

TEMA 10

LOS SISTEMAS NATURALES EN EDUCACIÓN FÍSICA EVOLUCIÓN Y ASPECTOS TÉCNICOS APLICACIONES ACTUALES

ÍNDICE

- 1.- Introducción
- 2.- Relación con el currículo
- 3.- Los sistemas naturales en educación física
 - * El Siglo XVIII
 - * Siglo XIX: Las escuelas gimnásticas:
 - * Escuela Francesa:
- 4.- Aspectos técnicos de los métodos naturales
 - 4.1 Método natural de George Hebert.
 - 4.2 Método Natural Austríaco.
- 5.- Aplicaciones actuales
- 6.- Conclusión
- 7.- Bibliografía

1.- INTRODUCCIÓN

Tema de gran importancia ya que él trataremos el estudio de uno de los cuatro grandes movimientos en los que desembocó la educación física a partir del movimiento conocido como la ilustración en el siglo XIX.

A partir de ese momento podemos decir que existe un cambio en la denominada “Gimnástica”, que Galeno define como: *"ciencia de los efectos de todos los ejercicios físicos"*. La historia del concepto de Gimnástica comprende *dos grandes periodos*:

-Era Gimnástica Antigua (700-400 a.C. hasta 1800).

-Era Gimnástica Moderna (1800-1939). A su vez se puede dividir en 2 periodos:

*Etapa de las Escuelas (1800-1900)

*Etapa de los Movimientos (1900-1939)

Los aspectos fundamentales que diferencian la gimnástica antigua y la moderna son:

- a) búsqueda de fundamentación científica del ejercicio físico
- b) búsqueda de formas determinadas de realización práctica y aplicación
- c) diferentes puntos de vista técnico-pedagógicos.
- d) Incorporación al mundo educativo

Los intentos de estructurar y sistematizada y dotar de método a la gimnástica configura el periodo de las escuelas gimnásticas, que abarca todo el siglo XIX.

En este tema vamos a desarrollar los sistemas naturales, desentendidos de los ideales de la escuela francesa, que como veremos, tienen un gran valor en la educación física actual, siempre que sepamos desarrollar las virtudes que proponen y no los defectos que vienen dados en la mayor parte de los casos por la rigidez y la no aceptación de otros métodos. Debemos entender una visión global y conjunta de todos los métodos para hacer un aprovechamiento adecuado de ellos.

2.- RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

3.- LOS SISTEMAS NATURALES EN EDUCACIÓN FÍSICA: EVOLUCIÓN HISTÓRICA

* *El Siglo XVIII*

El Renacimiento pone fin al oscurantismo educativo-deportivo de la E. M., el centro deja de ser Dios para ser el Hombre. Es una vuelta a los ideales clásicos, por lo que se concibe ejercicio físico como agente de la educación, fundamentalmente con utilidad "médica e higiénica".

En esta época, por tanto, se le dio un gran empujón a la consideración del ejercicio físico como medio de educación, ya que por un lado contribuía a la conservación de la salud y por otro, ayudaba al desempeño intelectual y a la formación moral.

A partir de siglo XVIII se busca un acercamiento a la naturaleza con finalidad educativa a través del ejercicio físico.

Aparecen aquí autores de gran importancia para el desarrollo de la educación física.

- **Rosseau:** Promueve una vida rústica y al aire libre. En educación, la relación entre el individuo y el ambiente natural es fundamental.

Escribió el " Emilio ", obra importante desde el punto de vista físico-deportivo. En él se hace un estudio del tipo de educación más adecuada para este niño y en él recomienda una educación del niño en la naturaleza alejado de la sociedad corrupta. En su programa físico incluye la educación sensorial, ejercicios al aire libre, trabajos manuales e higiene. Es el primer pedagogo que hace intervenir el cuerpo en la formación de la inteligencia.

- **Pestalozzi (1746-1827):** es considerado el padre de la pedagogía moderna. Discípulo y continuador de la obra de Rosseau, trata de desarrollar la tesis del valor educativo de la gimnasia. Decía que esta permitía educar los sentidos, la inteligencia, la moral y el carácter y que por esto un educador no podría prescindir de ella. Con este autor la gimnasia adquiere especial importancia.

La influencia que ejercieron estos pensadores y pedagogos es muy grande, ya que con sus ideas sobre el hombre y la naturaleza tuvieron una capital importancia en la renovación pedagógica y en la contemplación de la gimnástica como parte fundamental de la educación del niño. Casi todos los pedagogos e historiadores suelen ubicar en este movimiento filantrópico la *gestación de la actual educación física*.

