

decimos nosotros, que no hay enfermedades sinó enfermos, y el tratamiento así como los síntomas no son iguales siempre, sinó que varían dentro de una misma enfermedad según el enfermo.

Los juegos escolares, los deportes juntamente con las excursiones completan la educación física.

Otro de los medios de que disponemos, es la Gimnasia educativa, la cual tiene por objeto desarrollar armónicamente el cuerpo humano, principalmente atendiendo a aquellas grandes funciones fisiológicas de respiración, circulación, asimilación e inervación que juntas constituyen el objeto de la educación física.

Como consecuencia de esto es que los individuos experimentan beneficiosos efectos sobre su carácter, sobre todo al ver acrecentado su valor fisiológico y físico, adquieren confianza en sí mismo desarrollando aquellas buenas cualidades de energía, voluntad, audacia y sangre fría. Sin embargo nunca debemos olvidar que la educación física constituye un medio para hacer placentera la vida y no fin.

La gimnasia educativa se basa principalmente en movimientos musculares activos, pero sabiendo el porqué de estos movimientos, sabiendo cual es su influencia sobre el organismo y haciendo que en ejercicios sea apropiada a la función del órgano que la realiza. En cambio la ejecución desordenada de los movimientos por muy científicos que sean estos es un verdadero fracaso. Siempre se deben expresar los movimientos partiendo de la posición de reposo y yendo aumentando poco a poco el trabajo del aparato circulatorio y respiratorio hasta llegar a un máximo, en cuyo momento deberán ir descendiendo hasta llegar a la posición de partida es decir la de completo reposo. Lo mismo que la enseñanza intelectual debe la educación física ser progresiva, pues en el momento que no lo sea deja de ser pedagógica y se convierte en nula o peligrosa.

También hemos de tener en cuenta que la educación física debe ser completa, es decir que no nos contentaremos con que sea un grupo de órganos o una parte del cuerpo la que adquiera más preponderancia sobre la otra, sinó que todos los órganos y parte del cuerpo deben guardar un perfecto equilibrio. Pues de nada serviría tener una gran musculatura si en cambio los pulmones se ahogasen al menor esfuerzo.

También la gimnasia de Aplicación ha encontrado sus partidarios, pues fundándose esta

en buscar como fin principal el empleo de la energía y potencia de un individuo en ejercicios utilitarios de la vida ordinaria o profesional, y así según las profesiones serán también distintos estos ejercicios.

Los *Deportes* como todo el mundo sabe, tienen por característica el emplear la energía al máximo rendimiento para vencer al contrario o superar una marca anterior a la ya establecida. En cuanto a los deportes habría mucho que hablar y lo dejaremos para otro día, pero no puedo dejar pasar por alto el decir que todos los deportes tienen un peligro, y es el de sobrepasar los trámites de lo convenido anteriormente pues en el afán de vencer puede suceder que lo que era una manera de hacer con gusto y entusiasmo unos ejercicios o movimientos, degenera, y más que un medio para fortalecer el organismo, sea un medio para debilitarlo y cansarlo. Sin embargo, en todo centro debe haber un tiempo para estos juegos deportivos.

Desde luego nunca nos decidiremos por uno solo de estos medios para la educación física de los niños y jóvenes, sinó que se deben combinar todos estos medios. Únicamente los niños deben practicar el juego.

Una de las cosas que más en cuenta hay que tener es la temperatura del lugar en el cual se hacen los ejercicios. En los casos de frío deben ser los juegos y la gimnasia intensa los que debemos practicar con objeto de que los aparatos circulatorios y respiratorios funcionen activamente. Cuando es calor debemos hacer los movimientos lentos y menos complicados para no excitar al sistema nervioso.

Otro dato importante es la hora, que a ser posible la mejor es por la mañana o al empezar el medio día, pues es cuando los niños están dispuestos y frescos, que no al final, cuando el joven está fatigado y no pondría la atención necesaria. Las lecciones de escritura y dibujo no deben seguir nunca a la lección de gimnasia.

También la edad es importante, al niño no le gusta la gimnasia por lo abstracto, para ellos están más indicados los juegos, pues son menos localizados y necesitamos más atención.

En fin, no quiero cansaros más y ya solamente he de agradecer a los alumnos del Instituto Elemental de Olot, la mostración esta de escribir en su revista, a la cual deseo un próximo porvenir como a todos ellos.

SEGUNDO SANZ