# CONGRÈS MONDIAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

# WORLD CONGRESS OF PHYSICAL AND SPORTIVE EDUCATION

# CONGRESO MUNDIAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA

# CONGRESSO MUNDIAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTIVA

Du 5 au 14 Juillet 1969 — **Strasbourg** — **FRANCE**
From 5th to 14th July 1969 — **Strasburg** — **FRANCE**
Del 5 al 14 de Julio 1969 — **Estrasburgo** — **FRANCIA**
De 5 a 14 de Julho 1969 — **Estrasburgo** — **FRANÇA**

## THÈME — THEME — TEMA — TEMA

LA LEÇON D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE SCOLAIRE
THE LESSON OF SCHOOL PHYSICAL AND SPORTIVE EDUCATION
LA LECCION DE EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA ESCOLAR
A LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTIVA ESCOLAR

Par / By / Por / Por António Leal d'Oliveira, Président de la / President of the / Presidente de la / Presidente da **F. I. E. P.**

**Introduction**

Le *thème* général du *Congrès Mondial d'Education Physique et Sportive,* organisé par la *F. F. G. E. G. V.*, sous le patronage international de la *F. I. E. P.*, est du plus grand intérêt.

Son importance théorique et pratique dérive, aussi, du fait qu'il oblige à une synthèse de notions fondamentales d'ordre divers qui convergent vers le facteur commun et essentiel de tout enseignement: la *leçon.*

Cette convergence a été explicitement prévue dans le programme du *Congrès* (1), par l'organisation de *3 Séminaires* ayant comme objet l'étude des sujets suivants:

1 — *Biologie appliquée à l'Education physique et sportive.*

2 — *Psychologie, Sociologie et Pédagogie appliquées à l'Education physique et sportive scolaire.*

3 — *Techniques en Education physique et sportive scolaire.*

L'indication des domaines essentiels des connaissances de base indispensables à la solution valable du problème, serait destinée à suggérer des études spécialisées sur le *thème* commun: *la leçon d'Education «physique» et sportive scolaire.*

Mais le concept *Education «physique» et sportive* fait face à certaines interpretations du concept *Education «physique»* et du concept *sport.*

En effet l'expression *Education «physique» et sportive* est un pléonasme pour beaucoup (car les exercices sportifs peuvent être des moyens excellents d'Education «physique»), mais elle est justifiée comme un compromis entre l'*Education «physique»* (l'*Education* à l'aide des exercices «physiques») et le *sport.*

Parmi les définitions de sport, il y a celle du Baron Pierre de Coubertin qui créa les *Jeux Olympiques* «modernes»:

«Le sport est le culte volontaire et habituel de l'exercice musculaire intensif, incité par le désir du progrès et ne craignant pas d'aller jusqu'au risque.»

(1) *Bulletin de la F. I. E. P.* N.os 3-4 — 1968.

**Introduction**

The general *theme* of the *World Congress of Physical and Sportive Education,* organized by the *F. F. G. E. G. V.*, under the international patronage of the *F. I. E. P.*, is of the greatest interest.

Its theoretical and practical importance derives, also, from the fact that it obliges one to make a synthesis of fundamental notions of divers kinds which converge towards the common and essential factor of all teaching: the *lesson.*

This convergence has been explicitly foreseen in the programme of the *Congress* (1), by the organization of 3 *Seminars* having as their aim, the study of the following subjects:

1 — *Biology applied to physical and sportive Education.*

2 — *Psychology, Sociology and Pedagogy applied to school physical and sportive Education.*

3 — *Techniques in school physical and sportive Education.*

The indication of the essential fields of basic knowledge which are indispensable to the valid solution of the problem, would be destined to suggest specialized studies on the common *theme: the lesson of school «physical» and sportive Education.*

But the concept *«physical» and sportive Education* faces certain interpretations of de concept *«physical» Education* and of the concept *sport.*

In fact the expression *«physical» and sportive Education* is a pleonasm for many people (as sportive exercises can be excellent means of «physical» Education), but it is justified as a compromise between *«physical» Education* (*Education* with the help of «physical» exercises) and *sport.*

Among sport definitions, there is the one by Baron Pierre de Coubertin who created the «modern» *Olympic Games:*

«Sport is the voluntary and habitual cult of intensive muscular exercise urged by the wish to progress and without fearing risks.»

(1) *F. I. E. P. — Bulletin* Nos. 3-4 — 1968.

## Prólogo

El *tema* general del *Congreso Mundial de Educación Física y Deportiva,* organizado por la *F. F. G. E. G. V.*, con el patrocinio internacional de la *F. I. E. P.*, es del mayor interés.

Su importancia teórica y práctica deriva, también del hecho de obligar a una síntesis de nociones fundamentales de orden diverso que covergen en el factor común y esencial de toda la enseñanza: la *lección.*

Esta convergencia fué explícitamente prevista en el programa del *Congreso* (1), por la organización de tres *Seminarios* teniendo por objeto el estudio de los siguientes asuntos:

1 — *Biología aplicada a la educación física y deportiva.*

2 — *Sicología, Sociología y Pedagogía aplicadas a la Educación física y deportiva escolar.*

3 — *Técnicas en Educación física y deportiva escolar.*

La indicación de los dominios esenciales de los conocimientos de base indispensables a la solución válida del problema, sería destinada a sugerir estudios especializados sobre el *tema* común: la *lección* de *Educación «física» y deportiva escolar.*

Pero el concepto *Educación «física» y deportiva* enfrenta ciertas interpretaciones del concepto *Educación «física»* y del concepto *deporte.*

En efeto la expresión *Educación «física» y deportiva* es pleonástica para muchos (porque los ejercicios deportivos pueden ser excelentes medios de Educación *«física»*), pero se justifica como compromiso entre la *Educación física* (*Educación* con auxilio de los ejercicios «físicos») y el *deporte.*

Entre las definiciones del deporte existe la del Barón Pierre de Coubertín que creó los *Juegos Olímpicos* «modernos»:

«El deporte es el culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intenso incitado por el deseo del progreso y sin recelo de llegar hasta el riesgo.»

(1) *Boletin de la F. I. E. P.* N.os 3-4 — 1968.

## Introdução

O *tema* geral do *Congresso Mundial de Educação Física e Desportiva,* organizado pela *F. F. G. E. G. V.*, com o patrocínio internacional da *F. I. E. P.*, é do maior interesse.

