulo recto formado por el tronco i la pierna en los ej. 49 i 51, por el muslo i la pierna en 52.

a doblarse a la voz DOS.—La denominacion del ejercicio forma la *voz prev.*

55. **Golpes radial i radio-dorsal.**

M₁: ¡GOLPE RADIAL CON EL BRAZO DERECHO (IZQUIERDO O CON ÁMBOS BRAZOS) **UNO, dos!**...

A la ejecutiva UNO el brazo derecho (izq. o ámbos brazos) se dobla hasta que la mano a puño cerrado llegue encima del hombro homólogo cerca de la oreja i vuelve a DOS con fuerza a la posicion de salida.



Fig. 28

M₂: ¡GOLPE RADIO - DORSAL CON EL BRAZO DERECHO (IZQ.) — **UNO, dos!**...

A la voz UNO el brazo derecho (izq.) se dobla hasta que la mano a puño cerrado llegue encima del hombro izq. (der.) i vuelve a DOS con fuerza a la posicion de salida.

56. Circunduccion del antebrazo.

El antebrazo describe una superficie cónica que tiene su vértice en el codo (F. 28). Se ejecuta por un solo antebrazo o por los dos, unidas las manos por enlace de los dedos o separadas. Cuando ámbos antebrazos ejecutan este ejercicio de manera que el uno rodea al otro, delante (F. 29) o detras del cuerpo o encima de la cabeza, se llama este



Fig. 29

ejercicio *devanadera*.

M₁: ¡CIRCUNDUCCION DEL ANTEBRAZO DER. (IZQ.) O DE LOS ANTEBRAZOS—**1, 2!**...

El profesor ejecuta ántes el ej. en el sentido pedido i con una posicion determinada de los codos.

M₂: ¡CIRCUNDUCCION DE LOS ANTEBRAZOS, UNIDAS LAS MANOS DELANTE, (DETRAS, ETC.) DEL CUERPO POR ENLACE DE LOS DEDOS **1, 2!** A UNO, se enlazan los dedos i los antebrazos describen la superficie de un cono entero cuyos vértices están en los codos, i a DOS, vuelven a su posicion natural.

M₃: ¡DEVANADERA—**uno, dos!** A UNO, se doblan los brazos, i los antebrazos rodean uno al otro jirando alrededor de un eje horizontal, que pasa por los codos, i a DOS bajan a la posicion primitiva.

57. *Marcha con elevacion de las piernas*
(Voz prev.)

Formacion: Fila de flanco abierta a la distancia de dos pasos.

A la ejecutiva **marchen**, los alumnos rompen la marcha elevando i estendiendo las piernas (F. 24), ántes de sentar el pié al suelo.

Cuando las plantas de los piés se sientan al suelo con acento, se llama el ejercicio *marchar golpeando el suelo*.

58. *Marcha con elevacion de las rodillas*
(Voz prev.)

A la ejecutiva **marchen**, los alumnos rompen la marcha, coordinando a cada paso el ej. de F. 25.

59. *Marcha con elevacion de los talones*
(Voz prev.)

A la ejecutiva **marchen**, los alumnos rompen la marcha ejecutando con cada paso el ej. de F. 26 (1).

(1) Las niñas ejecutan estas marchas con las modificaciones

60. Marchar dando pasos con un pié en la direccion indicada i posponiendo el otro.

M: ¡MARCHAR (HÁCIA ADELANTE, ATRAS, A LA DER. O IZQ.) POSPONIENDO EL PIÉ DER. (IZQ.) **ya dos! uno dos...**

A la ejecutiva YA O UNO, el pié izq. (der.) da un paso en la direccion indicada, i a DOS se le junta el pié der.

61. Marchar con pasos de galope (Voz prev.)

Cuando se emplea para la ejecucion del paso posponiendo un pié, el espacio de un solo tiempo o mas bien el tiempo de un paso regular, resulta el *paso de galope*.

A la ejecutiva **ūNŏ**, **ūNŏ**, etc. avanza el pié izq. (der.) a **ū** i se propone a **Nŏ**, el pié der. (izq.)

62. Marchar cambiando el paso.

Cuando se agrega a un paso de galope un paso regular con el pié de marcha (1), resulta una combinacion de *tres pasos* ejecutada en *dos tiempos* que sirve para cambiar el paso. — Cuando esta combinacion se ejecuta alternativamente por los dos piés, resulta la *marcha cambiando el paso*.

M. ¡MARCHAR CAMBIANDO EL PASO—**ūNŏ**, **dŏs**, **ūNŏ**, **dŏs**, ETC.

63. Brincar en ambos piés.

Ej. prep.: La fila de flanco se abre a la distancia de un paso.

ya indicadas en los ejercicios libres que aquí se combinan con la marcha.

(1) P.é de marcha es el que ejecuta los pasos en una direccion indicada.

Al mando: ¡AVANZAR CON BRINCOS EN ÁMBOS PIÉS — **ya!** los alumnos saltan hácia adelante la distancia de un paso corto.

64. Carrera en su lugar a), sin compas b), a compas c), a compas e igual paso.

M: ¡CARRERA EN SU LUGAR — **CORAN!**

Los alumnos marcan los pasos de carrera en su lugar. Para acostumbrarles al compas i en seguida al compas e igual paso durante la carrera, se sigue el mismo camino indicado ya para las marchas (véase I. 32).

Como ejercicios preparatorios, se recomienda mucho la marcha con *paso redoblado* (125 pasos por minuto) en las *puntas* de los piés, para que los alumnos se acostumbren a ejecutar la carrera en las puntas i no en las plantas de los piés.

Despues de este ejercicio, se hace que los alumnos ejecuten las *marchas a compas e igual paso*, las *carreras a compas*, i en cuanto sea posible, tambien a *igual paso*.

C) JUEGOS

Plan de ejercicios: Repeticion de los juegos del 1.^{er} año; explicacion i ejecucion de algunos juegos mas.

65. El jardinero i el ladron.

Formacion: Fila circular abierta con el frente al centro; los brazos elevados forman puertas.

Dos alumnos se elijen por el profesor. Uno de ellos (el ladron), se pára adentro de la fila circular, que forma los límites del jardin, el otro (el jardinero), llega de afuera i pregunta: *¿Qué hace en mi jardin?* El ladron: *¡Estoi comiendo uvas!* Jardinero: *¿Quién se lo ha permitido?*

El ladron: *¡Nadie!* i emprende la fuga miéntras el jardinero le persigue.

Tan luego como ha sido pillado el ladron o cuando el jardinero pasa equivocadamente por otra puerta que por aquellas por donde pasó el ladron, empieza otro par de alumnos el juego, miéntras los que acaban de jugar, ocupan sus lugares en la fila.

66. Maiten ¿dónde estás? (o "Los dos ciegos").

Formacion: Fila circular con el frente al centro; las manos cojidas.

Dos alumnos con los ojos vendados entran al círculo. Uno (el patron) lleva en la mano un pañuelo torcido.

A la pregunta; *Maiten ¿dónde estás?* contesta el otro (el criado) con un palmoteo o con la palabra *aquí* i cambia luego su lugar. El patron procura alcanzarle con el pañuelo, que muchas veces da oríjen a escenas cómicas.

