

LAS MARCHAS Y EXCURSIONES EN RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN FÍSICA

«Todo hombre tiene dos educaciones:
una, que recibe de los demás, y otra
más importante, que se da él mismo.»

DEMÓCRITO.

«Los ejercicios por medio de las marchas son los más adecuados para aumentar la salud de los niños—nos dice el doctor Climent Terror—, son los más a propósito para acrecentar la actividad física, y entre ellos, ninguno tan conveniente como el andar, que se presta a todas las combinaciones del ejercicio educativo. En efecto, puede ser moderado, si se camina despacio por una carretera o un paseo, y violento, si se suben cuestas o senderos escarpados. Sin embargo, la base de la educación física de los niños es la carrera, que, por razón de su mecanismo, exige la perfecta integridad del corazón, de los vasos sanguíneos y de los pulmones. Por tal motivo el niño encuentra un placer inefable en la carrera, y a ella se entrega con afición loca cuando se ve libre. Como ejercicio espontáneo es el más conveniente para los niños, y, por tanto, se debe de estimular mediante las excursiones escolares.»

Marchas y excursiones adquieren un papel extraordinario dentro de la gimnasia educativa por desenvolver unas potencias naturales para el traslado de un lugar a otro y por habituar al sujeto a utilizar sus fuerzas en beneficio personal.

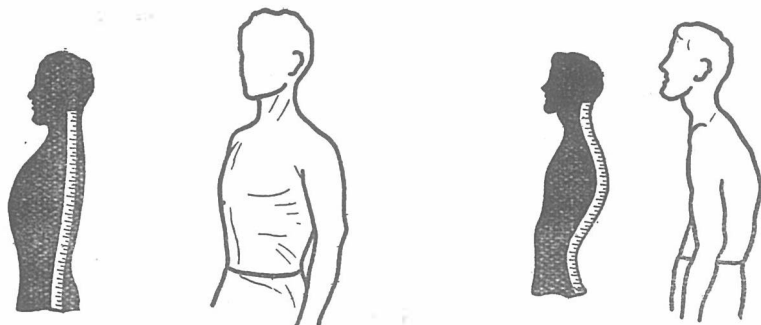
Todos los ejercicios de marchas van dedicados, principalmente, a fortalecer y desarrollar las extremidades inferiores, no solamente la musculatura, sino también las articulaciones, dando flexibilidad a todas sus partes.

Secundariamente buscan el beneficio global de las potencias corporales al aumentar la capacidad torácica, lograr un equilibrio más perfecto, etc., y, finalmente, pretenden robustecer las potencias anímicas.

Los alumnos de escuelas primarias o secundarias pueden ejercitarse en algunas marchas y pasos gimnásticos sencillísimos, para los cuales no son necesarios aparatos costosos y que, requiriendo brevísimo tiempo, son muy útiles para dilatar los pulmones, para equilibrar el ritmo circulatorio, para

facilitar la digestión, para poner en movimiento todos los músculos y articulaciones del cuerpo...; en una palabra, para fortalecer el organismo y darle medios de defensa contra algunas enfermedades. El niño o joven de hoy podrá ser más útil a la sociedad y tendrá más probabilidades de hacer la felicidad propia y la de los que le rodean.

En resumen: los ejercicios de locomoción tratan no solamente de la parte muscular, sino la total orgánica, obligando a intensificar la atención sobre todas las partes del cuerpo y acoplándose, en un beneficioso desarrollo de conjunto, a las diferentes fases del movimiento.



EL PASEO COMO EJERCICIO SALUDABLE.

«La fuerza de la inteligencia aumentada con la salud del cuerpo; cuando el cuerpo está enfermo la mente es incapaz de pensar.»

DEMÓCRITO.