A sua importância teórica e prática deriva, também, do facto de obrigar a uma síntese de noções fundamentais de diversa ordem que convergem para o factor comum e essencial de todo o ensino: a *lição.*

Esta convergência foi explìcitamente prevista no programa do *Congresso* (1), pela organização de 3 *Seminários* tendo por objecto o estudo dos assuntos seguintes:

1 — *Biologia aplicada à educação física e desportiva.*

2 — *Psicologia, Sociologia e Pedagogia aplicadas à Educação física e desportiva escolar.*

3 — *Técnicas em Educação física e desportiva escolar.*

A indicação dos domínios essenciais dos conhecimentos de base indispensáveis à solução válida do problema, seria destinada a sugerir estudos especializados sobre o *tema* comum: a *lição* de *Educação «física» e desportiva escolar.*

Mas o conceito *Educação «física» e desportiva* defronta certas interpretações do conceito *Educação «física»* e do conceito *desporto.*

Com efeito a expressão *Educação «física» e desportiva* é um pleonasmo para muitos (porque os exercícios desportivos podem ser excelentes meios de Educação *«física»*), mas ela é justificada como compromisso entre a *Educação «física»* (*Educação* com auxílio dos exercícios «físicos») e o *desporto.*

Entre as definições de desporto, ha a do Barão Pierre de Coubertin que criou os *Jogos Olímpicos* «modernos»:

«O desporto é o culto voluntário e habitual do exercício muscular intensivo incitado pelo desejo do progresso e sem recear ir até ao risco.»

(1) *Boletim da F. I. E. P.* N.os 3-4 — 1968.

Il précise:

«Chercher à plier l'athlétisme à un régime de modération obligatoire, c'est poursuivre une utopie; ses adeptes ont besoin de la liberté d'excès.»

Cette définition, où l'*excès* est admis, exclut le sport de l'*Education* et de l'*Hygiéne*. Nous distinguons donc les exercices sportifs, du sport (de compétition spectaculaire).

Nous soumettant cependant à l'expression de compromis adoptée par le *Congrès Mondial d'Education Physique et Sportive*, nous ébaucherons les lignes générales d'une orientation auquelle nous avons déjà consacré plus d'un essai, notamment pour le *Congrès Mondial d'Education Physique* tenu à *Bruxelles* en 1958 (1) et le *Congrès International des Sciences du Sport* à *Tokyo*, en 1964 (2).

Le travail présent ne prétend qu'être une synthèse très sommaire de propositions soutenues et développées dans une vaste littérature biologique, pédagogique et technique.

He makes himself clear:

«To try to submit athletics to a regime of obligatory moderation, is to pursue a utopia; its adepts need freedom of excess.»

This definition where *excess* is admitted, excludes sport from *Education* and *Hygiene*. We distinguish therefore sportive exercises, from (competitive spectacular) sport.

By submitting us however to the compromise expression adopted by the *World Congress of Physical and Sportive Education*, we shall sketch the general lines of a guidance to which we have already devoted more than one essay, notably for the *World Congress* of *Physical Education* held in *Brussels* in 1958 (1) and the *International Congress of Sport Sciences*, in *Tokyo*, 1964 (2).

The present work only claims to be a very summarized synthesis of propositions supported and developed by a vast biological, pedagogical and technical literature.

**Principes pédagogiques généraux de la leçon d'Education «physique» (et sportive) scolaire:**

I — Les *principes* sont des règles générales énoncées brièvement qui règlent la pensée logique et la conduite humaine et sont induits, dans le cas présent, de l'expérience, de l'observation et de l'expérimentation des exercices corporels.

II — *L'Education «physique» (et sportive) scolaire*, est l'aspect de l'*Education* qui nécessairement recours aux exercices corporels et aux agents physiques naturels du milieu (et à l'alimentation), comme *moyens* de développement harmonieux (ou de conservation) de l'organisme, et de son adaptation aux principales exigences psychomotrices de la vie sociale.

Le fondement biologique de l'*Education «physique»* peut être ainsi résumé:

Les modifications dans la constitution du corps et le comportement psychomoteur, dé-

**General pedagogical principles of the lesson of school «physical» (and sportive) Education:**

I — *Principles* are briefly stated general rules that regulate logical thought and human behaviour, and are induced in the present case, from experience, observation and experimentation of body exercises.

II — *School «physical» (and sportive) Education*, is the aspect of *Education* that necessarily has recourse to body exercises and the natural physical agents of the milieu (and to nourishment), as *means* of harmonious development (or preservation) of the system, and of its adaptation to principal psycho-motor exigencies of social life.

The biologic foundation of *«physical» Education* can be thus summarized:

Changes in body constitution and the psycho-motor behaviour, derive from the

(1) *Programme et Travaux.*
(2) *Bulletin de la F. I. E. P.* N.° 4, 1964. Etc.

(1) *Programme and Works.*
(2) *F. I. E. P. — Bulletin*, No. 4, 1964. Etc.

El aclara:

«Procurar someter el atletismo a un régimen de moderación obligatoria, es perseguir una utopai; sus adeptos necesitan la libertad del exceso.»

Esta definición, en que el *exceso* es admitido, excluye el deporte de la *Educación* y de la *Higiene*. Distinguimos por lo tanto los ejercicios deportivos del deporte (de competición espectacular).

Sometiéndonos no obstante a la expresión de compromiso adoptada por el *Congreso Mundial de Educación Física y Deportiva*, esbozaremos las lineas generales de una orientación a la que ya consagramos más de un ensayo, en particular para el *Congreso Mundial de Educación Física* realizado en *Bruxelas* en 1968 (1) y el *Congreso Internacional de las Ciencias de Deporte*, en *Toquio*, 1964 (2).

El presente trabajo pretende unicamente ser una síntesis muy reducida de proposiciones apoyadas y desarrolladas en una vasta literatura biológica, pedagógica y técnica.

**Principios pedagógicos generales de la lección de educación «física» (y deportiva) escolar:**

I — *Principios* son reglas generales enunciadas de una forma abreviada que rigen el pensamiento lógico y la conducta humana, y son inducidos, en el presente caso, de la experiencia, de la observación y de la experimentación de los ejercicios corporales.

