



PROGRAMA  
DE  
**PEDAGOGÍA GIMNÁSTICA**

LECCIONES

EXPLICADAS

EN LA ESCUELA CENTRAL DE PROFESORAS Y PROFESORES DE GIMNÁSTICA  
DURANTE EL CURSO DE 1888-89

POR

**DON MARIANO M. ORDAX**

Profesor de esta Asignatura



MADRID  
TIPOGRAFÍA DE MANUEL G. HERNÁNDEZ  
IMPRESOR DE LA REAL CASA  
Libertad, 16 duplicado  
1889

R-10790

PROGRAMA  
DE  
**PEDAGOGÍA GIMNÁSTICA**

LECCIONES

EXPLICADAS

EN LA ESCUELA CENTRAL DE PROFESORAS Y PROFESORES DE GIMNÁSTICA  
DURANTE EL CURSO DE 1888-89

POR

DON MARIANO M. ORDAX

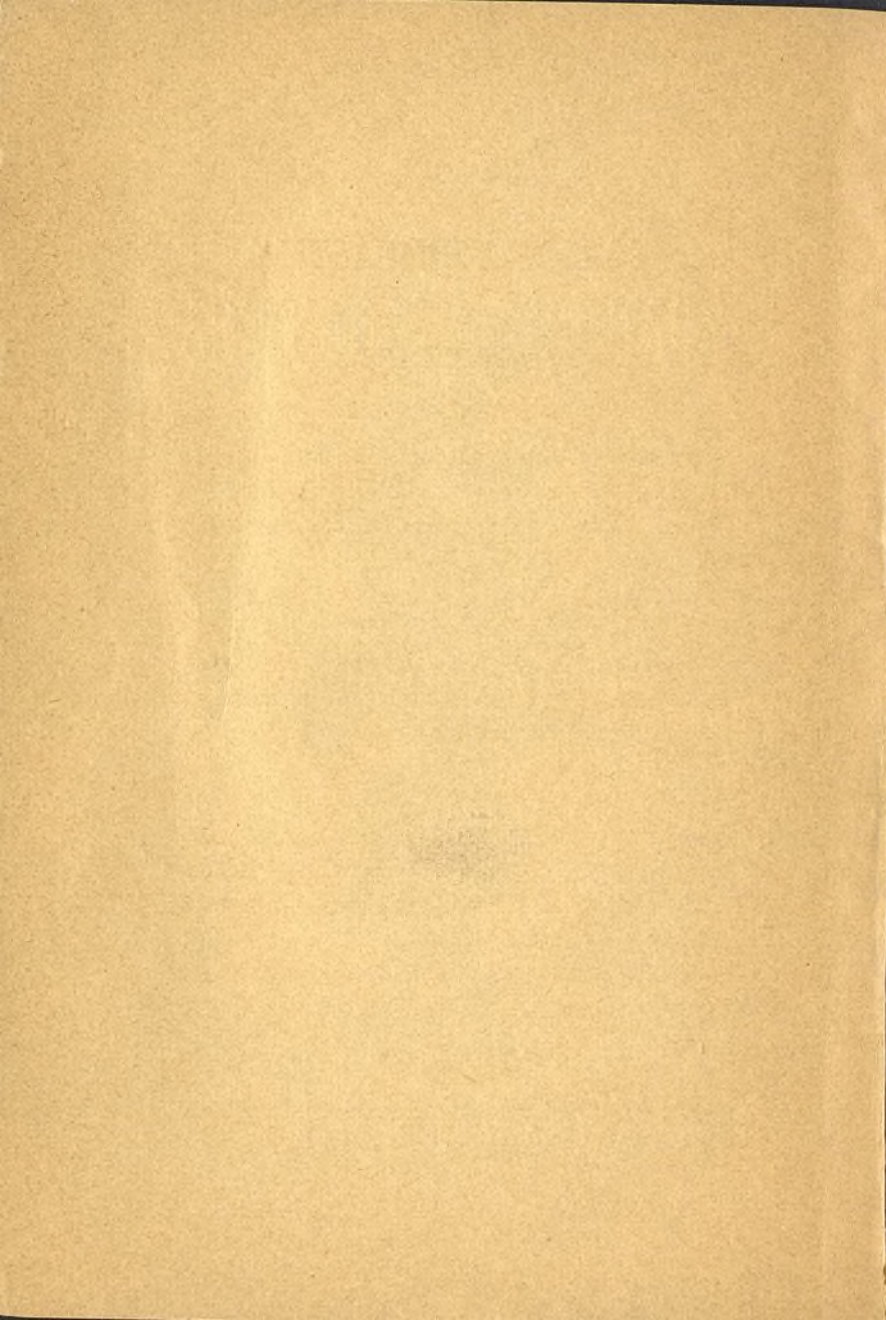
Profesor de esta Asignatura



MADRID  
TIPOGRAFÍA DE MANUEL G. HERNÁNDEZ  
IMPRESOR DE LA REAL CASA  
Libertad, 16 duplicado  
1889



