

TEMA 10. Los sistemas naturales en Educación Física. Evolución y aspectos técnicos. Aplicaciones actuales.

Refundido de varios textos, sobre todo de dos:

- González R. y otros (2004). [Las escuelas gimnásticas y su relación con la actividad física y educación física actuales](#). Efdportes.
- Pérez, R. Los sistemas naturales en educación física. En <http://es.scribd.com/doc/47026864/Sistemas-Naturales>

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción
2. Precursores de los sistemas naturales
3. El Método Amorosiano.
4. Escuela Francesa
5. Continuadores:
 - George Hébert: Método Natural.
 - Método Francés:
 - Gimnasia Natural Austriaca
6. Aplicaciones actuales
7. Conclusiones
8. Bibliografía

1.- INTRODUCCIÓN

Tomado con modificaciones de González R. (2004).

Aunque la primera vez que se utiliza el término Educación Física es en el año 1762 por parte de un médico suizo llamado Ballexserd, debemos decir que ésta, institucionalizada o no, ha estado siempre presente de una u otra forma a lo largo de la historia. La razón es que, de una u otra forma, el cuerpo siempre ha debido ser educado, aunque su importancia ha estado condicionada por la consideración que en cada periodo histórico se ha tenido del cuerpo.

Se podría decir que a lo largo de la historia el cuerpo y el alma han mantenido una pugna en la que el cuerpo casi siempre se ha llevado la peor parte, lo cual se ha visto reflejado en la escasa atención que en las diferentes culturas (sobre todo la europea) y periodos históricos se le ha prestado.

En el siglo XVIII comienza a existir una notoria presencia de la Educación Física en el sistema social de la época ya que se llevan a cabo las primeras incursiones de esta disciplina en los diferentes programas escolares dentro de un contexto de acercamiento y sensibilización hacia la naturaleza. Igualmente va a tener mucha importancia como herramienta de formación física de los ciudadanos. En este momento su marcado talante patriótico va a ser preponderante.

En este cambio de forma de pensar han resultado fundamentales las aportaciones hechas en la primera mitad del siglo XVIII autores como Mercurialis (considerado el enlace entre el esplendor griego y la EF moderna). Después de él llegaron otros que, aunque no tuvieron una relación directa con la EF, defendieron en sus obras la importancia del

ejercicio físico y de la gimnasia como parte fundamental en la educación del niño: Locke y, sobre todo Rousseau (defensor de la Educación natural y del papel del cuerpo en el desarrollo intelectual), Comenius, Pestalozzi, Basedow (1º en incluir la E.F. en el sistema educativo), Luis Vives (defensor de la necesidad de la existencia de una Educación para la salud).

Durante el siglo XIX la educación moderna se va a caracterizar fundamentalmente por un marcado carácter utilitario cuyo objetivo era preparar al individuo para la vida social. Así, se otorga una prioridad notoria a las ciencias respecto a las letras, ya que se consideran contenidos más favorecedores para el desarrollo intelectual del individuo. Esto hace que nazcan estudios profesionales desarrollados en un entorno sumamente disciplinado y que se incorporen trabajos manuales a las escuelas que favorezcan el desarrollo físico e intelectual de los educandos. Por otro lado, la institución educativa intenta suavizar este sistema disciplinario utilizando métodos atractivos, frecuentes recreos y numerosos juegos, ante los cuales la "gimnasia" de entonces comienza a tener una especial relevancia. Se establece su obligatoriedad en las escuelas y se realizan los primeros intentos de sistematización de métodos gimnásticos que permitirán su desarrollo posterior.