II—La *Educación «física» (y deportiva) escolar* es el aspecto de la *Educación* que necesariamente recurre a los ejercicios corporales y a los agentes físicos naturales del medio (y a la alimentación), como *medios* de desarrollo armonioso (o de conservación) del organismo, y de su adaptación a las principales exigencias sicomotoras de la vida social.

El fundamento biológico de la *Educación «física»* puede resumirse así:

Las modificaciones en la constitución del cuerpo y en el comportamiento sicomotor,

(1) *Programa y Trabajos.*
(2) *Boletin de la F. I. E. P.* N.º 4, 1964. Etc.

Ele esclarece:

«Procurar submeter o atletismo a um regime de moderação obrigatória, é perseguir uma utopia; os seus adeptos necessitam a liberdade do excesso.»

Esta definição, em que o *excesso* é admitido, exclue o desporto da *Educação* e da *Higiene*. Distinguimos portanto os exercícios desportivos, do desporto (de competição espectacular).

Submetendo-nos contudo à expressão de compromisso adoptada pelo *Congresso Mundial de Educação Física e Desportiva*, esboçaremos as linhas gerais duma orientação a que já consagramos mais dum ensaio, nomeadamente para o *Congresso Mundial de Educação Física* realizado em *Bruxelas* em 1958 (1) e o *Congresso Internacional das Ciências do Desporto*, em *Tóquio*, 1964 (2).

O presente trabalho pretende ùnicamente ser uma síntese muito sumária de proposições apoiadas e desenvolvidas em vasta literatura biológica, pedagógica e técnica.

**Princípios pedagógicos gerais da lição de Educação «física» (e desportiva) escolar:**

I — *Princípios* são regras gerais enunciadas sumàriamente que regulam o pensamento lógico e a conduta humana, e são induzidos, no caso presente, da experiência, da observação e da experimentação dos exercícios corporais.

II—*A Educação «física» (e desportiva) escolar* é o aspecto da *Educação* que necessàriamente recorre aos exercícios corporais e aos agentes físicos naturais do meio (e à alimentação), como *meios* de desenvolvimento harmonioso (ou de conservação) do organismo, e da sua adaptação às principais exigências psicomotoras da vida social.

O fundamento biológico da *Educação «física»*, pode ser assim resumido:

As modificações na constituição do corpo e no comportamento psicomotor, derivam

(1) *Programa e Trabalhos.*
(2) *Boletim da F. I. E. P.* N.º 4, 1964. Etc.

rivent de la propriété des tissus vivants de réagir, d'un certaine façon, aux stimuli spécifiques: L'activité suffisante les conserve ou les développe; l'activité insuffisante conduit à leur atrophie, et l'activité excessive les détruit.

Bien que considérant l'individu dans sa totalité et intégrant des éléments qui répondent spécialement à d'autres aspects spécifiques de l'*Education*, l'*Education «physique» (et sportive) scolaire* concerne essentiellement le «physique» c'est-à-lire les organes et les fonctions qui constituent le fondement biologique de la *santé*, de la *souplesse*, de la *force*, de l'*adresse*, de la *vitesse*, de la *resistance*, etc.

Les autres aspects de l'*Education* (morale, intellectuelle, artistique, etc.) ont d'autres *fins* spécifiques et appartiennent donc à d'autres disciplines et à d'autres professeurs spécialisés, bien qu'ils emploient aussi des mouvements corporels.

III — La *leçon* d'*Education «physique» (et sportive) scolaire* est formée par un ensemble d'exercices corporels educatifs.

IV — Les *exercices «physiques» éducatifs* sont basés sur les positions et mouvements corporels qui ont toujours conditionné la vie humaine et se présentent sous forme de *jeu* et de *travail*, pour satisfaire des besoins psychomoteurs, affectifs, intellectuels, volitifs, esthètiques et sociaux.

Ces *attitudes* et *mouvements* sont acquis primitivement par initiation spontanée et ensuite systématisés méthodiquement en vue de *fins* utiles.

1 — Positions variées du corps.
2 — Mouvements segmentaires du cou, du tronc et des membres.
3—Suspensions (grimper, etc.) et appuis sur les mains.
4 — Des équilibres, spécialement sur des appareils élevés.
5 — Lever et porter.
6 — Attraper et lancer.
7 — Tirer et pousser.
8 — Marcher.
9 — Courir.
10 — Sauter.

property of living tissues to react in a certain way to specific stimuli: Sufficient activity preserve or develop them; insufficient activity leads to their atrophy and excessive activity destroys them.

Although taking into consideration the whole individual and integrating elements corresponding specially to other specific aspects of *Education, school «physical» (and sportive) Education*, essentially concerns the «physical», i.e. organs and functions that constitute the biologic foundation of *health, suppleness, strength, skill, speed, resistance*, etc.

Other aspects of *Education* (the moral, intellectual, artistic, etc., ones) have other specific *ends* and therefore belong to other disciplines and other specialized teachers, although they also employ body movements.

III — The *lesson* of *school «physical» (and sportive) Education*, is formed by an assemblage of educational body exercises.

IV — *«Physical» educational exercises* are based on body postures and movements that have always conditioned human life and present themselves in the form of *games* and *work*, in order to satisfy psycho-motor, affective, intellectual, volitive, esthetic and social needs.

These *postures* and *movements* are originally acquired through spontaneous initiation and afterwards methodically systematized with a view to useful *ends*.

1 — Varied postures of the body.
2 — Segmentary movements of the neck, trunk and limbs.
3 — Hanging-heaving (climbing, etc.), and hand-support movements.
4 — Balancing, specially on high apparatuses.
5 — Lifting and carrying.
6 — Catching and throwing.
7 — Pulling and pushing.
8 — Marching.
9 — Running.
10 — Jumping.

derivan de la propriedad de los tejidos vivos de reaccionar de una cierta manera a los estímulos específicos: La actividad suficiente los conserva o los desenvuelve; la actividad insuficiente conduce a sua atrofia, y la actividad excesiva los destruye.

No obstante considerando el individuo en su totalidad e integrando elementos que especialmente corresponden a otros aspectos de la *Educación*, la *Educación «física» (y deportiva)* escolar dice esencialmente respecto al «físico», esto es, a los órganos y funciones que constituyen el fundamento biológico de la *salud*, de la *flexibilidad*, de la *fuerza*, de la *destreza*, de la *velocidad*, de la *resistencia*, etc.