* *Siglo XIX: Las escuelas gimnásticas:*

Se ubican en zonas geográficas muy concretas. El nexo común entre todas ellas será la consideración del *ejercicio físico como Conducta Motriz*, es decir, considerar al mismo tiempo en el ejercicio el fondo, la forma, los efectos, lo observable,...

Estas escuelas darán origen cada una de ellas a un sistema gimnástico, que como hemos visto, tendrán elementos comunes entre ellos, pero con rasgos identificativos propios, debido a la gran influencia entre unas y otras, ya que muchas veces surgen como reacción de otras tendencias o derivación de las mismas.

Las escuelas más importantes y los sistemas gimnásticos que surgen de ellas son:

- Escuela sueca ----- Sistema analítico
- Escuela alemana ----- Sistema rítmico
- Escuela francesa ----- Sistema natural
- Escuela inglesa ----- Sistema deportivo

Pasamos a ver más detenidamente las principales características de la Escuela Francesa, ya que es en ella donde se desarrolla la base de los sistemas naturales.

*** Escuela Francesa:** Está basada en la concepción *natural y utilitaria*. Trata de formar al hombre, preparando le para la vida. Su origen lo encontramos en Rosseau. Su máximo representante fue Francisco Amorós.

- **Francisco Amorós (1770-1848):** Tiene una *concepción militar de la gimnasia* (desarrollo de la fuerza, la destreza, la resistencia,...) y una *concepción moralizante* (desarrollo del valor, la paciencia, el amor al bien, a la belleza, al prójimo,...).

Su gimnasia se centra en la parte superior del cuerpo y no tienen cuenta el control respiratorio. Hay una tendencia a la acrobacia y al ejercicio difícil. Los ejercicios son globales y naturales. Se le critica q no existe adaptación al nivel de los alumnos.

Los *ej. que propone son:* marchas y carreras; saltos; franqueo de obstáculos; tiro blanco; esgrima; danza y lucha.

Entre los años 1900 y 1939, aparecen los llamados "Movimientos Gimnásticos". Es a partir de aquí donde aparecen los que podemos denominar "métodos naturales", teniendo su máxima expresión en el método natural de **George Hebert**, y en los métodos naturales austríacos de **Gaulhofer** y **Streicher**.

Vamos a pasar a ver los aspectos técnicos y de desarrollo de ambos métodos naturales.

4.- ASPECTOS TÉCNICOS DE LOS MÉTODOS NATURALES

4.1 Método natural de George Hebert.

La escuela francesa alcanza su máxima expresión educativa cuando G. Herbert crea el Método Natural. Surge como reacción contra la artificialidad y el espíritu analítico de la gimnasia sueca. Su método tiene como finalidad última "*lograr el desarrollo integral de la persona basándose en tareas físicas naturales*".

George Hebert (1857-1957), tras observar las costumbres que incidían positivamente en la forma física de los pueblos primitivos debido a su trabajo como oficial de la marina y en *oposición al método analítico y artificial sueco*, propone una vida al aire libre en la que los ejercicios físicos deben tener un carácter natural, entendido como algo no artificial (en el medio natural), pero sí utilitario (para el desarrollo físico integral del individuo), sin distinción entre hombres y mujeres y con carácter recreativo.

Es lo que hoy se conoce como *Método Natural*, el cual se fundamenta en la utilización de gestos propios de nuestra especie para adquirir el desarrollo completo del individuo, dejando hacer a la naturaleza. Su idea contraria al sistema analítico sueco se basa en que los movimientos que proporcionan fortaleza al organismo son aquéllos que se realizan en la naturaleza, de forma "espontánea", como correr, lanzar, saltar,...

Hebert es impulsor de la coeducación, pues no diferencia hombre y mujer en el aspecto del desarrollo de su educación. Demeny completó la obra de su colega Hebert añadiendo en 1914 un anexo sobre la Educación Física femenina que fue incluido más tarde en las escuelas públicas francesas

Hebert *define su método* como "acción metódica, progresiva y continua, que lleva el niño en edad adulta y que tiene por objeto:

- un desarrollo físico integral
- un aumento de la resistencia orgánica
- un aumento de la aptitud en los ejercicios naturales

Todo ello subordinado a una idea moral, el altruismo"

Los *principios básicos* de su método son:

- Buscar el contacto con la naturaleza y utilizar los medios de ella para realizar actividades
- Enseñanza individualizada. Es necesario conocer las posibilidades y limitaciones de nuestros alumnos
- Realización de ejercicios naturales y utilitarios, evitando los ejercicios artificiales
- Inculcar hábitos de higiene
- Durante las clases debe estar siempre presente la diversión y la alegría

Propone una *serie de ejercicios* muy diversos y que responden a una serie de Necesidades Específicas, que son:

1. Necesidades Locomoción Primaria: marchas, carreras, saltos,...
2. Necesidades Locomoción Secundaria: trepar, reptar,...
3. Necesidades Utilitarias: transportes, arrastres, empujes,...
4. Necesidades Defensa: actividades de lucha
5. Necesidades Recreativas: danzas, juegos, cantos,...