El juego llega a su término cuando el patron encuentra a su criado. El profesor elije entónces otro par para empezar de nuevo el juego. Los alumnos de la fila apartan a aquel de los dos que se acerca demasiado a ellos con el grito: *caliente*.

67. El gato i el raton.

Formacion: Fila circular como en el número 66.

Un alumno (el raton) está adentro, otro (el gato) afuera del círculo. Los espacios entre dos i dos alumnos forman las cuevas que ellos abren, elevando los brazos, cuando quieren dar paso libre a uno de los dos i les cierran en el caso contrario, bajando i cojiendo bien firme las manos.

El gato trata de pillar al raton i éste se acerca a él o pasa afuera de la fila para torearle; pero cuando el gato

alcanza a llegar al mismo lado de la fila en donde se encuentra el raton, huye éste para salvarse dando una vuelta en el mismo lado de la fila o pasando por una cueva al otro lado. Cuando el gato alcanza a pillar al raton entra otro par para seguir en el juego.

68. Pegar al que cruza.

El inconveniente del juego I número 40, que el pillador persiga por mucho tiempo a un solo compañero, se evita, cuando se hace el convenio ántes del juego que el pillador esté obligado a perseguir a aquel que cruce la línea entre el perseguido i el pillador.

69. + ¡Vuela, pajarito! +

Una niña hace las veces de la vendedora i otra de la compradora de pajaritos, las demas son los pajaritos. La compradora se aleja unos veinte pasos de sus compañeras de juego miéntras la vendedora da a cada una de las demas niñas el nombre de un pájaro. Hecho esto vuelve la compradora.

A la pregunta de la vendedora *¿qué está buscando la señora?* contesta ésta: *un pajarito bonito — ¿Tiene Ud. un canario? — Nó, señora. — ¿Un chincol? — Nó, señora. — ¿Un pitirojo? etc.* Cuando la compradora acierta un nombre, que tenga una de las niñas, la vendedora contesta: — *Sí, señora* — i a la voz: *Vuela, pajarito*, huye la niña del nombre acertado, dando una vuelta mas o ménos grande miéntras la compradora la persigue. Si el pajarito alcanza a volver a la plaza de mercado sin haber sido pillado, recibe él otro nombre i el juego sigue como ántes; en el caso contrario, él pertenece a la compradora i ésta le lleva a una plaza que sirve a ella de jaula para los pajaritos prisioneros. Aquella partida que

reune en cierto tiempo (que depende del número de pájaros) el mayor número de ellos, ha ganado.

+ 70. Juego de Imitacion. +



- 1) Ju - gue - mos a - le - gres con to - do el pla - cer
- 2) La la la la la la la la la la la
- 3) Ha - bien - do nos - o - tras cum - pli - do el de - ber



- 1) La rei - na in - di - ca lo que hai que ha - cer
- 2) La la la la la la la la la la la
- 3) con - ten - tas - dan - ze - mos se - gun el pa - re - cer

F. prep.: Línea circular formada por enumeracion de a dos (pares), frente hácia el centro, las manos cojidas.

Cuando se canta la primera estrofa, las niñas se mueven en la línea circular de la formacion con pasos posponiendo un pié o cruzando las piernas (segun convenio a la derecha o izq.) i se detienen i sueltan las manos inmediatamente despues de haberla concluido, fijándose con atencion al movimiento que les muestra la reina del juego, que, elejida por las niñas o el profesor, ocupa el centro del círculo.

Los movimientos indicados por la reina son mui variados; p. e., *tocar el violin, volar, saltar, nadar, ase-*
rrar, sembrar, lavar ropa, dar vueltas, elevar los bra-

zos, *devanar*, *endevanar*, *palmotear*, etc. Todas las niñas imitan, cantando la *segunda* estrofa, el movimiento indicado.

Cuando principia la *tercera* estrofa, los números *unos* i *doses* de cada par se cojen de las manos quedándose frente a frente por un cuarto de vuelta (sortija de pares) i dan cuatro pasos posponiendo un pié o cruzando las piernas a la derecha i en seguida cuatro pasos a la izquierda moviéndose en los círculos determinados por cada sortija de pares. Terminado el último paso, los pares sueltan las manos interiores i vuelven a la formacion primitiva para seguir en el juego del modo arriba explicado.

En lugar de elejir una reina que se para en el centro, puede hacerse el convenio que cada una de las niñas de la fila indique un movimiento que todas imitan en seguida.

71. Marcha acompañada de canto.

Los niños ejecutan la *marcha a compas e igual paso* en diversas líneas de *marcha* (véase I. F. 5) cantando las estrofas que siguen, segun la melodía de la cancion tercera *El recreo* de los *Cien cantos escolares*, cuaderno primero.

- I. Marchemos en orden bien alineados,
Atentos i listos con vivo interes,
El cuerpo derecho, caidos los brazos,
Los hombros atras i firmes los piés.
Marchemos en orden bien alineados,
Atentos i listos con vivo interes.
- II. El pecho saliente, fuera pereza,
Mirando en frente i siempre jovial,

En fila derecha marchemos con destreza
Andemos a compas i paso bien igual.
Marchemos en órden bien alineados
Atentos i listos con vivo interes.

D) DISTRIBUCION DE TIEMPO. (2 horas semanales.)

Media hora de ejercicios libres i ordinales alternativamente con media hora de juegos.



IV

EJERCICIOS DEL TERCER AÑO DEL CURSO PREPARATORIO

A) EJERCICIOS ORDINALES

Plan de ejercicios: Marcha rectangular a la izquierda (der.); contramarcha; lazada circular de la fila de flanco en marcha a compas e igual paso. Formacion de la línea inversa de flanco por enfilacion de las filas subsiguientes delante de la primera. Filas e hileras. Ejecucion de las enfilaciones del año anterior por las hileras. Abrir la columna a vanguardia (retaguardia) i al costado a la distancia de dos pasos.

72. [Marcha] rectangular a la izquierda (der.) (voz prev.)

A la ejecutiva: ¡ya! da el guia de la fila de flanco $\frac{1}{4}$ de vuelta a la izquierda (der.) i sigue marchando en esta direccion. Todos los demas alumnos le siguen en la nueva direccion, que forma un ángulo recto con la

primera. Por la ejecucion consecutiva del mismo ejercicio a la derecha e izquierda, describe la fila las líneas quebradas (F. 5d).