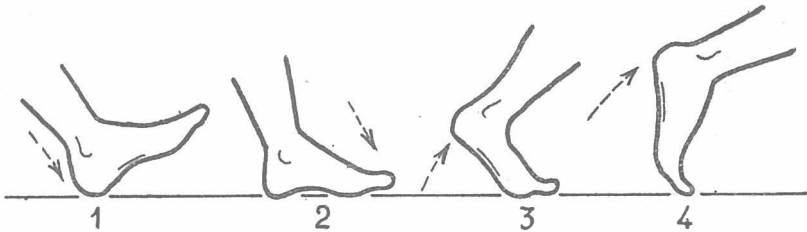
De entre los ejercicios más naturales, sencillos y útiles, hemos de citar el paseo, valioso en todas las edades. Las personas que, por su constitución física, no puedan someterse a ejercicios más fuertes, necesitan todos los días el ejercicio moderado del paseo.

Para que el paseo sea verdaderamente eficaz ha de realizarse al aire libre. El paseo para las personas mayores es utilísimo, no obstante su tranquilidad y reposo; pero para los niños es de necesidad imprescindible, aunque sea agitado, porque a estas edades prefieren los desplazamientos rápidos del correteo, salto y carrera.

El trabajador de ciertas profesiones sedentarias está obligado a encerrarse durante muchas horas del día, ejercitando poquitos músculos y con el cuerpo casi siempre en la misma posición, muchas veces forzada y descompensadora. Corrientemente no se suele hacer casi nada para dar flexibilidad y elasticidad al cuerpo, para fortalecer y desarrollar los músculos inactivos; en una palabra, para tonificar el organismo. No tiene, por tanto, nada de particular que estos trabajadores se sientan liberados los

días de descanso, ya que al marchar al campo compensan la desarmonía cotidiana con su deporte o actividad favorita.

El paseo, como toda actividad física, debe acomodarse a los diferentes sujetos. Si muchos escolares tienen constitución física diferente, pueden reunírseles en grupos para realizar estas prácticas. Puede enseñárseles a andar bien. Así, de acuerdo con la longitud de sus piernas, se evitarán los pasos demasiados largos o demasiados cortos, y se harán ejercicios especialmente dirigidos a mejorar o perfeccionar el modo de andar. Corrientemente tienen el defecto de echar el cuerpo hacia adelante, por lo que se debe insistir para que hagan movimientos gimnásticos capaces de enderezar el cuerpo. Se puede enseñar a los niños el método de sentar bien el pie en el suelo y de levantarlo convenientemente al andar. Esta es tarea bastante más fácil. Como ejemplo citaremos los ejercicios a que se somete a los soldados y que les transforman en pocas semanas, dándole un porte erguido con aire marcial.



1-2 = Fase de sostén
 3-4 = Fase de impulso

NECESIDAD DE OBSERVAR AL NIÑO DURANTE LA MARCHA.

«El saber en un cuerpo débil es una espada sin empuñadura.»

BEECHER.

Queremos recordar que las posturas incorrectas y viciosas, cuando se permanece de pie son frecuentes. Muchas desviaciones dorsales se deben a posiciones viciosas. Los médicos recomiendan que se examine y se reconozca con frecuencia a los niños para asegurarse de qué manera se desarrollan. Es, pues, necesario observarles cuando andan y cuando juegan.

El doctor Dally, en una memoria presentada en la Sociedad Médica Pública de París, sobre la higiene pedagógica, destaca que las consecuencias de una marcha defectuosa del niño son bastante graves y pesan sobre un futuro desarrollo. ¡Cuántas deformaciones engendra una viciosa actitud!

La deformidad más común es el pie inclinado hacia fuera. Los niños que se apoyan en el borde interno del pie hacen gravitar el peso de su cuerpo sobre la articulación interior de manera que los músculos y ligamentos que la rigen son bastantes débiles para levantar el borde interno de la planta, incapaz de luchar con sus antagonistas, que elevan al borde opuesto: las condiciones de esta lucha de la cual resulta el estado normal de la actitud regular del miembro, son demasiados desiguales, cuando el peso del cuerpo favorece la acción de los músculos antagonísticos.

Al poco tiempo la planta del pie se deforma, aunque por su forma cóncava ofrezca un grado de resistencia excepcional; se debilita la pierna y ciertos músculos se cansan y se atrofian; las rodillas se inclinan hacia fuera, y la deformidad se propaga por todo el cuerpo. Además, los miembros así deformados son incapaces de un trabajo continuo, tanto en razón de la posición viciosa por el esfuerzo que se fija enteramente sobre un grupo muscular, con exclusión de su antagonista, como del dolor que causa.