Los otros aspectos de la *Educación* (moral, intelectual, artística, etc.) tienen otras *finalidades* específicas y por lo tanto pertenecen a otras asignaturas y a otros profesores especializados, no obstante empleen, también, movimientos corporales.

III — La *lección de Educación «física» (y deportiva) escolar* es formada por un conjunto de ejercicios corporales educativos.

IV — Los *ejercicios «físicos» educativos* se basan en las posiciones y movimientos corporales que siempre condicionaron la vida humana y se presentan bajo la forma de *juego* e de *trabajo* con el fin de satisfacer necesidades sicomotoras, afectivas, intelectuales, volitivas, estéticas y sociales.

Estas *actitudes* y *movimientos* son adquiridos primeramente por iniciación expontánea y después sistematizados metòdicamente con miras a *fines* útiles.

1 — Posiciones varias del cuerpo.
2 — Movimientos segmentares del cuello, tronco y miembros.
3 — Suspensiones (trepar, etc.) y apoyos sobre las manos.
4 — Equilibrios, especialmente en aparatos elevados.
5 — Levantar y transportar.
6 — Coger y lanzar.
7 — Tirar y empujar.
8 — Marchar.
9 — Correr.
10 — Saltar.

da propriedade dos tecidos vivos de reagirem duma certa maneira aos estímulos específicos: A actividade suficiente conserva-os ou desenvolve-os; a actividade insuficiente conduz à sua atrofia, e a actividade excessiva destrói-os.

Embora considerando o indivíduo na sua totalidade e integrando elementos que especialmente correspondem a outros aspectos da *Educação*, a *Educação «física» (e desportiva) escolar* diz essencialmente respeito ao «físico», isto é, aos órgãos e funções que constituem o fundamento biológico da *saúde*, da *flexibilidade*, da *força*, da *destreza*, da *velocidade*, da *resistência*, etc.

Os outros aspectos da *Educação* (moral, intelectual, artística, etc.) têm outros *fins* específicos e portanto pertencem a outras disciplinas e a outros professores especializados, embora empreguem, também, movimentos corporais.

III — A *lição* de *Educação «física» (e desportiva) escolar* é formada por um conjunto de exercícios corporais educativos.

IV — Os *exercícios «físicos» educativos* baseiam-se sobre as posições e movimentos corporais que sempre condicionaram a vida humana e se apresentam sob a forma de *jogo* e de *trabalho* a fim de satisfazerem necessidades psicomotoras, afectivas, intelectuais, volitivas, estéticas e sociais.

Estas *atitudes* e *movimentos* são adquiridos primitivamente por iniciação espontânea e depois sistematizados metòdicamente com vista a *fins* úteis.

1 — Posições variadas do corpo.
2 — Movimentos segmentares do pescoço, tronco e membros.
3 — Suspensões (trepar, etc.) e apoios sobre as mãos.
4 — Equilíbrios, especialmente sobre aparelhos elevados.
5 — Levantar e transportar.
6 — Apanhar e lançar.
7 — Puxar e empurrar.
8 — Marchar.
9 — Correr.
9 — Saltar.

11 — Nager.
12 — «Se relaxer».

V — Les *facteurs* les plus généraux des *exercices «physiques»* sont les suivants:

1 — Le *but* est ce vers quoi tendent les actes humains conscients.

2 — La *classification* divise les exercices en classes ou groupes d'activités connexes.

3 — La *forme*. Il y a une meilleure *forme* pour obtenir les meilleurs effets.

4 — *La répétition* et *l'intensité* des exercices et des leçons.

5 — Le *temps* et *l'espace*.

La *durée* des leçons est généralement de 40-45-50 m. (outre des après-midis dits sportifs) et leur *periodicité* minime indispensable, 3 fois par semaine.

L'*espace* occupé dépend du genre de l'activité et du nombre des élèves.

6 — La *cadence* et le *rythme*.

7 — L'*expression* des attitudes et des mouvements.

8 — *La combinaison* et la *succession* des exercices.

VI — La *classification* la plus générale et usuelle des exercices corporels, est la suivante:

1 — Les *petits jeux* sont basés, en principe, sur l'activité spontanée, simple et amusante.

2 — Les *grands jeux* et les *exercices sportifs*, différent des *petits jeux* par l'intégration d'éléments de *travail*, la réglémentation plus complexe et le caractère plus individuel des exercices sportifs.

3 — La *gymnastique* (Mercuriales, Guthsmuths, Ling, Thulin, etc.) est un système organisé d'exercices corporels lesquels, sous forme de *jeu* ou de *travail*, peuvent être réunis pour former des *leçons*. Elle est ainsi divisée:

A — *Gymnastique éducative:* Pour le développement général et harmonieux.

B — *Gymnastique d'entretien.*

C — *Gymnastique préparatoire* à certains sports ou professions.

D — *Gymnastique corrective.*

E — *Gymnastique de pause.*

F — *Gymnastique médicale.*

11 — Swimming.
12 — «Relaxing».

V — The most general *factors* of *«physical» exercises* are the following ones:

1 — The *aim* is that towards which tend the conscious human acts.

2 — The *classification* divides exercises into classes groups of connected activities.

3 — The *form*. There is a better *form* so as to obtain the best effects.

4 — *Repetition* and *intensity* of exercises and lessons.

5 — *Time* and *space*.

*Duration* of lessons is generally 40-45-50 m. (besides so-called sportive afternoons), and their minimun indispensable *periodicity*, 3 times a week.

The occupied *space* depends on the kind of activity and on the pupils' number.

6 — *Cadence* and *rhythm*.

7 — *Expression* of attitudes and movements.

8 — *Combination* and *succession* of exercises.

VI — The most general and usual *classification* of body exercises is the following one:

1 — *Minor games* are based, in principle, on spontaneous, simple and amusing activity.

2 — *Major games* and *sportive exercises*, differ from *minor games* by integrating working elements, a more complex regulation and a more individual character in sportive exercises.

3 — *Gymnastics* (Mercuriales, Guthsmuths, Ling, Thulin, etc.) is an organized system of body exercises which, under the form of *games* or *work*, can be reunited to form *lessons*. It is thus divided:

A — *Educational gymnastics*: For general and harmonious development.