73. Contramarcha a la izquierda (der.) (voz prev.)

A la ejecutiva: ¡ya! describe el guía un arco de media vuelta a la izquierda (der.) i sigue en direccion contraria al costado de la fila. Los demas alumnos le siguen en la misma línea de marcha. Por la ejecucion re-

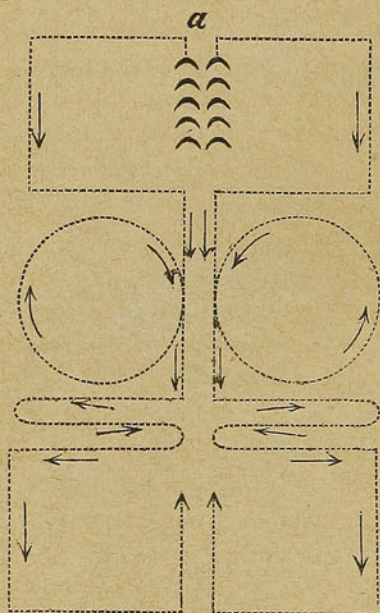


Fig. 30

petida de este ejercicio describen los alumnos las líneas tortuosas (F. 5c). (*Vueltas en las líneas de caracol.*)

74. Lazada circular a la izquierda (der.) (voz prev.)

A la ejecutiva: ¡ya! conduce el guía la fila en un círculo, cuyo radio sea mas o ménos la 4.^a parte de la estension de la fila, a la izquierda (der.) i sigue en el contorno del gimnasio despues de haber concluido la lazada (F. 5b).

Los ejercicios N.^{os}

72, 73 i 74 se ejecutan en seguida por la columna de flanco de dos filas en el contorno del gimnasio i despues pasando por el medio del gimnasio se divide la columna

en el extremo en dos filas de flanco (a) que siguen marchando en líneas simétricas para volver a reunirse en columna en la línea media del gimnasio (b) (F. 30).

75. Formacion de la línea inversa de flanco por enfilacion de las filas subsiguientes por el costado izquierdo (der.) delante de la primera (voz prev.)

Ej. prep.: Línea de flanco.

A la ejecutiva ¡**marchen!** pasan las filas 2.^a, 3.^a etc. al costado izquierdo de la primera i llegando el guia de la segunda fila a la altura del guia de la primera sigue dando *tantos pasos todavía cuantos alumnos haya en su fila*. Lo mismo hacen los guias de las filas 3.^a etc., despues de haber llegado a la altura del 2.^o etc. guia. Los alumnos de cada fila siguen a su guia para enfilarse finalmente en la línea de flanco (F. 31).

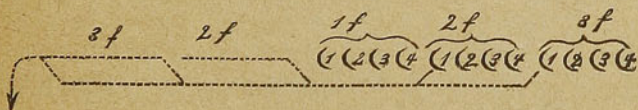


Fig. 31

La reformation de la línea primitiva se ejecuta por la enfilacion de la 1.^a, 2.^a, 3.^a etc. fila delante de la 2.^a, 3.^a, 4.^a, etc. fila, principiando la penúltima i concluyendo la 1.^a fila la enfilacion.

76. Ejecucion de las enfilaciones del año anterior por las hileras.

Ej. prep.: Formacion de la columna de flanco.

El profesor esplica a los alumnos que todos aquellos

que llevan el mismo número forman una *hiler*a; los números *unos* forman la *primera*, los números *dos*es la *segunda hiler*a, etc. En seguida se ejecutan por las *hiler*as los ejercicios que en el N.º 42 se ejecutaron por las *filas*, para que los alumnos lleguen a saber con seguridad a qué *hiler*a pertenecen. Despues se trasforma la columna de flanco en una de frente por $\frac{1}{4}$ de vuelta i se forma la línea de flanco avanzando las *hiler*as en órden natural i se reforma la columna por enfilacion de las *hiler*as sub-siguientes al costado izquierdo de la primera (F. 32).



Fig. 32

77. Abrir la columna a vanguardia (retaguardia) i al costado a la distancia de dos pasos. (voz prev.)

Ej. prep.: Formacion de la columna de flanco (de 3 filas de a 4, p. e.) A la ejecutiva ¡**marchen!** da la 1.^a (4.^a) *hiler*a 6 pasos, la 2.^a (3.^a) *hiler*a 4 pasos i la 3.^a (2.^a) *hiler*a dos pasos a vanguardia (retaguardia) quedando la 4.^a (1.^a) *hiler*a en su lugar. En seguida se abren las *hiler*as hácia uno de los costados por medio de pasos de galope a la distancia indicada (2 pasos).

Esta formacion se ejecuta al principio consecutiva i despues simultáneamente por las *hiler*as i *filas*.

B) EJERCICIOS LIBRES

Plan de ejercicios: Cambio de la posicion fundamental con la posicion en las *piernas* lateralmente

abiertas por rotacion de ellas, i con las posiciones que resultan avanzando o retrocediendo con una pierna o cruzando ámbas; combinacion de posiciones de sentido contrario. *Elevar i bajar la pierna derecha en cambio con la izquierda*; *oscilacion de las piernas*; *elevacion del talon derecho en cambio con el izquierdo*; **flexion de las piernas hasta un ángulo agudo (posicion baja) i estension**. Rotacion alternativa del tronco a la derecha e izquierda; *oscilacion lateral i cimbra del tronco*. Elevar i bajar el brazo derecho en cambio con el izquierdo; puntazos alternativos con los brazos derecho e izquierdo; **golpes radial i radio-dorsal alternativamente con el brazo derecho e izquierdo**; circunduccion i proyeccion lateral de los brazos. Cambio alternativo de las posiciones conocidas por medio de brincos; brincar en un pié coordinando a cada uno, dos o mas brincos movimientos o permanencias de la otra pierna. Vueltas ($\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{2}$) con apoyo de ámbos piés. Marcha a retaguardia: a) en las plantas; b) en las puntas de los piés; c) *con elevacion de los talones*; marchas a vanguardia, a retaguardia i de costado con pasos de galope, de tres en tres, i cambiando el paso; marchar de costado cruzando las piernas. Combinacion de diferentes pasos en la marcha.

78. Cambio de la posicion fundamental con la posicion en las piernas lateralmente abiertas por rotacion (Voz prev.)

A la ejecutiva ¡**ya!** los alumnos se paran sobre las puntas de los piés i abren las piernas separando los talones, a ¡**dos!** se paran sobre los talones i siguen abrier-

do la punta de los piés i a ¡tres! se afirma toda la planta en el suelo; para volver a la posicion de salida se ejecutan los movimientos de rotacion en sentido contrario.

M: A LA POSICION DE SALIDA ¡ya, dos, tres!

79. Cambio de la posicion fundamental con las posiciones que resultan avanzando o retrocediendo con una pierna o cruzando ámbas.

M: CAMBIO DE LA POSICION FUNDAMENTAL CON LA QUE RESULTA AVANZANDO DE FRENTE (DIAGONAL O LATERALMENTE, RETROCEDIENDO, CRUZANDO) LA PIERNA DERECHA EN CAMBIO CON LA IZQUIERDA. — A ¡una! pasa la pierna derecha al frente (diagonalmente, etc.), tocando con la punta del pié el suelo, a ¡dos! vuelve a la posicion fundamental, a ¡tres! ejecuta la pierna izquierda el movimiento análogo i a ¡cuatro! vuelve a la posicion fundamental.

80. Combinacion de posiciones de sentido contrario.

La pierna derecha ejecuta los mismos movimientos del ejercicio anterior e. d., hácia adelante, hácia atras, etc., a la ejecutiva, ¡uno!, la pierna izquierda ejecuta los movimientos en sentido contrario, e. d., hácia atras, hácia adelante, etc., a ¡tres! i viceversa, volviendo a ¡dos i cuatro! a la posicion fundamental.