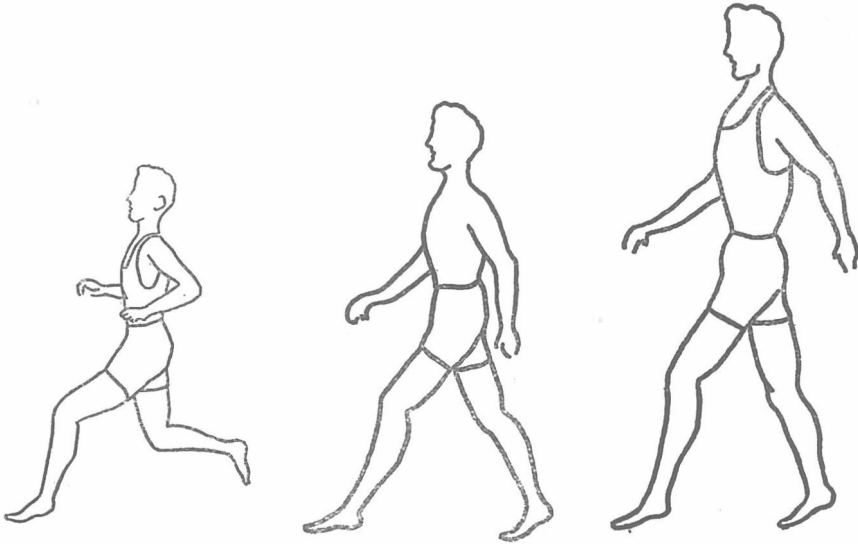
Puede decirse que son grandísimas las ventajas que proporciona al niño y al hombre un cuerpo sano y bien equilibrado. Muchos de nosotros heredamos de nuestros padres tendencias para un desarrollo anarmónico.

Si nosotros mismos no atendemos a mejorar nuestras condiciones, a corregir nuestros defectos, peor para nosotros, nuestra existencia será deficitaria, casi siempre breve y atormentada por toda suerte de enfermedades. El remedio es fácil y está al alcance de la mano, únicamente es necesario no olvidar que el cuerpo también se educa.

Es muy corriente que la juventud no sepa ponerse bien erguida cuando anda, cuando está sentada o cuando está de pie. La mayoría tienden a tener la cabeza caída hacia adelante, los brazos rígidos e inmóviles, los movimientos sin gracia ni elasticidad.

Obsérvese el ejercicio que suelen hacer los niños que van a pie de casa al colegio y del colegio a casa, que muchas veces hacen el recorrido en coche: se divierten algunos minutos durante el recreo, de cuando en cuando dan algún paseo corto y juegan sin orden ni concierto. La mayoría de las veces conversan sin pensar nunca en el ejercicio corporal que están haciendo ni en los beneficios que de él podrían sacar.

¿Cuál es el resultado de todo esto? El resultado es, precisamente, el que puede esperarse de tal ejercicio, o mejor dicho de semejante falta de ejercicio. Los cortísimos paseos a pie o en coche de casa a la escuela o viceversa no requieren miembros vigorosos, es, pues, necesario aumentar estas fuerzas mediante las excursiones y paseos mayores, y todo ello, al ser posible, por las afueras de la ciudad, donde el aire es más puro.



CUALIDADES Y VARIANTES DE LA MARCHA.

«Quien respira bien, vive bien.»

ROBERTS.

«Los brazos y los hombros son los miembros por medio de los cuales se ejercita el tórax.»

MACLAREN.

El ilustre Vignolles, al hablar de la marcha, asegura que es aplicable a todos los organismos y muy recomendable en particular a los niños algo estrechos de pecho, añadiendo que siempre se haga gradual, y de esta forma obtendremos excelentes resultados. Son, en general, convenientes todos los juegos en que los niños tengan que perseguirse unos a otros. Obsérvense tres puntos del célebre profesor, que describe sobre la marcha:

1. Procurar que estén en relación los movimientos de las piernas con el compás de la respiración.
2. Hacer que se inspire siempre por la nariz, como, igualmente, la expiración.
3. Ejercitar los brazos al mismo tiempo que las extremidades inferiores.