Para Herbert, *las clases debían realizarse en espacios naturales y al aire libre*, aunque en el caso de no poder ser así creó el "*Plateau*", que es una adaptación a las ciudades de su método natural.

Dichas sesiones debían respetar siempre una serie de *directrices básicas*:

- a- Introducción progresiva
- b- Alternancia de intensidades (Bonds y contrabonds)
- c- Marcha lenta y calmante.

Como vemos, la estructura de la sesión es parecida a la estructura actual, ya que primero se realizan ejercicios en orden de dificultad e intensidad creciente, se mantiene esa intensidad y finalmente se realizan ejercicios en intensidad decreciente.

Debemos destacar por último de este método natural, su gran repercusión, ya que en Francia fue el método oficial de educación física durante mucho tiempo, y actualmente la educación física francesa conserva gran parte de esta concepción. En general, tuvo gran repercusión en toda Europa, y más que su método en sí, triunfa la filosofía de este es decir, el trabajo contra el sedentarismo.

Este método también tuvo críticas, en base a:

- La naturaleza es selectiva, entonces, qué pasa con los débiles
- Su método tiene una técnica muy rudimentaria
- No diferencia hombre y mujer (crítica lógica para aquella época)
- Ausencia del elemento lúdico

4.2 Método Natural Austríaco.

Sus creadores son *Karl Gaulhofer y Margarete Streicher*. Surge como reacción a la gimnasia alemana de Jahn y a la sueca (ejercicios militaristas y terapéuticos).

Desarrollan un método natural escolar paralelamente a Hebert, sin que haya datos del contacto entre ellos. De hecho este método natural, deriva más de la corriente alemana de Guth Muths, que de la escuela francesa. Ambos métodos tienen en común y coinciden en destacar la importancia del *desarrollo integral de la persona*, concepto de gran importancia en la actual ley educativa LOE.

La *Gimnasia Natural Austríaca*, emerge como reacción ante los ejercicios excesivamente militarizados y las actividades dirigidas que impiden el correcto desarrollo del niño. Lo que se pretende con este modelo es *acercarse a la naturaleza*, a su ambiente y a su comunidad para lograr una integración grupal y una formación del carácter a través de la actividad física.

Surge en *reacción contra*:

- Ejercicios de carácter militar
- Concepto terapéutico de la gimnasia sueca
- Actividades excesivamente rígidas
- Gimnasia de competición
- Condiciones antihigiénicas de los gimnasios

Por tanto, la Educación Física ya no se asocia tan solo a una mejora de las habilidades motrices o del rendimiento físico, sino que pasa a ser un instrumento de formación del educando en el que se tienen en cuenta sus posibilidades y potencialidades mediante un proceso natural de consecución de objetivos.

La *orientación de los ejercicios* de este método es la siguiente:

- Compensación: suprimir debilidades, mejora muscular.
- Formativa: mejorar la condición personal en movimientos y actitudes cotidianas. Educación postural.
- Deportiva: rendimiento en deportes, mejora de la técnica.
- Artística: habilidad como aparatos, trabajo de gimnasia rítmica.

En referencia a la *estructura de la sesión*, tenemos las siguientes:

- *Ejercicios vivificantes*: ocho minutos para entrar en calor con carrera, juegos
- *Ejercicios centrales de*:
 - . *Tronco*: ejercicios generales, trabajo individual, por parejas, en aparatos
 - . *Equilibrio*: trabajo en bancos suecos, barra de equilibrio, coordinación neuromuscular
 - . *Fuerza*: trabajo de fuerza y pericia
 - . *Carrera y marcha*
 - . *Saltos*
- *Ejercicios calmantes*: siete minutos de juegos con poco movimiento y recogida en silencio del material

Esta gimnasia natural austriaca, más que el contacto con la naturaleza, se basa en la naturaleza de los alumnos, ya que los movimientos deben ser participativos, espontáneos, libres, y adaptados. Sus continuadores, *Burguer y Groll*, añaden un mayor contacto con la naturaleza, incluyendo excursiones y campamentos.