81. *Elevar i bajar la pierna derecha en cambio con la izquierda hácia adelante (hácia atras o lateralmente).* (Voz prev.)

A ¡uno! se eleva la pierna derecha, a ¡dos! vuelve a la posicion fundamental, a ¡tres! i ¡cuatro! la pierna izquierda ejecuta los movimientos análogos.

82. *Oscilacion de las piernas*.

Combinando la elevacion de una pierna hácia adelante con la hácia atras sin intervalo, resulta un movimiento oscilatorio. Lo mismo sucede cuando la pierna se eleva lateralmente i pasa bajando mas allá de la otra para volver a la elevacion lateral.

M: OSCILACION (U OSCILACION LATERAL) DE LA PIERNA DERECHA (IZQ.)—(Voz prev.) A la ejecutiva ¡**ya!** se eleva la pierna en la direccion indicada, a ¡**dos!** baja i sigue elevándose en sentido contrario, a ¡**uno!** vuelve a bajar i a elevarse como en el primer tiempo, etc.

83. *Elevacion del talon derecho en cambio con el izquierdo*. (Voz prev.)

A la ejecutiva ¡**uno!** se eleva, a ¡**dos!** baja el talon derecho, a ¡**tres** i **cuatro!** el talon izquierdo ejecuta los movimientos homólogos.

84. **Flexion de las piernas hasta un ángulo agudo (posicion baja F. 10) i estension**. (Voz prev.)

A ¡**uno!** pasa el cuerpo a la posicion baja i vuelve a a ¡**dos!** a la posicion de salida.

85. Rotacion alternativa del tronco a la derecha e izquierda. (Voz prev.)

A ¡**uno!** se imprime al tronco la rotacion a la derecha a ¡**dos!** vuelve a la posicion de salida, a ¡**tres!** rotacion a la izquierda i a ¡**cuatro!** posicion de salida.

86. *Oscilacion lateral i cimbra del tronco*.

La combinacion no interrumpida de la flexion del tronco hácia los dos costados se llama *oscilacion lateral*, i la ejecucion lijera de algunas oscilaciones se llama *cimbra del tronco*.

M.: OSCILACION LATERAL DEL TRONCO.—A ¡**uno!** se

dobra el cuerpo hacia la derecha, a ¡**dos!** pasa por la posicion de salida a la flexion hacia la izquierda, etc.

87. Elevar i bajar el brazo derecho en cambio con el izquierdo.

La elevacion puede ejecutarse en diferentes direcciones, a varias alturas (véase I. 22) i de diversas maneras:

1.º Elevar hacia adelante (lateralmente, diagonalmente, a la posicion alta, etc.), *sucesivamente* los brazos derecho e izquierdo (a *uno* i *dos*) i bajarles (a *tres* i *cuatro*) a) del mismo modo i b) a la inversa.

2.º Elevar el brazo derecho (a *uno*) bajarle i elevar *simultáneamente* el izquierdo o viceversa (a *dos*, etc.) i

3.º Elevar i bajar el brazo derecho (a *uno* i *dos*) *alternativamente* con el izquierdo (a *tres* i *cuatro*).

M₁: ELEVAR (LATERALMENTE, ETC.), SUCESIVAMENTE LOS BRAZOS DERECHO E IZQUIERDO I BAJARLES (a la inversa). — ¡**ya!** 2....

M₂: ELEVAR (LATERALMENTE, ETC.), EL BRAZO DERECHO I BAJAR SIMULTÁNEAMENTE EL IZQUIERDO I VICEVERSA. — ¡**ya!** 2....

M₃: ELEVAR (LATERALMENTE, ETC.) I BAJAR EL BRAZO DERECHO ALTERNATIVAMENTE CON EL IZQUIERDO. — **ya!** 2, 3, 4, etc.

88. *Puntazos alternativos (hacia adelante, arriba o abajo), con los brazos derecho e izquierdo.*

Posicion de salida (véase F. 13).

La ejecucion es análoga al número anterior cambiando *eleva*r i *baja*r «con *puntazo* i *flexion*» i volviendo con la flexion de los brazos a la posicion de salida (F. 13).

89. Golpe radial (o radio-dorsal) alternativa-

mente con el brazo derecho e izquierdo (voz prev.) 1, 2, 3, 4, etc.

A **UNO** flexion del brazo derecho (véase II 55), a **dos** el golpe, a **tres** flexion del brazo izquierdo i a **cuatro** el golpe.

90. Circunduccion del brazo derecho (o izquierdo) de abajo hácia adelante (o atras, o hácia adentro o afuera) (voz prev.) 1, 2, 3. (1, 2).

A **UNO** se eleva el brazo derecho hasta la posicion horizontal, a **dos** a la posicion alta con una rotacion hácia afuera, i a **tres** baja hácia atras hasta la posicion de salida.

Los *primeros dos* movimientos se ejecutan mas adelante en *un solo tiempo*; la circunduccion entera en *dos tiempos*.

La circunduccion lateral de los brazos se llama tambien *proyeccion lateral*.

91. Cambio alternativo de las posiciones conocidas por medio de brincos.

A la ejecutiva **UNO** los alumnos pasan por medio de un brinco a la posicion indicada por la voz preventiva, i a **dos** vuelven del mismo modo a ocupar la posicion de salida.

92. Brincar con un pié coordinando cada uno (o dos o mas brincos) con movimientos o permanencias de la otra pierna. P. e.

CUATRO BRINCOS EN EL PIÉ IZQUIERDO (O DERECHO), LA PIERNA DERECHA (O IZQUIERDA) EN PERMANENCIA LATERAL (DIAGONAL, TRASVERSAL ETC.)— UNO, dos, tres, cuatro, ETC., o bien CON EL PRIMER BRINCO EN EL PIÉ IZQUIERDO (O DERECHO) ELEVAR LA PIERNA (O RODILLA O EL TALON) DERECHA (O IZQUIERDA), I CON EL

SEGUNDO BRINCO BAJARLA. — **UNO, dos,** ETC., O CON EL PRIMER BRINCO EN EL PIÉ IZQUIERDO (DERECHO) CRUZAR EL PIÉ DERECHO (IZQUIERDO) DELANTE (DETRAS) DEL OTRO, I VOLVER CON EL SEGUNDO BRINCO A LA POSICION DE SALIDA — **UNO, dos, etc.**

93. Vueltas ($\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{2}$) con apoyo de ámbos piés.

Al mando: A LA IZ-QUIERDA, se ejecuta $\frac{1}{4}$ de vuelta sobre el *talon izquierdo* i con el apoyo de la punta del pié derecho hasta quedar con el frente en la direccion que ocupó ántes el costado izquierdo; en seguida se junta la pierna derecha a la izquierda cuadrándose perfectamente a este nuevo frente.

Al mando: A LA DE-RECHA, se ejecuta la vuelta en sentido contrario sobre el *talon derecho* con apoyo de la punta del pié izquierdo.