B — *Keep-fit gymnastics.*

C — *Preparatory gymnastics* for certain sports or professions.

D — *Corrective gymnastics.*

E — *Pause gymnastics.*

F — *Medical gymnastics.*

11 — Nadar.
12 — «Relajarse».

V — Los *factores* más generales de los *ejercicios «físicos»* son los siguientes:

1 — El *fin* es aquello a que tienden los actos humanos conscientes.

2 — La *clasificación* divide los ejercicios en clases o grupos de actividades conexas.

3 — La *forma*. Existe una *forma* mejor para obtener los mejores efectos.

4 — La *repetición* y la *intensidad* de los ejercicios y de las lecciones.

5 — El *tiempo* y el *espacio:*

La *duración* de las lecciones es generalmente 40-45-50 m (además de las llamadas tardes deportivas), y su *periodicidad* mínima indispensable, 3 veces por semana.

El *espacio* ocupado depende del género de actividad y del número de alumnos.

6 — La *cadencia* y el *ritmo*.

7 — La *expresión* de las actitudes y de los movimientos.

8 — La *combinación* y *sucesión* de los ejercicios.

VI — La *clasificación* más general y usual de los ejercicios corporales es la siguiente:

1 — Los *pequeños juegos* en principio se basan en la actividad expontánea, simple y divertida.

2 — Los *grandes juegos* y los *ejercicios deportivos* difieren de los *pequeños juegos* por la integración de elementos de *trabajo*, más compleja reglemantación y un caracter más individual para los ejercicios deportivos.

3 — La *gimnasia* (Mercuriales, Guthsmuths, Ling, Thulin, etc.) es un sistema organizado de ejercicios corporales que, bajo la forma de *juego* o de *trabajo*, pueden ser reunidos para formar *lecciones*. Se divide:

A — *Gimnasia educativa*. Para el desarrollo general y armonioso.

B — *Gimnasia de conservación*.

C — *Gimnasia preparatoria* para ciertos deportes o profesiones.

D — *Gimnasia correctiva*.

E — *Gimnasia de pausa*.

F — *Gimnasia médica*.

11 — Nadar.
12 — «Relaxar-se».

V — Os *factores* mais gerais dos *exercícios «físicos»* são os seguintes:

1 — O *fim* é aquilo para que tendem os actos humanos conscientes.

2 — A *classificação* divide os exercícios em classes ou grupos de actividades conexas.

3 — A *forma*. Há uma melhor *forma* para obter os melhores efeitos.

4 — A *repetição* e a *intensidade* dos exercícios e das lições.

5 — O *tempo* e o *espaço:*

A *duração* das lições é geralmente 40-45-50 m. (além das chamadas tardes desportivas), e a sua *periodicidade* mínima indispensável, 3 vezes por semana.

O *espaço* ocupado depende do género de actividade e do número de alunos.

6 — A *cadência* e o *ritmo*.

7 — A *expressão* das atitudes e dos movimentos.

8 — A *combinação* e a *sucessão* dos exercícios.

VI — A *classificação* mais geral e usual dos exercícios corporais é a seguinte:

1 — Os *pequenos jogos* são baseados, em princípio, na actividade espontânea, simples e divertida.

2 — Os *grandes jogos* e os *exercícios desportivos* diferem dos *pequenos jogos* pela integração de elementos de *trabalho*, mais complexa regulamentação e um carácter mais individual para os exercícios desportivos.

3 — A *ginástica* (Mercuriales, Guthsmuths, Ling, Thulin, etc.) é um sistema organizado de exercícios corporais que, sob a forma de *jogo* ou de *trabalho*, podem ser reunidos para formar *lições*. É assim dividida:

A — *Ginástica educativa:* Para o desenvolvimento geral e harmonioso.

B — *Ginástica de conservação*.

C — *Ginástica preparatória* para certos desportos ou profissões.

D — *Ginástica correctiva*.

E — *Ginástica de pausa*.

F — *Ginástica médica*.

La «*gymnastique olympique*», au caractère spécialisé, individuel, spectaculaire et compétitif, doit être considérée comme un *sport*.

VII — La *leçon* d'*Education «physique» (et sportive) scolaire*, basée sur l'activité multiple et ayant en vue certaine culture générale (donc préparatoire à toute specialisation), correspond à un effort de l'organisme divisé, en principe, en 3 phases:

1 — Période d'intensité croissante, «d'échauffement», ou «*exercices préparatoires*» qui provoquent une excitation fonctionnelle relativement légère et sont aussi destinés à développer, ou à conserver, la *souplesse* articulaire.

2 — Période de plus grande intensité: «*exercices fondamentaux*».

On y peut distinguer deux *thèmes* particuliers:

A — Développer, perfectionner ou conserver, de façon systématique, la *force* psycho-neuro-musculaire (suspensions, grimper, lever et porter, etc.), l'*adresse* (exercices d'équilibre, sauts, etc.), la *vitesse* (des mouvements rapides se suivant à des stimuli soudains), la *résistance* cardio-pulmonaire (course, toute la leçon). Etc.

B — Des *jeux* et *exercices sportifs*, pour l'emploi récréatif des capacites plus systématiquement et complétement développées, ou conservées, par les exercices antérieurs.

3 — Période d'intensité décroissante, ou «*exercices finals*»: Des mouvements simples et calmants.

VIII — L'enseignement doit être *actif, progressif, intéressant — motivé — cyclique, alterné, discipliné, périodique, suffisamment intense* et *adapté* aux nécessités et différences individuelles (sexe, constitution, âge, culture, etc.) et au milieu social et physique.

Nous référant spécialement à l'*intérêt* et à la *motivation*, ces concepts concernent certaines nécessités des élèves qu'il faut satisfaire, et les principaux motifs de leurs actions:

1 — Activité adéquate.

2 — Variation. Alternance.

«*Olympic gymnastics*» with its specialized, individual, spectacular and competitive character, should be considered as a *sport*.

VII — The *lesson* of *school «physical» (and sportive) Education*, based on multiple activity and having in view a certain general culture (therefore a preparatory one to all specialization), corresponds to an effort of the system, divided on principle into 3 phases:

1 — A period of increased intensity, «warming up», or «*preparatory exercises*» which provoke a relatively light functional excitation and are also destined to develop, or preserve, articular *suppleness*.

2 — A period of greater intensity: «*fundamental exercises*».