FGR / 10790



# PEDAGOGÍA GIMNÁSTICA

---

## PRIMERA PARTE

### LECCIÓN 1.<sup>a</sup>

Consideraciones generales.—Objeto de la Gimnástica.—Concepto científico de su enseñanza.—Trabajo y ejercicio.—Movimientos y sus órganos.

### LECCIÓN 2.<sup>a</sup>

Ojeada retrospectiva.—El hombre primitivo.—Su organización.—Hábitos guerreros.—Invasiones.—Emigraciones.—Sus caracteres.

### LECCIÓN 3.<sup>a</sup>

Tiempos históricos.—Excursiones y conquistas. — Egipcios. — Asiáticos. — Macedonios.—Hebreos.—Estados griegos.—Cartagineses.—Romanos.—Pueblos del Norte.—Árabes.—Cruzamientos.—Principales causas que contribuyeron á la civilización antigua.

### LECCIÓN 4.<sup>a</sup>

Crítica histórica especial de la Gimnástica.—Gimnástica instintiva.—Primeros pue-

blo que la practicaron ordenada y colectivamente.—Egipcios y Asiáticos occidentales.—El Koug-fu entre los Chinos, según el Padre Amiot.

#### LECCIÓN 5.<sup>a</sup>

Aparición del arte gimnástico.—Primeras manifestaciones.—Sócrates.—Platón.—Jenofonte.—Licurgo.—Culto rendido á la fuerza.—Juegos Olímpicos.

#### LECCIÓN 6.<sup>a</sup>

Esculapio.—Herodico.—Hipócrates.—Gimnástica médica.—Gimnástica atlética.—Los esclavos.—Arte guerrero.

#### LECCIÓN 7.<sup>a</sup>

La Gimnástica en el pueblo Romano.—Educación de la juventud.—Campo de Marte.—Las Termas.—Organización de éstas.—Juegos gimnásticos entre los Romanos.

#### LECCIÓN 8.<sup>a</sup>

Los Gladiadores.—Su fuerza muscular y costumbres.—Combates entre Gladiadores.—Abuso de la fuerza física.—Espíritu guerrero y colonizador del pueblo Romano.—Cristianismo.—Su influencia.

LECCIÓN 9.<sup>a</sup>

La Gimnástica en los tiempos medios.— Creación de las Órdenes de Caballería.— Educación física exigida para ingresar como Caballeros.— Torneos y modo de combatir.— Costumbres del estado llano.— Juegos corporales que contribuyen al mantenimiento del vigor físico.

## LECCIÓN 10

Ascetismo y sus consecuencias.— Galeno.— Juvenal.— Jerónimo Mercurial.— Edad moderna.— Renacimiento de la Gimnástica.— Montaigne.— Locke.— Rousseau.— Hufeland.— Pestalozzi.— Basedow.— Salymann.— Guts-Muths.

## LECCIÓN 11

Jahn, Amorós, Clías, Ling, como propagadores.— Métodos diferentes.— Juicio crítico de los mismos.

## LECCIÓN 12

Continuadores de la propaganda gimnástica.— Laisné, Triat, Paz, Dally, Conde de Villalobos.— Sociedades gimnásticas.— Significación de éstas.— Concepto actual.



## SEGUNDA PARTE

### La instrucción pública y el Estado.

#### LECCIÓN 13

Lo que es el Estado en relación con la sociedad.—Compleja organización del Estado.—Relaciones del mismo con la enseñanza.—Sistemas principales.

#### LECCIÓN 14

Lo que significa la instrucción pública.—Concepto de la educación y enseñanza.

#### LECCIÓN 15

El hombre en cuanto educable.—Capacidad y las aptitudes del pueblo español.—Caracteres etnográficos, psíquicos y fisiológicos del mismo.—Conclusiones.

#### LECCIÓN 16

La enseñanza de la mujer.—Diferencias entre los dos sexos, bajo el punto de vista fisiológico y psíquico.—Deducciones de este estudio.

## LECCIÓN 17

La materia de la enseñanza.—Verdadera significación de la palabra educar.—La ciencia y el arte como doctrina.—Conocer y obrar.