En otro de sus capítulos destaca el citado profesor diferentes clases de marchas, entre las que destaca las siguientes:

Marcha de costado.	Marcha con obstáculos.
Marcha de espaldas.	Marcha del enano.
Marcha con elevación de rodilla.	Marcha cruzando los pies por delante.
Marcha sobre los talones.	Marcha a zancadas.
Marcha sobre la punta del pie.	Marcha cantando.
Paso ligero.	Paso largo.
Paso lento.	Paso corto.
Paso alargando el paso.	Paso gimnástico.
Paso dando golpe cada tres pasos (o adaptar).	

CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LA MARCHA.

«La gimnasia eleva el espíritu y vigoriza la mente.»

CICERÓN.

«Para llevar a cabo grandes empresas se requiere una salud extraordinaria.»

EMERSON.

El doctor Mitchel dice sobre el particular de la marcha:

«La marcha natural es el más prodigioso don de los ejercicios. En virtud de ella, se fija o se traslada el hombre donde quiere. No es la semilla ni la arena que mudan los vientos a su capricho.

El hombre, por medio de la marcha y a su propia voluntad, sube a las cumbres de las más altas montañas y al otro día desciende a las cuevas excavadas por el agua de las entrañas de la tierra. Gracias a las fuerzas de su aparato locomotor, el hombre se halla en todas las partes, todo lo llena, todo lo domina. En otros de sus capítulos continúa el doctor Mitchel dando otras definiciones sobre la marcha, y se remonta a primitivas épocas, describiendo lo siguiente: «Primeramente, las marchas, no respondiendo a otras necesidades que a las del instinto de conservación, huir del peligro, o acercarse a la dicha: He aquí reunidos los dos eternos fines de este movimiento». ¡Por ventura hoy el hombre moderno cuenta con otros medios de traslado!»

Obsérvese con qué sencillez y en pocas palabras expone los primeros fundamentos de la marcha el doctor Mitchel.

Llevar al campo, al monte o a la orilla del mar a nuestros alumnos fortalece la salud y previene de muchas enfermedades. Es, por consiguiente, una labor nacional de mérito extraordinario.

La realidad nos muestra enorme número de niños que acuden a las escuelas y permanecen en ellas sin salir de las aulas, bien sea por los fríos o por la lluvia. Estas estancias prolongadas producen un entumecimiento general que no favorece el crecimiento y dificulta el buen funcionamiento

de sus órganos. Aparecen así niños empobrecidos fisiológicamente por falta de aire, de salud y de luz.

«El campo no es toda la higiene escolar—dice el Padre Manjon—, pero sí evita muchos males y produce muchos bienes. Merced al carmen convertido en colonia escolar permanente, las escuelas se hacen simpáticas a chicos y grandes, a propios y extraños; los alumnos tienen aire, sol y sombra, casa y huerta, agua, flores y frutos, y para que más a sus anchas gocen de la naturaleza, en medio de ella se fabrica o pone el material de enseñanza, de modo que el suelo, el jardín, las paredes y los árboles, todo les habla y sirve de libro o de práctica.»

Principio manjoniano que la escuela de hoy pretende recoger con sumo cariño, al preocuparse no sólo por las disciplinas espirituales, sino por todo cuanto atañe a la persona. En determinados casos intenta reparar los desequilibrios momentáneos que puedan poner en grave peligro la vida integral del niño o, por lo menos, las energías físicas de las generaciones futuras.



LA ESCUELA, EL LUGAR IDEAL PARA LAS EXCURSIONES.

«El primer requisito para vencer en la vida es ser un buen gimnasta. En cualquier profesión una constitución vigorosa equivale, por lo menos, a un 50 por 100 más de inteligencia.»

MATHEWS.