One can distinguish two particular *themes:*

A — To systematically develop, improve or preserve the psycho - neuro - muscular *strength* (hanging-heaving, climbing, lifting and carrying, etc.), *skill* (balance exercises, jumping, etc.), *speed* (rapid movements following sudden stimuli), cardiopulmonary *resistance* (running, the whole lesson). Etc.

B — *Games* and *sportive exercises*, for the recreative use of abilities which are more systematically and thoroughly developed, or preserved, by the previous exercises.

3 — Period of decreased intensity or «*final exercises*»: Simple and calm movements.

VIII — Teaching must be an *active, progressive, interesting — motivated — ciclical, alternated, disciplined, periodical, sufficiently intense* one, and *adapted* to individual needs and dissimilarities (sex, constitution, age, culture, etc.) and to the social and physical milieu.

By referring specially to *interest* and *motivation*, these concepts concern certain pupils' needs one should satisfy, and to the principal motives of their actions:

1 — Suitable activity.

2 — Variation. Alternation.

La «*gimnasia olímpica*» de caracter especializado, individual, espectacular y competitivo debe ser considerada un *deporte*.

VII — *La lección* de *Educación «física» (y deportiva)* escolar, basada en actividad múltiple y teniendo en vista cierta cultura general (por lo tanto preparatoria a toda especialización) corresponde, en principio, a un esfuerzo del organismo, dividido en tres fases:

1 — Período de intensidad creciente, «de calentamiento», o «*ejercicios preparatorios*» que provocan excitación funcional relativamente ligera y son también destinados a desarrollar o conservar, la *flexibilidad* articular.

2 — Período de mayor intensidad: «*ejercicios fundamentales*».

Pueden distinguirse dos *temas* particulares:

A — Desarrollar, perfeccionar o conservar, de manera sistemática la *fuerza sico-neuromuscular* (suspensiones, trepar, levantar y transportar, etc.), la *destreza* (ejercicios de equilibrio, saltos, etc.), la *velocidad* (movimientos rápidos seguiendose a estímulos repentinos), la *resistencia* cardio-pulmonar (corrida, toda la lección).

B — *Juegos* y *ejercicios deportivos* para el empleo recreativo de las capacidades que son más sistemáticamente y completamente desarroladas, o conservadas, por los ejercicios anteriores.

3 — Período de intensidad decreciente o «*ejercicios finales*»: Movimientos sencillos y reposados.

VIII — La enseñanza debe ser *activa, progresiva, interessante — motivada — ciclica, alternada, disciplinada, periodica, suficientemente intensa y adaptada* a las necesidades y diferencias individuales (sexo, constitución, edad, cultura, etc.), y al medio social y físico.

Refiriéndonos especialmente al *interés* y *motivación,* estos conceptos dicen respecto a ciertas necesidades de los alumnos que es necesario satisfacer, y a los principales motivos de sus acciones:

1 — Actividad adecuada.

2 — Variación. Alternación.

A «*ginástica olimpica*» de carácter especializado, individual, espectacular e competitivo, deve ser considerada um *desporto*.

VII — A *lição* de *Educação «física» (e desportiva)* escolar, baseada em actividade múltipla e tendo em vista certa cultura geral (portanto preparatória a toda a especialização) corresponde, em princípio, a um esforço do organismo, dividido em 3 fases:

1 — Período de intensidade crescente, «de aquecimento», ou «*exercícios preparatórios*» que provocam excitação funcional relativamente ligeira e são também destinados a desenvolver, ou conservar, a *flexibilidade* articular.

2 — Período de maior intensidade: «*exercícios fundamentais*».

Podem distinguir-se dois *temas* particulares:

A — Desenvolver, aperfeiçoar ou conservar, de maneira sistemática, a *força psico-neuro-muscular* (suspensões, trepar, levantar e transportar, etc.), a *destreza* (exercícios de equilíbrio, saltos, etc.), a *velocidade* (movimentos rápidos seguindo-se a estímulos repentinos), a *resistência* cardiopulmonar (corrida, toda a lição). Etc.

B — *Jogos* e *exercícios desportivos* para o emprego recreativo das capacidades que são mais sistemàticamente e completamente desenvolvidas, ou conservadas, pelos exercícios anteriores.

3 — Período de intensidade decrescente ou «exercícios *finais*»: Movimentos simples e calmos.

VIII — O ensino deve ser *activo, progressivo, interessante — motivado — ciclico, alternado, disciplinado, periódico, suficientemente intenso* e *adaptado* às necessidades e diferenças individuais (sexo, constituição, idade, cultura, etc.) e ao meio social e físico.

Referindo-nos especialmente ao *interesse* e *motivação,* estes conceitos dizem respeito a certas necessidades dos alunos que é preciso satisfazer, e aos principais motivos das suas acções:

1 — Actividade adequada.

2 — Variação. Alternância.

3 — L'affirmation de soi et le succès personnel.

4 — Voir sa valeur reconnue par les autres.

5 — Émulation.

6 — Ordre.

7 — Vouloir se perfectionner, se développer, se dominer.

8 — Maintenir et développer des relations sociales.

9 — Être guidés avec autorité, optimisme et amour. Etc.

IX — L'enseignement doit permettre le plus grand *transfert* possible de l'*apprentissage,* aux circonstances habituelles et eventuelles de la vie pratique.

X — Bien que *collectif* et donné à des classes *homogènes,* autant que possible, jusqu'à 26-32 élèves (10 à 12 dans des classes spéciales), l'enseignement doit être *individualisé.*

XI — On doit disposer d'un *programme général* d'exercices dont on puisse détacher des programmes spéciaux pour les deux sexes, différents individus et groupes sociaux, et selon l'espace et le temps disponibles.

L'*écriture* abrégée pour indiquer les attitudes, les mouvements et les appareils employés, est indispensable.

En effet l'*écriture* est essentielle à la conservation, au perfectionnement et à la divulgation de tous les aspects de la culture humaine, car elle correspond à la pensée conceptuelle. Seulement la pensée prélogique et les mouvements vagues, indéfinis, purement artistiques, ne peuvent pas être exprimés par des concepts clairs, dans le langage parlé et écrit. Mais ces mouvements n'appartiennent pas à l'éducation physique, sauf comme simples ornements dans la gymnastique féminine.