La media vuelta se ejecuta al mando:

MEDIA VUELTA A LA IZ-QUIERDA (O DE-RECHA), siguiendo en la ejecucion de la vuelta hasta que el frente llegue en la direccion que tenia ántes la espalda.

Estas vueltas se ejecutan en dos tiempos, de manera que a **UNO** sigue el jiro i a **dos** la aduccion de la otra pierna sentando el pié con acento en tierra.

Esta ejecucion de las vueltas tiene en comparacion con el ejercicio 33 la ventaja de que el cuerpo posee *mayor estabilidad i firmeza* por el apoyo simultáneo en el talon de uno de los piés i en la punta del otro, lo que es de mucha importancia, cuando las manos están cargadas con aparatos pesados.

94. Marcha a retaguardia.

Ej. prep.: Formacion de la fila de flanco abierta a un paso de distancia.

Al mando: ¡A RETAGUARDIA — **marchen!** los alumnos rompen la marcha en direccion hácia atras con el pié izquierdo i con pasos cortos, guardando la distancia de un paso.

95. Marcha a retaguardia, en las puntas de los piés.

Se ejecuta como el ejercicio anterior, pero pisando el suelo solo con las puntas de los piés.

96. *Marcha a retaguardia, elevando los talones.*

Se junta a cada paso del ejercicio N.º 94 la elevacion del talon del pié de marcha.

97. Marchas (a vanguardia II. 61) a retaguardia i de costado con pasos de galope.

Al mando: ¡**MARCHAR CON PASOS DE GALOPE A RETAGUARDIA (O DE COSTADO) — marchen! 1, 2...** rompe el pié izquierdo la marcha dando a ¡**ū!** un paso hácia atras (a la izq.) i se le junta a ¡**ñ!** con lijereza el pié derecho:

En lugar del pié izquierdo el derecho puede romper la marcha o ámbos piés pueden alternarse en dar cierto número de pasos:

¡**MARCHAR CON PASOS DE GALOPE ALTERNANDO EL PIÉ DE MARCHA DE DOS (3, 4) EN DOS (3, 4) PASOS. — marchen, ū ñō **dos** i (ūñō, **dos** i **tres** I ETC., ūñō, **dos** i **tres** i **cuatrō!****

El pié izquierdo dará dos (3, 4) pasos de galope como pié de marcha (hácia adelante, atras o a uno de los costados), despues el pié derecho etc.

La marcha de costado es en el último caso un movimiento de ir i venir.

98. Marchar cambiando el paso (hacia adelante II. 62) a retaguardia i de costado.

La marcha a retaguardia se ejecuta primero en la fila *abierta de flanco*, en seguida con las manos puestas en los hombros del alumno anterior i, finalmente, en la fila de flanco cerrada.

La marcha de costado es un movimiento de ir i venir i se ejecuta jeneralmente en la fila circular.

99. Marchar con pasos de tres en tres (voz prev.)

A ¡**marchen!** da el pié izquierdo un paso en la direccion indicada, a **dos** se le junta el pié derecho, i a **tres** vuelve el pié izquierdo a dar otro paso mas en la misma direccion; en seguida ejecuta el pié derecho como pié de marcha los dos pasos regulares separados solo por el tiempo en el cual el pié izquierdo se junta a él, *alternando* así ámbos piés en la marcha. El paso de tres en tres es por consiguiente una combinacion de *un paso posponiendo un pié* con *un paso regular* que el pié de marcha agrega al primero. Se ejecuta, pues, en tres tiempos, de los cuales los primeros dos corresponden al paso posponiendo un pié (véase II. 60) i el tercero al paso regular agregado. Se llama este paso *de tres en tres* porque los piés alternan de tres en tres tiempos en la ejecucion del paso.

100. Marchar de costado cruzando la pierna derecha (izq.) delante (detrás) de la izquierda (der.) (voz prev.)—marchen!

A **marchen**, la pierna izquierda (der.) rompe la marcha dando un paso en esta direccion, a **dos** cruza la pierna derecha (izq.) delante (detrás) de ella afirmándola.

se en el suelo. Lo mismo vuelve a ejecutarse en otros dos tiempos i así sucesivamente.

101. Combinacion de diferentes pasos en la marcha.

La combinacion se ejecuta de manera que resulten ejercicios ligados *al ritmo* i derivados del tiempo de la ejecucion de un paso *regular*.

Así, valen para el ritmo dos pasos regulares lo mismo que el mismo número de pasos en las puntas o los talones de los piés; o dos pasos de galope, cuatro de carrera o un paso posponiendo un pié o cruzando las piernas; tres pasos regulares lo mismo que un paso de tres en tres i cuatro pasos regulares lo mismo que dos pasos cambiando el paso, cuatro de galope u ocho de carrera. En los ejercicios de las niñas se combinan los diferentes pasos tambien con una serie de brincos i vueltas.

La variedad de ejercicios que resulta de esta combinacion, es a propósito para despertar mucho el interes de los alumnos.

C) EJERCICIOS EN APARATOS

I.—La cuerda larga oscilante

Plan de ejercicios: Pasar a carrera de un lado de la cuerda al otro por debajo de ella; saltos sin tocar la cuerda en reposo; brincar con ámbos piés debajo de la cuerda en oscilacion; brincar debajo de la cuerda i salir a carrera; entrar a carrera i salir del mismo modo despues de haber dado un número determinado de brincos.

102. Pasar a carrera de un lado de la cuerda al otro por debajo de ella.

El alumno se pára en la distancia de un paso del lugar donde la cuerda describe en su oscilacion el círculo mayor en direccion *de arriba hácia abajo* (de la cabeza hácia los piés) i principia la carrera luego cuando ella pasa frente a la cara siguiéndola en el movimiento i se pára en el otro lado frente a la cuerda, cuadrándose en la nueva fila. Al principio pasan los alumnos de a *uno* a la *señal del profesor*, en seguida, *segun el órden* de los lugares que ocupan *en la fila*, a cada tres (dos o una) oscilaciones de a *uno* al otro lado, i finalmente, de a *dos o mas*, cojidas las manos o sueltas.

Durante la carrera, el cuerpo queda derecho sin bajarse e inclinarse, i en el caso que un alumno se enrede, el profesor suelta la cuerda para evitar accidentes desagradables.

103. Saltos sin tocar la cuerda en reposo.

1) El alumno se pára en posicion fundamental a la distancia de un *paso corto* delante del medio de la cuerda (sostenida por el profesor a mayor o menor altura segun la destreza del alumno) i rechaza, a una señal del profesor, el suelo con ámbos piés, previa una flexion de las piernas i una cimbra del tronco llegando al otro lado de la cuerda con las piernas estendidas i *los talones cerrados*, i cayendo sobre las *puntas de los piés* para volver previa una *flexion de las rodillas* a la posicion fundamental.

2) Cuando los alumnos saben ejecutar el salto con rechazo de ámbos piés, se les hace parar algunos pasos delante de la cuerda; se pide que recorran la distancia i

salten al otro lado rechazando con *un pié (arbitrario)*; en seguida se fija el *número de pasos*, que deben dar *antes del salto*, i finalmente se pide *romper la marcha* o la carrera con un *pié determinado* dando un *número de pasos previamente fijado*, lo que conduce al *salto con un pié determinado*. En todos estos casos, los alumnos caen en el otro lado de la cuerda sobre *las puntas de ámbos piés* i vuelven, previa *una flexion de las rodillas*, a la posicion fundamental.