Este método también tiene sus críticas, ya que se consideró en la época como descuidado, ya que al dar libertad y adaptarse al niño, la instrucción directa de conductas no existía (instrucción fundamental de la época). Sin embargo, este método aboga por un aprendizaje significativo, una importancia del alumno en el trabajo, conceptos que actualmente son de gran importancia en la LOE.

La Gimnasia Natural Austriaca fue continuada por Burger y Coll, auténticos creadores de la gimnasia Escolar Austriaca. Elaboraron un *Plan de Clase*, secuenciando los ejercicios de la siguiente manera:

1. *Animación*: sirve como calentamiento general (juegos, carreras,.)
2. *Escuela postura y movimiento*: busca el desarrollo muscular y la movilidad articular
3. *Performance deportiva y destrezas*: ejercicios y actividades deportivas
4. *Juegos y bailes*
5. *Vuelta calma*: a través de juegos calmantes o técnicas de relajación

5.- APLICACIONES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL

Es a partir de la década de los 60 cuando se empieza a analizar la aparición de las nuevas tendencias en EF q llegan hasta nuestros días. Nacen como el resultado de nuevos estudios e investigaciones basadas en las corrientes de este siglo y q han ido evolucionando a partir de las escuelas y sistemas del s.XIX y ppios del s.XX.

Los sistemas naturales tanto en la concepción del método natural de Herbert (intenta relacionar al alumno con la naturaleza) como el método natural austriaco (trabaja con ejercicios centrados en los movimientos naturales del alumno), tienen una gran importancia en la educación física actual, no sólo en sus contenidos sino también en la filosofía que se aporta desde la perspectiva de la nueva ley orgánica de educación 2/2006 LOE.

Por una parte, uno de los objetivos fundamentales de la educación física, es la utilización por el alumno del tiempo libre, la lucha contra el sedentarismo, lo que se ha denominado el ocio activo. Se intenta que los alumnos encuentren una forma sana, natural, y divertida de utilizar el tiempo libre realizando ejercicio físico.

Por otra parte, uno de los cinco bloques de contenidos de la actual ley educativa, se titula actividades en el medio natural, lo que da una idea de la importancia de estas actividades. Dentro de estas algunas como el senderismo, la escalada, los deportes de orientación, están teniendo una gran acogida en la sociedad actual, y por tanto debemos trabajarlas a nivel educativo.

Además, debemos fomentar actividades entre nuestros alumnos para su ocio activo a través de las actividades de montaña, la semana blanca, el trabajo en el propio recinto escolar.

La influencia de estos métodos en otros bloques de contenidos también es grande, así podemos ver la gran importancia de los deportes alternativos, de playa, de montaña... en el bloque de juegos y deportes, así como la importancia del trabajo en el medio natural como instalación deportiva.

En el bloque de trabajo de condición física, también nos encontramos con diferentes métodos de trabajo basados en el método natural, como son el Fartlek, el entrenamiento total, los recorridos por el bosque, es decir el trabajo en la naturaleza.

Pero no sólo es en estos bloques de contenidos donde se puede ver las aplicaciones de los métodos naturales en la educación física, ya que como vimos estos métodos no se refieren sólo a acercar al alumno a la naturaleza sino también, a la realización de movimientos naturales, a la importancia del alumno en su propio trabajo, y a la educación integral de este., es decir, a su formación en todos los ámbitos del desarrollo, motor, afectivo, cognitivo y social.

De este modo, desde la perspectiva austriaca del método natural, surgen aportaciones pedagógicas a la LOE, como son los métodos de enseñanza basados en el descubrimiento, es decir aquellos que ponen el énfasis en el trabajo del alumno, su propio aprendizaje guiado por el profesor, en estrategias globales, y que consiguen unos mayores aprendizajes significativos y por lo tanto un mayor desarrollo integral del alumno.

6.- CONCLUSIÓN

7.- BIBLIOGRAFÍA

- * HERNÁNDEZ, J.L. (1987): *Apuntes de sistemática del ejercicio.*
- * LANGLADE (1970): *Teoría General de la Gimnasia.*
- * MEC. *Ley Orgánica de Educación (LOE).* Madrid. (2006).
- * ZAGALAZ, M.L. (2001): *Bases teóricas de la Educación Física y el Deporte.*
- * *Decreto 74/2007*, de 14 de junio, por el que se regula la ordenación y establece el currículo de la Educación secundaria obligatoria en el Principado de Asturias.