## LECCIÓN 18

Estudios clásicos y científicos; diferenciación entre ambos conceptos.—¿La ciencia enseñada debé ó no ser distinta de la profesada?—Tradicionalismo de nuestra enseñanza; sus perjuicios como causa de nuestro atraso.

## LECCIÓN 19

Proyecto completo de la materia educable.—Ejemplo histórico de la educación helénica como proyecto completo de educación.—Cuadro didáctico de la materia educable.

## LECCIÓN 20

Cuestión escolástica.—El sentido común y la práctica.—Arte de la enseñanza.—Ley biológica.—Edades biológicas.—Períodos de la enseñanza.

## LECCIÓN 21

El procedimiento didáctico.—Del Profesor.

—Del alumno.—De los instrumentos de enseñanza.—De la disciplina.

#### LECCIÓN 22

Situación actual de la instrucción pública en su organización práctica.

#### LECCIÓN 23

Temas generales de reforma en la instrucción pública.—Presupuestos.—El Profesorado.—Material de enseñanza.

#### LECCIÓN 24

Plan de enseñanza.—Enseñanzas clásicas y abstractas.—Ausencia completa de toda educación praxológica.—Confusión entre las Humanidades y las Profesiones.

#### LECCIÓN 25

Edad de los alumnos que concurren á nuestros centros de enseñanza.—Sus inconvenientes gravísimos.—Reformas que deben introducirse.

#### LECCIÓN 26

Disciplina.—Problema pedagógico que encierra.—Dificultades que ofrece la organización y el procedimiento didácticos.

## TERCERA PARTE

### LECCIÓN 27

Concepto de la Antropología.—Sus divisiones.—Síntesis de la Biología.

### LECCIÓN 28

Concepto científico artístico de la Gimnástica. — Su etimología. — Definición y divisiones.

### LECCIÓN 29

Paralelo entre la Gimnástica antigua y la moderna. — Síntesis histórica. — Método racional.

### LECCIÓN 30

Influencia de los ejercicios sobre los órganos de la vida.—Efectos de los ejercicios corporales en las funciones locomotrices y sensoriales.

### LECCIÓN 31

Efectos de los ejercicios corporales sobre las funciones de la vida vegetativa.—En la digestión y nutrición.—Efectos remotos de los

ejercicios activos.—En la circulación.—En la respiración.—En la calorificación y en las secreciones.

## LECCIÓN 32

Higiene de los ejercicios corporales con aplicación á las edades.—Gimnástica de la primera infancia.—Gimnástica de la segunda infancia.—Gimnástica de la adolescencia.—Gimnástica de la juventud.—Edad viril.—Vejez.

## LECCIÓN 33

De los ejercicios corporales con aplicación á los sexos.—Diferencias físicas y morales entre los dos sexos.—Influencia del ejercicio sobre la mujer.

## LECCIÓN 34

De la Gimnástica con aplicación á las constituciones y temperamentos.—Al estado de fuerza y habituación.

## LECCIÓN 35

Diferencias de aplicación según las profesiones.—Profesiones intelectuales.—Empleados.—Hombres de letras.—Diferentes profesiones.—Marinos.—Militares.—Profesiones ú oficios sedentarios.

## LECCIÓN 36

Climatología general en relación con la Gimnástica.—Temperatura.—Acción del calor y del frío sobre el hombre.—Regiones templadas.—Estado higrométrico.—Altitud.—Suelo.—Conclusiones.

## LECCIÓN 37

Horas más apropiadas para los ejercicios.—Precauciones higiénicas.—Vestidos.—Calzado.—Cinturón.—Precauciones que deben tomarse después de los ejercicios.—Reposo.

## LECCIÓN 38

Inscripción de alumnos.—Aparatos físicos aplicables al reconocimiento de los mismos.—Talla.—Peso.—Cinta métrica.—Cirtómetro.—Dinamómetros.—Espirómetros, etc.

## LECCIÓN 39

Técnica de los movimientos en general.—Mecánica animal.—Estudio general de las distintas estaciones del cuerpo humano.

## LECCIÓN 40

Estudio fisiológico de la gravedad y equilibrio del cuerpo.—Inconvenientes de las apti-

tudes prolongadas.—Aplicaciones de la Gimnástica á las deformidades.

#### LECCIÓN 41

Juegos gimnásticos con ejercicio de los sentidos.—Muscular, de la visión, audición, tacto y voz.—Ejercicios respiratorios.

#### LECCIÓN 42

Movimientos libres.—Su definición y naturaleza.—Arte de combinarlos para que resulte una lección que satisfaga bajo el punto de vista fisiológico y estético.

