

El hombre incide sobre los objetos, transformándolos, según sus conveniencias, posibilidades y necesidades, para lo cual hay que conocer los objetos, su estructura, organización y hasta su origen.

En la educación, el objeto, educando, se desea transformar, según el criterio del educador, sin perder de vista que es sujeto, de acuerdo con unas técnicas, por lo que en el campo de la enseñanza primaria, que es sobre el que estamos actuando, el maestro, a la vista de planes y programas, proyecta las clases de Educación Física según las peculiaridades de su localidad y, dentro de ésta, procurando ser exhaustivo de acuerdo con la conducta de cada uno de los niños que componen su escuela o sección, para lo cual deberá conocer las características, tanto psíquicas como físicas, de los escolares sobre los que va a actuar.

En el estudio de los diversos grados escolares, podíamos tratar cada uno de ellos, entonces prácticamente encontraríamos sutiles diferencias; estas diferencias nos obligan, dado lo reducido del espacio, a agruparlos en tres períodos, tal y como figuran en el Plan de Educación Física:

**PRIMER PERIODO.—Elemental:**

6-7 años.

7-8 años.

8-9 años.

**SEGUNDO PERIODO.—Perfeccionamiento:**

9-10 años.

10-11 años.

11-12 años.

**TERCER PERIODO.—Iniciación:**

12-13 años.

13-14 años.

## **PRIMER PERIODO**

Existe un progresivo crecimiento, que se acentúa en la época inicial, 6-7 años; maduración, 7-8 años, y expansión de estas dos épocas, 8-9 años.

### **Características físicas.**

Hay a lo largo del período una fuerte maduración representada en:

- Crecimiento en talla y peso.
- Cambios de fortalecimiento y seguridad en el sistema neuromotor.
- Cierta fatiga precoz, que en el niño de nueve años no aparece ya.
- Gusto por las repeticiones, aunque la monotonía le cansa.
- Goce, durante todo el tiempo, de buen apetito.
- Si al principio es fácilmente contagiado a las enfermedades infecciosas, a los nueve años esto ya no es normal.

### **Características psíquicas.**

En lo psíquico, durante los tres años, existe una cierta simetría, ya que al principio el niño será desigual, inquieto, presentando fuertes descargas de tensión emocional; a los siete será calmoso y reflexivo, concentrado, concienzudo e introvertido, para,

# **El escolar ante la educación física**

a los ocho, volverse totalmente centrifugo, impaciente y con gran valor y atrevimiento.

### **Conclusiones.**

Desde los seis años, será verdaderamente apto para la gimnasia educativa, sobre todo por el sentido de orden y disciplina que aporta el niño.

Le interesará nadar, correr, saltar, por lo que orientamos estas energías en un sentido totalmente educativo.

La máxima atracción la encontrará en los juegos, ya que va diferenciando bien la posición de manos y pies, a la vez que al final del período, el niño de ocho a nueve años irá cobrando el sentido social de la vida.

Con los ejercicios rítmicos, conseguiremos mayor control en sus movimientos y, a la vez, servirán para encauzar, en lo posible, las dispersas energías del niño.

## **SEGUNDO PERIODO**

Comprende al escolar desde los diez a los doce años; edad clave en el niño, que no es ya ni tal niño ni propiamente adolescente.

Su crecimiento general continúa insensiblemente, pero se operan también en él verdaderos cambios. A veces el niño de esta edad puede parecer un adulto en pequeño o, mejor expresado, en formación.

### **Características físicas.**

Sigue el crecimiento en talla y peso, con diferenciación plena de segmentos corporales, manos y pies.

Mejor disposición que en el período anterior para el ejercicio físico, por la mayor capacidad de corazón y pulmones.

El tórax va completando su forma definitiva, acentuándose la oblicuidad de las costillas, para pasar casi por completo a la respiración torácica.

Exuberantes energías y buena salud, así como aumento de la potencia muscular.

### **Características psíquicas.**

Es época de automotivación, en la que se siente coleccionador.

Es gran conversador, adquiriendo el realismo intelectual.

Aparecen los intereses abstractos, siendo un trabajador infatigable.