Será entre finales del siglo XVIII y principios del siglo XX, con los sistemas educativos en auge y con las continuas manifestaciones que se venían produciendo en torno a la actividad física, cuando aparecen los autores considerados como precursores de la Educación Física contemporánea, que darán lugar al nacimiento casi simultáneo de las cuatro grandes Escuelas Gimnásticas que impregnarán las diferentes corrientes, tendencias y modelos de Educación Física posteriores:

- ESCUELA SUECA → SISTEMA ANALÍTICO
- ESCUELA ALEMANA → SISTEMA RÍTMICO
- ESCUELA FRANCESA → SISTEMA NATURAL
- ESCUELA INGLESA → SISTEMA DEPORTIVO

2. PRECURSORES DE LOS SISTEMAS NATURALES

Antes de la llegada de Francisco Amorós a Francia, los intentos que se dieron en este país para desarrollar un método que guiara la práctica de la gimnasia se quedaron en meros esbozos. Como decíamos en el punto anterior, las ideas de algunos autores que renovaron el panorama de la pedagogía corporal (Locke, Rousseau, Comenius, Pestalozzi, Basedow, Pestalozzi, Guts-Muths, Ling, etc) llegaron a Francia y aunque se limitaron a descripciones teóricas fueron claves en el desarrollo de las escuelas gimnásticas, y entre otras de la francesa.

Por otra parte, dentro del panorama prerrevolucionario francés, existieron una serie de personajes, denominados precursores de la Escuela Francesa, que van a facilitar con sus experiencias y aportaciones, la implantación de un primer sistema racional de ejercicios físicos:

- Jean Verdier (1735-1820). Dirige una escuela privada para jóvenes donde se dejan de lado los contenidos tradicionales (latín, griego, textos antiguos, religión, etc) y se imparte una cultura utilitaria (matemáticas aplicadas, lenguas vivas, geografía,... y gimnasia). El objetivo era dotar a los hijos de las clases

preferentes de una serie de conocimientos y habilidades que justificaran su situación cuando llegaran a magistrados, generales, empresarios, etc). Médico de formación, propone una educación que combina el ejercicio con los cuidados del cuerpo y la disciplina, destacando la función pedagógica de la gimnasia y su función curativa (ortopédica).

- El conde de Saint Germain (1707-1778), propone en sus escuelas una pedagogía disciplinaria, garantizando una formación militar y gratuita a los hijos de la nobleza militar. El objetivo, al igual que en las escuelas de Verdier, dotar a los hijos de los militares de alta graduación una serie de conocimientos y habilidades que justificaran su poder.
- Madame F. De Genlis (1746-1830). Educadora de hijos de la alta nobleza, fue escogida para educar a los hijos del duque de Orleans. Debido al poder que iba adquiriendo la burguesía, Felicité de Genlis intenta acercar a los hijos al nuevo poder social utilizando para ello la gimnasia. Así practicaran actividades típicamente nobles como equitación, danza, esgrima, etc, con otros típicamente burgueses (saltar, correr, caminatas con sobrecargas y transportando pesos).

Estos intentos se vieron bruscamente cortados por la Revolución Francesa (1789) pero crearon el sedimento necesario para que se asentara el método amorosiano. La labor de estos precursores pusieron de moda el ciudadano físicamente activo y los lugares de práctica gimnástica.

3. EL MÉTODO AMOROSIANO

Francisco Amorós y Ondeano, Marqués de Sotelo (1770-1848), fue el fundador de la Escuela Francesa. Amorós nació en Valencia y bajo el reinado de Carlos IV se le encomendó la fundó en 1807 del Real Instituto Militar Pestalozziano, con el fin de instruir a las tropas (fue la primera institución creada para la enseñanza de la gimnasia).



Tras la Guerra de la Independencia, por “afrancesado” (fue uno de los colaboradores más destacados del rey José Bonaparte) tuvo que exiliarse en París, consiguiendo la ciudadanía francesa en 1816. En Francia, Luis XIV le concede la autorización para fundar la Escuela Normal de Gimnasia Civil y Militar, siendo el propio Amorós el director. Posteriormente fundó él mismo la institución, “Gymnasie civil Orthosomatique” que dirigió, durante muchos años.