XII — Les capacités des élèves doivent être *classifiées,* comme il arrive dans les autres disciplines scolaires.

XIII — Des *installations* appropriées, couvertes et à ciel ouvert, sont nécessaires.

3 — Self-affirmation and personal success.

4 — To see one's value recognized by others.

5 — Emulation.

6 — Order.

7 — To wish to improve, to develop and to control oneself.

8 — To keep and develop social relations.

9 — To be guided with authority, optimism and love. Etc.

IX — Teaching must allow the greatest possible *transfer* from *apprenticeship* to habitual and eventual circumstances of practical life.

X — Although *collective and* given as much as possible to *homogeneous* classes, up to 26-32 pupils (10-12 in special classes), teaching must be *individualized.*

XI — One should have at one's disposal a *general programme* of exercises from which can be detached special programmes for the two sexes, different individuals and social groups, and according to available space and time.

Abridged *writing* to indicate postures, movements and the employed apparatuses, is indispensable.

*Writing* is indeed essential for the preservation, improvement and divulgation of all aspects of human culture, as it corresponds to conceptual thinking. Only the prelogical thinking and vague, undefined, purely artistic movements, cannot be expressed by clear concepts in the spoken and written language. But these movements do not belong to physical education, unless as mere «ornaments» in feminine gymnastics.

XII — The pupil's abilities must be *classified,* as happens in other school disciplines.

XIII — Suitable, covered and open air *installations,* are necessary.

3 — Afirmación propia y suceso personal.

4 — Ver su valor reconocido por los otros.

5 — Emulación.

6 — Orden.

7 — Querer perfeccionarse, desarrollarse, dominarse.

8 — Mantener y desenvolver relaciones sociales.

9 — Ser guiados con autoridad, optimismo y amor. Etc.

IX — La enseñanza debe permitir la mayor *transferencia* posible del *aprendizaje* para las circunstancias habituales y eventuales de la vida práctica.

X — Aunque *colectiva* y dada a clases tanto cuanto posible homogéneas, hasta 26-32 alumnos (10-12 en las clases especiales), la enseñanza debe ser *individualizada.*

XI — Se debe disponer de un *programa general* de ejercicios de los que se puedan destacar programas especiales para los dos sexos, grupos sociales e individuos diferentes, y de acuerdo con el espacio y el tiempo disponibles.

Es indispensable la *escritura* abreviada para indicar las actitudes, los movimientos y los aparatos empleados.

En efecto, la *escritura* es esencial a la conservación, al perfeccionamiento y a la divulgación de todos los aspectos de la cultura humana, por corresponder al pensamiento conceptual. Unicamente el pensamiento pre-lógico y los movimientos vagos, imprecisos, puramente artísticos, no pueden ser expresados en conceptos claros, en el lenguaje hablado y escrito. Pero tales movimientos no pertenecen a la educación física a no ser como simples «ornamentos» en la gimnasia femenina.

XII — Las capacidades de los alumnos deben ser *clasificadas* como acontece en las otras asignaturas escolares.

XIII — *Instalaciones* apropiadas cubiertas y al aire libre, son necesarias.

3 — Afirmação própria e sucesso pessoal.

4 — Ver o seu valor reconhecido pelos outros.

5 — Emulação.

6 — Ordem.

7 — Querer aperfeiçoar-se, desenvolver-se, dominar-se.

8 — Manter e desenvolver relações sociais.

9 — Serem guiados com autoridade, optimismo e amor. Etc.

IX — O ensino deve permitir a maior *transferência* possível da *aprendizagem* para as circunstâncias habituais e eventuais da vida prática.

X — Embora *colectivo* e dado a classes tanto quanto possível homogéneas, até 26-32 alunos (10-12 nas classes especiais), o ensino deve ser *individualizado.*

XI — Deve dispor-se dum *programa geral* de exercícios de que se possam destacar programas especiais para os dois sexos, grupos sociais e indivíduos diferentes, e de acordo com o espaço e o tempo disponíveis.

É indispensável a *escrita* abreviada para indicar as atitudes, os movimentos e os aparelhos empregados.

Com efeito a *escrita* é essencial à conservação, aperfeiçoamento e divulgação de todos os aspectos da cultura humana, porque corresponde ao pensamento conceitual. Unicamente o pensamento pré-lógico e os movimentos vagos, indefinidos, puramente artísticos, não podem ser expressos em conceitos claros, na linguagem falada e escrita. Mas estes movimentos não pertencem à educação física, a não ser como simples «ornamentos» na ginástica feminina.

XII — As capacidades dos alunos devem ser *classificadas* como acontece nas outras disciplinas escolares.

XIII — *Instalações* apropriadas, cobertas e ao ar livre, são necessárias.

Pour le meilleur emploi du *temps* disponible, etc., ces installations doivent être auprès des autres locaux scolaires.

A — Les activités libres et les *petits jeux* organisés peuvent être pratiqués sur des plaines de jeux ayant des dispositifs et des engins qui permettent de courir, ramper, escalader, saisir, lancer, lever, transporter, sauter, etc.

B — Les *gymnases couverts,* bien conçus et équipés pour l'exécution des exercises corporels de base, constituent les installations les plus indispensables pour la *gymnastique,* les *petits jeux* et certains *exercices sportifs élémentaires,* de manière qu'au moins ces activités puissent toujours être pratiqués, même pendant le mauvais temps.

L'*espace* doit correspondre à l'activité *d'une* classe normale.

Trop petit il rend difficile ou impossible l'exécution de certains exercices; s'il est trop grand cela présente d'autres inconvénients, notamment celui de permettre la présence simultanée d'un nombre excessif d'exécutants (dans une ou plusieurs classes) ou, alors, de très peu d'exécutants dans certains sports, s'exhibant devant une énorme assistance de spectateurs, ce qui exige d'autres installations adéquates (de grands pavillons polysportifs).

Les dimensions les plus convenables seraient 28 × 13,5 × 6-7 mètres.

C — Les *grands jeux* et les *exercices sportifs,* ont besoin d'autres installations pour l'activité simultanée de tous les élèves d'une même classe.

D — Les *piscines couvertes* servant une école, ou un groupe d'écoles voisines, sont aussi nécessaires.

XIV — *L'équipement* des pratiquants doit permettre la liberté complète des mouvements, l'action des agents physiques naturels sur l'organisme, et de le protéger dans certains cas.