3) Finalmente, se les hace saltar durante la carrera rechazando con *un pié determinado* i cayendo sobre el *otro* para seguir *sin interrupcion* en la carrera hasta llegar a su lugar en la fila.

104. Brincar con ámbos piés debajo de la cuerda en oscilacion.

En el lugar donde la cuerda en sus oscilaciones o en su reposo se acerca mas al suelo se pára el alumno en la posicion fundamental, con el *frente* hácia el profesor. Éste hace oscilar la cuerda, i cuando llega por el otro costado del alumno, *de arriba hácia el suelo* a la altura de las rodillas, éste da un brinco en ámbos piés para dejar pasar la cuerda por debajo de ellos.

Si el alumno sigue dando brincos debajo de la cuerda, se recomienda acostumbrarle al ritmo, desde luego, haciéndole dar un *brinco intermedio* o una *cimbra de las rodillas* entre dos brincos consecutivos sobre la cuerda.

105. Brincar debajo de la cuerda i salir a carrera.

Cuando los alumnos ejecutan con destreza el ejercicio anterior, se les pide que salgan, despues de haber dado un número arbitrario de brincos, en la direccion que si-

gue la cuerda, despues de haber pasado debajo de los piés; i cuando los alumnos tienen bastante habilidad en salir, se les fija tambien el *número* de brincos que tienen que dar ántes de salir.

106. Entrar a carrera i salir del mismo modo despues de haber dado un número determinado de brincos.

Este ejercicio es una combinacion de los números 102 i 105.

Cuando se han ejecutado estos ejercicios por los alumnos de *a uno*, se les hace ejecutar por *dos i mas* con las manos enlazadas o sueltas.

La habilidad del profesor en el manejo de la cuerda, ayuda mucho a despertar i aumentar la confianza de los alumnos, que estan jeneralmente tímidos en la ejecucion de los primeros ejercicios.

II.—La escala horizontal

Plan de ejercicios: Suspension con empuñadura dorsal, radial i mista en la posicion lateral, i avanzar con los piés apoyados en el suelo algunos pasos hácia adelante; coordinacion de ejercicios de las extremidades inferiores; suspension con brazos estendidos i empuñadura dorsal, radial o mista; coordinacion de ejercicios de las extremidades inferiores; suspension alternativa en una mano con la misma empuñadura, o con cambio de ella, en su lugar i con movimiento hácia adelante.

Observacion: Antes de principiar los ejercicios, el profesor hace formar una fila mas o ménos circular con el frente hácia el aparato, si hai suficiente espacio; si no lo hai, hace formar dos divisiones que se paran *frente* a los lados del aparato, para que todos los alumnos puedan fijarse en la ejecucion de los ejercicios por el profesor i por sus compañeros.

Si hai dos escalas a disposicion, se forman dos filas circulares o cuatro filas de frente, de manera que en cada aparato se reunan los alumnos de la misma estatura mas o ménos.

Por este arreglo se economiza mucho tiempo, porque no hai necesidad de variar la altura del aparato durante la clase.

Explicacion de algunos términos técnicos:

La posicion del individuo, respecto al aparato, se llama *lateral*, *trasversal* i *longitudinal* cuando el eje lateral (que pasa por los hombros), el trasversal (que pasa del pecho a las espaldas) i el longitudinal (que pasa de la cabeza a los piés) es *paralelo* al largo del aparato.

107. Suspension con empuñadura dorsal, radial i mista en la posicion lateral, i avanzar, con los piés apoyados en el suelo, algunos pasos hácia adelante; coordinacion de ejercicios de las extremidades inferiores.

Posicion de la escala: a la altura de los hombros.

El profesor ejecuta ántes el ejercicio con toda exactitud i manda en seguida: ¡LOS PRIMEROS DOS (O TRES) A LA POSICION LATERAL!

Los alumnos pasan con paso regular a la posicion in-

dicada i toman a **UNO** los largueros (o los peldaños) con empuñadura *dorsal* (1), *radial* (2) o *mista* (3) i avanzan a **DOS** con los piés alternativa o simultáneamente hácia adelante, estendiendo despacio los brazos hasta que el cuerpo esté bien tendido i con espalda hueca; a **TRES** vuelven a la misma posicion que ocuparon a uno, i a **CUATRO** bajan las manos cuadrándose en la posicion fundamental.

Al mando: ¡LOS DOS (3 o 4) QUE SIGUEN! vuelven los que salen del aparato a su posicion en la fila i los dos (3 o 4) que siguen en la fila, ocupan los lugares en el aparato para ejecutar el mismo ejercicio. De esta manera sigue el profesor hasta que todos los alumnos hayan ejecutado el mismo ejercicio.

Cuando todos los alumnos ejecutan satisfactoriamente este ejercicio en suspension con las diferentes empuñaduras mencionadas, se prolonga la suspension por la ejecucion de ejercicios de las estremidades inferiores en la posicion que ocupan a DOS p. e. **levantar i bajar alternativamente una pierna** **abrir las piernas lateralmente**, **elevar i bajar alternativamente las rodillas i los talones** *cruzar las piernas o ejecutar la rotacion de las piernas o la flexion i tension de los piés.*

108. Suspension con brazos estendidos i empuñadura dorsal, radial o mista; coordinacion de ejercicios de las estremidades inferiores.

Posicion de la escala: a la altura que los alum-

(1) Los dorsos de las manos hácia atras.

(2) Los dedos pulgares hácia atras.

(3) Las manos con diferente empuñadura p. e. una con empuñadura dorsal, la otra con empuñadura radial.

nos puedan alcanzarla sin dificultad por medio de un brinco.

En la suspension el cuerpo queda *bien estendido, el pecho saliente, la cabeza derecha i algo elevada, las piernas cerradas i las puntas de los piés dirigidas hácia abajo.* (Fig. 33).

M: ¡A LA SUSPENSION CON BRAZOS ESTENDIDOS I EMPUÑADURA DORSAL (RADIAL O MISTA)— **ya** (O **UNO**)!

A la ejecutiva suben los alumnos a la suspension por medio de un brinco o pequeño salto i toman la posicion arriba indicada, previamente mostrada por el profesor (1) i bajan a ¡DOS! a la posicion fundamental por medio de *una flexion de las rodillas.*

Para ejercitar la firmeza de la empuñadura, alarga el profesor el tiempo de la suspension contando p. e. hasta cuatro (seis u ocho) e indicando a los alumnos que bajen a *cuatro* (seis u ocho) a la posicion fundamental. En seguida hace ejecutar en la suspension con los brazos estendidos los mismos ejercicios de las *extremidades inferiores* enumerados en N.º 107.

109. Suspension alternativa en una mano con

(1) Es de mucha importancia que el profesor en las primeras clases corrija las posiciones inexactas de los alumnos para economizar en adelante mucho tiempo i trabajo.