Tanto como los juegos, son las excursiones escolares un eficazísimo medio de educación integral, pues al paso que fortalecen el organismo entero, despiertan los sentidos, avivan la atención y estimulan todas las facultades del espíritu, por la observación real y directa de lo aprendido teóricamente

entre las paredes de la clase. Además, durante las excursiones escolares se acostumbra la vista a desvanecer ilusiones ópticas, a medir aproximadamente las distancias, a calcular poco más o menos las alturas y a distinguir unos de otros los sonos y ruidos que se oyen en el campo, educando de este modo los sentidos. Las excursiones escolares no deben ser acontecimiento extraordinario que de tarde en tarde se realizan, sino funciones reglamentadas en la vida escolar, aprovechando para ello los días y las horas a propósito según las estaciones, climas y condiciones topográficas de la localidad. Durante el invierno se aprovecharán las mañanas de sol y calma atmosféricas, sin temor al frío, que, como indicamos, es un excelente tónico del sistema nervioso; y en verano pueden efectuarse las excursiones al atardecer, en cuanto el sol no calienta.

Otra de las variantes desde el punto de vista de educación física es el «excursionismo», que consiste, más que en dar paseos, en hacer marchas más o menos largas a pinares o parajes donde la amenidad de los campos contribuye a dar alegría y satisfacción al ánimo. En algunas naciones europeas, como Suecia, Bélgica, Alemania, etc., ha adquirido gran incremento esta clase de ejercicios entre los niños que asisten a los colegios de Primera Enseñanza, y de él han sabido sacar los maestros y pedagogos inapreciables beneficios en el orden moral y físico. Hoy día, en España, en muchos de nuestros programas de educación física la marcha y las excursiones ocupan un lugar preferente por considerarlas de gran utilidad.

Para que de estos paseos y excursiones pueda sacarse todo el beneficio que de ellos cabe esperar, es preciso dar a los niños los necesarios consejos, bien sea en la forma de hacer más conveniente el recorrido mayor, con el menor desgaste, bien sea de hacer progresiva la excursión, dificultando el recorrido, aumentando los obstáculos, etc.

Los paseos y excursiones son útiles a todos, y principalmente al niño en edad escolar, tanto desde el punto de vista físico, como desde el intelectual y moral. Indicaremos, desde estas perspectivas, algunas consideraciones:

Desde el punto de vista físico procuran a todo hombre perfeccionamiento funcional, salud completa, desenvolvimiento armónico, exterior agradable, economía en el trabajo muscular y una gran resistencia a la fatiga. Las marchas son necesarias para el escolar de las capitales, que no puede practicar otro ejercicio al aire libre, a estos pequeños que se hallan en una edad crítica de la vida, la edad de formación y crecimiento en que suelen manifestarse, perturbaciones orgánicas que muchas veces degeneran en enfermedades, si no se combaten oportunamente con una buena alimentación y abundante aire puro que al niño de las ciudades suele faltar.

Desde el punto de vista intelectual y moral las marchas y excursiones procuran al alma un instrumento sólido y bien dispuesto: desenvuelven el espíritu de observación y el sentido muscular; ejercen una saludable influencia sobre el carácter y la voluntad, exigiendo movimientos precisos

y eficaces; comunican hábitos para la decisión al salvar los obstáculos. Así, pues, se transmite, por una especie de contagio interior, del cuerpo al alma en beneficio mutuo.

LINO DE PABLO CAMPO.

Profesor de Educación Física de internados municipales del Instituto Municipal de Educación e Instituto «Ramiro de Maeztu» y Colegio del Magisterio, de Madrid.

BIBLIOGRAFÍA SELECTIVA

DR. HANS SPITZY : *La educación física del niño*. Traducción del alemán por el doctor M. Bostos Ansart. Casa Editorial Calleja, Madrid.

L. G. KUMLIEN : *La gimnasia para todos*. Editor Gutenberg. Sucesores de Ruiz hermanos. Madrid.

G. DEMENY : *Educación física de los adolescentes*. Librería E. Dossat.

AGUSTO CONDO GONZÁLEZ : *Gimnasia e hidroterapia en el desarrollo infantil*. Sucesores de Rivadeneyra, S. A.

DELEGACIÓN NACIONAL DE JUVENTUDES : *Manual de campamentos*. Ediciones del Frente de Juventudes.

DR. LEÓN COCQUELET : *La salud por la respiración del niño*. Ediciones Españolas. París-Madrid.

L. HENLOWE : *Fuerza, belleza y salud para todos*. Traducido del inglés por M. Valleve. Editor José Montero. Barcelona.