#### LECCIÓN 43

Marcha.—Su utilidad.—Influencia del hábito.—Caracteres y condiciones de la marcha en diferentes direcciones.—Modificaciones que sufre por las condiciones del terreno.—Influencia moral sobre la marcha.

#### LECCIÓN 44

Carrera.—Su naturaleza.—Su ritmo.—Condiciones orgánicas precisas para la carrera.—Diferentes clases de carrera.—Plancha dorsolumbar.

#### LECCIÓN 45

Del salto.—Su fisiología.—Variedades y

utilidad.—Del baile, su origen y sus caracteres en diferentes épocas.—Juicio crítico del baile en nuestras costumbres actuales.

#### LECCIÓN 46

De las luchas.—Las luchas en la antigüedad.—Pugilato y Pancraccio.—La lucha en los tiempos modernos.—De falanges, dedos, antebrazos, brazos, espaldas, en conjunto.—La savat.—La boxe inglesa.—El toreo español.

#### LECCIÓN 47

Natación.—Consideraciones generales sobre este ejercicio.—Diferentes posiciones del cuerpo para nadar.—Movimientos en seco ó preparatorios.—Valor de éstos.—Efectos de que se puede hacer uso en la inmersión para cooperar al aprendizaje y salvamento.—Acción fisiológica del baño.—Higiene en general del bañista.

#### LECCIÓN 48

Fonación.—Mecanismo de la fonación.—Influencia fisiológica de la fonación.—Ejercicios de fonación.—Lectura en alta voz.—Declamación.—Canto.—Instrumentos de viento.—Valor de estos ejercicios en la Gimnástica moderna.—Orfeones.



## LECCIÓN 49

Definición, naturaleza y división de los movimientos semilibres.—Movimientos con aparatos é instrumentos portátiles.—Mazas.—Pesos cortos (ó halteres).—Pesos largos (ó barras esferas).—Picas.—Ejercicios que se practican con estos instrumentos.

## LECCIÓN 50

Ejercicios de proyección.—Discobolos de la antigüedad.—Lanza corta (ó javelot).—Juegos del morrillo.—Tejo, martillo, cañas, barra, bolos, honda, arco, diferentes juegos con la pelota.—Volantes.—Ventajas de estos ejercicios.

## LECCIÓN 51

Salto y luchas con instrumentos.—Esgri-  
ma.—Reseña histórica.—Palo corto y largo.  
—Armas cortas y largas.—Espada española.  
—Daga, sable, florete.—Espada francesa.—  
Su influencia física y moral.—Esgri-  
ma de fusil armado con bayoneta.

## LECCIÓN 52

Caza.—Sus efectos con relación á los sitios y modos de verificarla.—Juego del billar.—Naturaleza, ventajas é inconvenientes de éste.

## LECCIÓN 53

Patines, origen de los mismos, arte de patinar.—El patín en los pueblos del Norte.—Patines de ruedas (skating-rink).—Zancos, clases de éstos, aplicaciones.

## LECCIÓN 54

Movimientos semi-libres con aparatos no portátiles.—Cuerdas, escalas, perchas, anillas, trapecio.—Báscula braquial.—Picadero gimnástico, pasa-ríos.—Análisis mecánico y fisiológico de los ejercicios practicados en estos aparatos.

## LECCIÓN 55

Movimientos en aparatos fijos.—Barras de suspensión, escaleras y perchas fijas, paralelas, subidas de muro, caballo de madera, mástiles.—Caracteres de estos ejercicios, sus ventajas é inconvenientes.

## LECCIÓN 56

Ejercicios pasivos.—Vectación en carruaje.—Navegación.—Manipulaciones (masaje).—Por presión.—Por percusión, etc.—Ventajas de su práctica.—Faradización.—Método de Mr. Duchenne de (Boulogne).—Aplicaciones de estos ejercicios.

## LECCIÓN 57

Ejercicios mixtos.—Equitación.—Reseña histórica.—Papel de los movimientos pasivos y activos en la equitación.—Variedades por la conformación del animal, por el aire y por la forma de montar el jinete.—Efectos fisiológicos.

## LECCIÓN 58

Velocípedo: sus efectos.—Inconvenientes de estas máquinas.—Marchas sobre objetos esféricos y cilíndricos.—Acción fisiológica.—Gimnástica sueca.

## LECCIÓN 59

Contraindicaciones generales de los ejercicios corporales.

## LECCIÓN 60

Cualidades que deben distinguir á un Gimnasiarca.—Personal auxiliar.—Conducta de uno y otros para con los alumnos.—Reglamento del Gimnasio.—Datos estadísticos.