Fig. 33

la misma empuñadura, o con cambio de ella en su lugar i con movimiento.

1) Estando el alumno en suspension con los piés apoyados en el suelo (N.º 107), llega a la suspension en una mano soltando por un momento la empuñadura de la otra mano i *elevándola* un poco por encima del lugar de empuñadura para volver luego a ella, i *estando firme* esta mano hace lo mismo con la otra siguiendo de esta manera hasta cansarse o al mando ¡alto! del profesor.

2) Cuando los alumnos ejecutan este ejercicio con *toda seguridad*, cambian la empuñadura de una mano en el momento en que está suelta para volver en seguida a la empuñadura de salida.

3) Despues cambian ámbas manos *alternativamente* las empuñaduras.

4) Teniendo los alumnos suficiente seguridad en la ejecucion de estos ejercicios, se procede a hacerlos en la *suspension con brazos estendidos* (N.º 108) siguiendo el mismo orden.

5) Despues se procede a la ejecucion de los mismos ejercicios *con movimiento*, principiando con la suspension *lateral* i empuñadura *dorsal* en el lado exterior de un *larguero* de la escala.

La mano suelta desliza a UNO por encima del larguero a una distancia pequeña i a DOS se junta a ella la otra mano. Ejecutando el alumno repetidas veces este movimiento, recorre una distancia corta al principio que aumenta progresivamente con el ejercicio.

6) El ejercicio 5) con empuñadura *radial* en los *largueros* i en posicion trasversal.

7) El ejercicio 6) con empuñadura *mista*, una mano

con empuñadura radial en uno de los largueros, la otra con empuñadura dorsal en un peldaño.

8) El ejercicio 7) con empuñadura *dorsal* en los *peldaños*; i

9) Los ejercicios 4 hasta 8 con coordinacion de ejercicios de las *extremidades inferiores*. (Fig. 33).

D) JUEGOS

Plan de ejercicios: Los conocidos i algunos otros nuevos.

110. Anda la huaraca.

Formacion preparatoria: Fila circular bien cerrada i frente hácia el centro, las manos abiertas puestas hácia atras.

Un alumno rodea la fila, llevando un pañuelo torcido (huaraca) en la mano i pronuncia continuamente la frase: *Anda la huaraca, nadie mire para acá*, dando un huaracazo sobre las espaldas de aquel que no lo cumpla i coloca el pañuelo torcido, *sin que los demás lo noten*, en manos de un compañero de la fila siguiendo en su vuelta i gritando, finalmente, *¡ande la huaraca!* para hacer salir de la fila a su compañero que tiene la huaraca, cuyo lugar ocupa.

Éste descarga una serie de azotes sobre las espaldas de su vecino derecho o izquierdo (segun convenio) si éste no es suficiente lijero para escaparse dando una vuelta al rededor de la fila en el sentido convenido para ocupar su lugar en la fila que habia dejado. Aunque un alumno note que su vecino recibió la huaraca, no puede dejar su lugar ántes del grito *¡ande la huaraca!*

111. *La pelota del cazador*

Doce hasta diez i seis alumnos (1) forman una fila circular con el frente al centro i abierta a una distancia que cada uno tenga el lugar suficiente para lanzar la pelota sin obstáculo. Se marca en seguida el centro i la periferia del círculo por medio de algunas piedras o se traza mejor la circunferencia en el suelo por algun medio si el terreno se presta para esto. El cazador designado por eleccion o la suerte, ocupa el centro del círculo, teniendo en sus manos el arma, que es una pelota de tamaño regular (4 a 5 cms. de diámetro); los demas compañeros de juego forman el VENADO i se distribuyen en la circunferencia trazada. Con el grito *¡aló, aló!* lanza el cazador la pelota a lo ménos a la doble altura de su tamaño hácia arriba i el venado emprende la fuga para detenerse luego cuando el cazador, la pelota en la mano, grita *¡alto!*

El cazador lanza la pelota, apuntando a uno de sus compañeros i éste la devuelve sin demora apuntando al cazador. Si le toca, pasa al centro, ocupando el lugar del ex-cazador que forma parte del venado; en el caso contrario, vuelve el venado a la circunferencia i el juego se repite con el antiguo cazador.

112. *El rei de pelota*

Form. prep.: la misma del juego anterior.

Los alumnos distribuidos en la circunferencia trazada lanzan una pelota de regular tamaño en arcos no demasiado altos i la cojen con las manos. El primero que no

(1) Si hai mas alumnos, se forman dos filas circulares que ejecutan cada una su juego

logra cojer la pelota es considerado *prisionero* i tiene que entrar al círculo. El juego sigue como antes pero cada uno de los participantes tiene el derecho, en lugar de lanzar la pelota, de apuntar al prisionero para castigarle. Si no alcanza a tocarle, entra tambien como prisionero al círculo, pero si le tocó emprenden todos la fuga hasta la voz *¡alto!* del alumno tocado (que ántes de dar el grito debe haber recojido la pelota) con lo que les obliga a pararse inmediatamente. El tocado, parándose en el interior del círculo, apunta a uno u otro de sus compañeros libres i si alcanza a tocarle, este es tambien prisionero i tiene que entrar al círculo.

Los demas vuelven a distribuirse en la circunferencia i siguen lanzando i cojiendo la pelota o apuntan a uno de los primeros mas cercanos, mientras éstos, siguiendo con atencion el lance de la pelota, varian constantemente sus posiciones alejándose del lugar donde está la pelota para evitar en lo posible el ser tocados.

Cuando todos los demas, con escepcion *del último*, se hicieron prisioneros, éste tiene el derecho de cambiar de lugar en la línea trazada para tener mas facilidad de tocar a uno de ellos i si éste, devolviendo la pelota, no alcanza a tocar al último, se declara *muerto* i tiene que salir del círculo. El último recibe el título honorario de *rei de pelota* cuando ha logrado dejar *muertos* a todos sus compañeros, lo que exige bastante destreza.

113. La carrera de dos pelotas.

Ocho o diez alumnos forman una fila circular abierta a la distancia de dos a tres pasos i frente hácia el centro.

Se enumeran de a dos. Los números *unos* tienen una pelota i otra los números *doses*. Uno de los pares tiene

las dos pelotas listas para lanzarlas, a una señal del profesor o del alumno que hace las veces del juez de juego, *en el mismo sentido* de manera que la primera pelota avanza en el círculo, siendo lanzada i cojida solo por los números *unos* dejando los números *doses* por medio, i la segunda por los números *doses* dejando los *unos* por medio.

La partida que logra que su pelota dé una vuelta mas en el círculo e. d. que alcance en su carrera a la otra pelota despues de haber dado una vuelta mas, gana el juego.

114. Día i noche.

Los compañeros de juego se elijen un jefe imparcial i los demas se dividen en dos partidos; uno de ellos reúne los *hijos del día*, el otro *los de la noche*. Cada partida se construye su fortaleza, limitando por medio de piedras o por una raya trazada en el suelo, un pedazo de terreno. Las dos fortalezas deben estar separadas por una distancia de 40 hasta 50 pasos. Los partidos forman en seguida dos filas en la línea media de la plaza de juego *volviéndose* mutuamente *las espaldas* i con el frente hácia la fortaleza enemiga i dan 3 o 4 pasos a vanguardia para formar una calle. El jefe elejido, provisto de un disco en el cual se haya pintado un lado blanco i el otro negro (1), entra a la calle i lanza este disco. Llegado este al suelo, la cara blanca arriba, grita el jefe *día*, (en el caso contrario *noche*).