*

La *leçon* d'*Education «physique» (et sportive) scolaire* doit nécessairement être complétée par une *douche* chaude ou tiède, pour la proprté du corps et pour obtenir de très importants effets physiologiques et psychologiques.

For the best use of the available *time,* etc., these installations should be near other school premises.

A — Free activities and *minor* organized *games* can be practised on playing-fields with devices and instruments permitting running, crawling, scaling, catching, throwing, lifting, carrying, jumping, etc.

B — *Covered* well planned and equipped *gymnasiums,* for the performance of basic body exercises, constitute the most indispensable installations for *gymnastics, minor games* and certain *elementary sportive exercises,* so that at least these activities may be always practised, even in bad weather.

*Space* must correspond to the activity of *one* normal classe.

If it is too small it makes difficult, or impossible, the execution of certain exercises; if it is too large it has other inconveniences, notably that of allowing the simultaneous presence of an excessive number of performers (in one or several classes) or then of very few performers in certain sports, exhibiting themselves before an enormous attendance of spectators, which require other fit installations (large polysportive pavilions).

The most suitable dimensions would be 28 × 13.5 × 6-7 m.

C — *Major games* and *sportive exercises* need other installations for the simultaneous activity of pupils all of the same class.

D — *Covered swimming pools* for the use of a school or a group of neighbouring schools, are necessary, also.

XIV—The performers' *equipment* should permit complete freedom of movements, the stimulating action of the natural physical agents on the system and protect it in certain cases.

*

The *lesson* of *school «physical»* (and *sportive) Education,* must necessarily be completed with a warm or tepid *shower* for the cleanliness of the body and to obtain very important physiologic and psychologic effects.

Para mejor aprovechamiento del *tiempo* disponible, etc., estas instalaciones deben estar junto a los otros locales escolares.

A — Las actividades libres y los *pequeños juegos* organizados pueden ser prácticados en campos de juegos con dispositivos y aparatos que permitan correr, arrastrarse, escalar, agarrar, lanzar, levantar, transportar, saltar, etc.

B — *Los gimnasios cubiertos,* bien planeados y equipados para la ejecución de ejercicios corporales de base, constituyen las instalaciones más indispensbles para la *gimnasia, pequeños juegos* y ciertos *ejercicios deportivos elementales,* de manera que por lo menos estas actividades puedan ser siempre practicadas, incluso con el mal tiempo.

El *espacio* debe corresponder al trabajo de *una* clase normal.

Si es demasiado pequeño dificulta o imposibilita la ejecución de ciertos ejercicios; si excesivamente grande, presenta otros inconvenientes, en particular el de permitir la presencia simultánea de un número excesivo de alumnos (en una o mas clases) o entonces, de muy pocos ejecutantes en ciertos deportes, exhibindose delante una enorme asistencia de expectadores, lo que requiere instalaciones adecuadas (grandes pabellones polideportivos).

Las dimensiones más convenientes serian: 28 × 13,5 × 6-7 m.

C — Los *grandes juegos* y los *ejercicios deportivos* necesitan de otras instalaciones para la actividad simultánea de todos los alumnos de una misma clase.

D — *Piscinas cubiertas* para el servicio de una escuela o de un grupo de escuelas vecinas son también necesarias.

XIV — El *equipo* de los prácticantes debe permitir la completa libertad de los movimientos, la acción estimulante de los agentes físicos naturales sobre el organismo y protegerlo en ciertos casos.

*

La lacción de *Educación «física» (y deportiva) escolar* debe necesariamente ser completada con una ducha caliente o templada, para la limpieza del cuerpo y la obtención de efectos fisiológicos y sicológicos muy importantes.

Para o melhor emprego do *tempo* disponível, etc., estas instalações devem estar junto dos outros locais escolares.

A — As actividades livres e os *pequenos jogos* organizados podem ser praticados em campos de jogos com dispositivos e aparelhos que permitam correr, rastejar, escalar, agarrar, lançar, levantar, transportar, saltar, etc.

B — Os *ginásios cobertos,* bem planeados e equipados para a execução de exercícios corporais de base, constituem as instalações mais indispensáveis para a *ginástica, pequenos jogos* e certos *exercícios desportivos elementares,* de maneira que pelo menos estas actividades possam ser sempre praticadas, mesmo durante o mau tempo.

O *espaço* deve corresponder à actividade de *uma* classe normal.

Se é muito pequeno, torna difícil, ou impossível, a execução de certos exercícios; se é demasiado grande, apresenta outros inconvenientes, nomeadamente o de permitir a presença simultânea de um número excessivo de executantes (em uma ou mais classes) ou, então, muito poucos executantes em certos desportos, exibindo-se perante enorme assistência de espectadores, o que exige instalações apropriadas (grandes pavilhões polidesportivos).

As dimensões mais convenientes seriam: 28 × 13,5 × 6-7 m.

C — Os *grandes jogos* e os *exercícios desportivos* necessitam de outras instalações para a actividade simultânea de todos os alunos duma mesma classe.

D — *Piscinas cobertas* para o serviço duma escola ou de um grupo de escolas vizinhas, são também necessárias.

XIV — O *equipamento* dos praticantes deve permitir a completa liberdade dos movimentos, a acção estimulante dos agentes físicos naturais sobre o organismo e protegê-lo em certos casos.

*

A *lição* de *Educação «física» (e desportiva) escolar* deve necessàriamente ser completada por um duche quente ou morno, para a limpeza do corpo e obter efeitos fisiológicos e psicológicos muito importantes.

# EDUCACION FISICA INFANTIL

**Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación de la Secretaria de Estado de Cultura y Educación.**

«Esta publicación es oferecída a la consideración de profesores y maestros estimando que constituye una valiosisima contribución à la solución de los problemas de la ensenãnza de la Educación Física en el periodo de la vida más importante para la formación del ser humano.»

Hermes V. Perez — Madrid
Director Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación.

**Buenos Aires — ARGENTINA**

**1 9 6 8**

# PROCCEEDINGS

## OF THE

# FIRST INTERNATIONAL SEMINAR ON THE HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Published by the **Wingate Institute for Physical Education,** in cooperation with the Sport and Physical Education Authority of the **Ministry of Education an Culture.**

**Tel-Aviv — ISRAEL**

**1 9 6 9**