### **Conclusiones.**

Se deberá cuidar que no nos desborden las ganas de juego escolar de este período, y podremos con-

---

**Por FERNANDO LORENTE MEDINA**

Adjunto del Gabinete de Educación Física,

Deportes y Aire Libre del Instituto de la Juventud

---

seguir una actividad educacional que llene por completo la vida del niño.

Aprovechando el «excedente» de energías, ya que se llevaría horas y horas jugando al fútbol, corriendo, montando en bicicleta, etc., indicaremos los juegos deportivos y predeportes, así como los deportes reducidos, con lo que a la vez, fomentaremos el sentido de grupo.

Por lo demás, como no hay cortes bruscos en el transcurso de la vida, la gimnasia, los ejercicios utilitarios y los ejercicios rítmicos, tendrán efectos similares a los del primer período.

### TERCER PERIODO

Abarca niños desde los doce a los catorce años. Algunos autores han considerado esta edad como pubertad, pocos como adolescencia y unos últimos como preadolescencia.

Lo cierto es que el niño parece más pausado al principio del período, como si adivinase la aparición de la futura crisis.

Aquí habrá de tenerse en cuenta que no en todos los chicos la madurez de sexo y orgánica en general a los 14-15 años, sino que existen niños más precoces y otros más retardados.

#### Características físicas.

Paso definitivo de la respiración abdominal a la respiración torácica.

Se acentúa el descenso de las extremidades superiores, disminuyendo a la vez el diámetro anteroposterior.

Desproporción entre talla y peso, con predominio de aquélla sobre éste.

Relativa potencia muscular.

Características psíquicas.

Inquieto e inconstante en sus actividades.

Gusta de los deportes.

Gran fuerza de atracción representa para él lo social.

A veces individualistas.

Aparece como tímido y retraído o, por el contrario, extravertido y temerario.

Normalmente intentará autovalerse y aislarse, como preludio de la adolescencia.

#### Conclusiones.

Los juegos de asociación serán buen medio en esta época. Los deportes, en general, serán la mejor actividad física y lúdica que podemos ofrecer al

escolar de este período, si bien la intensidad será todavía reducida.

Se iniciará el endurecimiento, con marchas y cross, así como con los ejercicios utilitarios y de aplicación, que tendrán un carácter netamente preparatorio para la vida.

\* \* \*

Hasta aquí lo que podemos llamar «grosso modo» características psicossomáticas del escolar primario, pero como aquéllas son generales, para más precisión el maestro deberá emplear pequeños «tests» de valoración que le darán la verdadera capacidad del educando.

Antes de iniciar las clases de Educación Física a principios del curso, los niños deberán ser reconocidos por un médico, que puede ser el escolar, el del Seguro de Enfermedad del alumno o aquel que mejor convenga y más factible sea. Este reconocimiento comprenderá:

— Medidas antropométricas:

Talla en pie.

Talla sentado.

Peso.

Diámetro biacromial.

Diámetro anteroposterior.

— Apnea voluntaria.

— Pulsaciones en reposo.

— Pulsaciones después de treinta flexiones de piernas.

— Tensión arterial.

— Capacidad vital.

— Exploración a rayos X de pulmones y corazón.

Todo ello pasará a una ficha personal de cada alumno, en la que se reflejarán también los datos obtenidos en este sencillo «test»:

1. Potencia impulsadora de piernas.  
Horizontal.—Salto en longitud a pies juntos sin carrera.

Vertical.—Salto en altura a pies juntos (intentando tocar con una mano sobre una pared próxima a la máxima altura posible).

Se anotará la altura máxima que se puede tocar, en posición de en pie con el brazo levantado y, flexionando las piernas, se saltará después. Deberá estar marcada aquella pared con una escala en centímetros).

2. Velocidad.

Carrera de 50 metros con salida en pie.

3. Potencia flexora de brazos; suspensiones puras; el mayor número posible de flexiones.

4. Potencia de manos.

Dinamógrafo:

Mano derecha.

Mano izquierda.

Los alumnos se agruparán, según las marcas conseguidas, pudiendo hacerse cuatro grupos: muy buenos, buenos, regulares y malos.

De esta forma tendremos un conocimiento que nos permitirá poder aplicar el plan que se nos marca en condiciones de eficacia.