Los hijos del día persiguen entónces a los hijos de la noche que emprenden la fuga hácia su fortaleza situada

(1) En lugar del disco sirve tambien una moneda (cara i sello).

en el lado del partido enemigo. Aquellos hijos de la noche que no alcanzaron a entrar en su fortaleza sin haber sido tocados por uno u otro de los hijos del día *han muerto* i no participan mas del juego, parándose aparte en un lugar donde no estorben. Los demas vuelven a formar las dos filas i siguen en el juego hasta que todos los hijos de un partido hayan muerto. Ningun hijo de los dos partidos debe fijarse hácia atras cuando está parado en la fila; en el caso contrario pierde el derecho de seguir en el juego. Cuando este se repite, los partidos cambian sus posiciones.

115. La barra simple.

Los alumnos forman dos partidos que se trazan los límites de sus campamentos en dos lados opuestos de la plaza de juego en la distancia de 50 hasta 70 pasos. Cada uno de los partidos se elije su jefe i se decide por la suerte cuál de los dos partidos tendrá el derecho de desafiar primero. Hechos estos arreglos, se forman los partidos delante de sus campamentos en líneas rectas con el frente hácia el partido enemigo i en posicion con piernas abiertas, el pié derecho hácia adelante.

Los compañeros del segundo partido estienden ademas el brazo derecho hácia adelante. El jefe del primer partido nombra a uno de sus compañeros o se lanza él mismo frente del campamento enemigo para desafiar a uno u otro de ellos, tocando la mano de aquel con el cual quiere medirse, i vuelve con la mayor lijereza a su campamento perseguido por el desafiado. Si éste alcanza a cazarle, le lleva preso, en el caso contrario tiene que entregarse preso al primero i se pára en el campamento enemigo detrás de él. Enseguida desafía el jefe del se-

gundo partido, u otro señalado por él, a uno del primer partido, i así siguen ámbos partidos desafiándose alternativamente i llevando los presos a sus campamentos. Cuando se lleva preso a uno que ya habia *hecho presos* estos vuelven como *libertados* a su partido i siguen en el juego. Aquel partido que haya llevado presos a todos los del otro partido, ganará.

116. + El desafio +.

Un juego semejante al anterior se ejecuta por las niñas de la manera siguiente: Se forman dos partidos que se paran, en filas de frente a la distancia de unos 30 pasos. La plaza de juego, que está entre las dos filas, se divide por una línea paralela a las filas en dos partes iguales.

Por la suerte se decide cuál de los dos partidos tiene el derecho de desafiar primero. Segun convenio entran dos o mas de este partido al campo enemigo i desafian cada una a aquella del partido enemigo, que le convenga, tocándola con la mano i diciendo la palabra *¡mate!*. Hecho esto emprende sin demora la fuga para salvarse en su propio campo. La desafiada la persigue i si alcanza a tocarla ántes que pase la línea divisoria, la lleva a ella como *mate* a la prision que se encuentra situada en un sitio apartado. En el caso contrario ella debe dirigirse a la prision enemiga.

El juego continúa hasta que todas de un partido queden *mates*, el otro partido ganará el juego.

117. + Camina anillo a mis vecinas +

Form. prep.: Fila circular frente al centro.

Se pasa un cordel por un anillo i se juntan sus extremos por un nudo pequeño. Una de las alumnas se pára

en el centro i las demas toman el cordel, los dorsos de las manos hácia arriba, i lo estienden para que quede bien tirante. En seguida cantan, segun la melodía de la cancion *Número 8 de los «Cien cantos escolares» cuadero primero*, la estrofa:

Camina anillo a mis vecinas, escondido quédate al pasar,
I vuelve acá rodeando con prisa, en manos diestras seguro estás.

i hacen caminar el anillo, sin que la del centro lo note, tan ligero como sea posible hácia la derecha (izquierda) moviendo todas sus manos sobre el cordel. Cuando la alumna del centro sospecha la morada del anillo en las manos de una de sus compañeras, la toma inmediatamente i todas las alumnas cesan de cantar i de mover las manos. Si tuvo la suerte de encontrar el anillo, ámbas cambian sus lugares i todas siguen jugando i cantando como ántes.

Para facilitar la busca del anillo, la alumna, que le tenga en sus manos, puede dar un palmoteo cuando la del centro vuelve las espaldas a ella; pero, para no ser descubierta, tiene que entregar el anillo con destreza a su vecina.

118. La carrera a pié.

Formacion prep.: Columna de pares.

La columna se forma en uno de los extremos mas distantes de la plaza de juego i se determina como límite de la carrera el extremo opuesto de la plaza, o si la distancia fuera demasiado pequeña, el mismo extremo donde se formó la columna, componiéndose la carrera en este caso de una ida i vuelta. El límite de la ida se marca por un objeto que cada alumno tiene que tocar

con la mano *antes* de principiar la vuelta. A una señal del profesor rompe el primer par la carrera i recorre la distancia indicada. El que llega primero al límite señalado, gana la carrera.

119. Marcha acompañada de canto.

Los alumnos ejecutan los movimientos números 72, 73 i 74 (F. 30) cantando el número 29 de los «*Cien cantos escolares*», *cuaderno primero*.

E) DISTRIBUCION DE TIEMPO (2 HORAS SEMANALES):

- 1.^a hora: Ejercicios libres i ordinales; juegos.
- 2.^a hora: Ejercicios libres i ordinales; cuerda oscilante.
- 3.^a hora: Ejercicios libres i ordinales; escala horizontal, etc.

En las demas horas i clases se vuelve a ejecutar los ejercicios en el orden indicado.

BIBLIOTECA NACIONAL
BIBLIOTECA AMERICANA
"DIEGO BARROS ARANA"

FIN DEL PRIMER CUADERNO

ÍNDICE

	PÁGS.
PRÓLOGO.	3
I.—Introduccion metodológica	7
II.—Materia del primer año escolar:	
<i>a</i>).—Ejercicios ordinales	19
<i>b</i>).—Ejercicios libres	31
<i>c</i>).—Juegos.	41
<i>d</i>).—Distribucion de tiempo	44
III.—Materia del segundo año escolar:	
<i>a</i>).—Ejercicios ordinales	45
<i>b</i>).—Ejercicios libres	52
<i>c</i>).—Juegos.	59
<i>d</i>).—Distribucion de tiempo	64
IV.—Materia del tercer año escolar:	
<i>a</i>).—Ejercicios ordinales	65
<i>b</i>).—Ejercicios libres	68
<i>c</i>).—Ejercicios en aparatos:	
I.—La cuerda oscilante	77
II.—La escala horizontal	80
<i>d</i>).—Juegos.	85
<i>e</i>).—Distribucion de tiempo	92