Posiblemente conoció y se inspiró en los trabajos de Guts-Muths y Jahn, pero sobre todo se inspiró en los ejercicios “elementales” de Pestalozzi (creó varios institutos donde la educación está basada en el desarrollo armónico de las capacidades intelectuales, afectivas y artísticas).

Su principal éxito fue que gracias a él se constata la necesidad de la gimnasia, y su principal error fue que la fundación de las primeras instituciones destinadas a la enseñanza de la gimnástica se dirigieron al mismo tiempo formar instructores militares y profesores de gimnasia en las escuelas. Al ser los objetivos de ambas instituciones tan diferentes,... el fracaso estaba asegurada.

La gimnasia amorosiana, es una gimnasia ecléctica, siendo su método una síntesis de todo aquello que podía hacerse en su época. Para él la gimnasia era la “ciencia razonada de nuestros movimientos en sus relaciones con nuestros sentidos, nuestra inteligencia, nuestros sentimientos, nuestras costumbres y el desenvolvimiento de todas nuestras facultades”. Si la gimnasia es la ciencia razonada de nuestros movimientos, es preciso que conozcamos la manera de realizarlos, los admirables resortes de que nos ha provisto la naturaleza y el partido que podemos sacar a nuestras asombrosas facultades.

En sus escritos hizo una fuerte crítica a payasos, titiriteros y funambulistas. Se diferenciaba de ellos en la racionalidad de sus referencias (contacto con médicos, inspiración en autores clásicos).

Además de sus trabajos prácticos, Amorós desarrollo una serie de trabajos teóricos (cartas, memorias, discursos, historia de su gimnasio, explicación y modelo de los aparatos creados para su sistema) y en 1830, publicó un Manual de educación física, gimnástica y moral, obra compuesta de dos tomos y un Atlas.

Amorós opinaba que los mejores ejercicios eran los que ayudaban a adquirir los hábitos necesarios en la vida, esencialmente en circunstancias de guerra (ejercicios como franquear obstáculos, paso de postes, ríos o precipicios con ayuda de pértiga, luchas, equilibrios a caballo, marchas largas), esto trajo por consecuencia, que el pueblo Francés, cansado de las largas campañas guerreras, no tomara sus sistemas con todo el calor que su obra merecía.



Al dar la lección, Amorós, no se atenía a ningún esquema, solo estableció unos principios generales que debían observar. Indicaba que la acción de un mismo ejercicio se puede reforzar o debilitar cambiando su velocidad, dirección o amplitud. Se debe destacar que fue el primero en introducir el control, por escrito, de los resultados de las clases, haciendo cartillas de control de cada alumno. El sistema amorosiano tuvo una gran repercusión fuera de Francia por sus muchas indicaciones metodológicas.

Daba importancia básica a la fuerza muscular y sus ejercicios tenían por objeto distender la musculatura. Trabajaba con alteras, mazas, tiro de la cuerda,... y utilizaba aparatos como barras de madera horizontales o paralelas, tablas verticales e inclinadas y cuerdas. Además introdujo el salto de caballo de madera y el salto con pértiga. El método gimnástico amorosiano distinguía entre ejercicios elementales (marcha, salto, ejercicios de equilibrios, superación de obstáculos, gimnasia con anillas, trepar, esgrima, luchar y nadar) y ejercicios de danza y canto. En este contexto, Amorós concibe cuatro tipos de gimnasia:

- Gimnasia civil e industrial
- Gimnasia militar
- Gimnasia médica
- Gimnasia circense o escénica

A modo de resumen, la Escuela Francesa se caracteriza por una concepción natural y utilitaria de los ejercicios físicos. Son acciones de carácter global, en los que el cuerpo participa como un todo en las ejecuciones y se encaminan a preparar al individuo para la vida adulta. Pretende una mejora de la forma física con el fin de perfeccionar los movimientos naturales, lograr un dominio corporal en las acciones y conseguir un cuerpo estéticamente bello.

Pero no todo fue un camino de rosas y el trabajo de Amorós sufrió feroces críticas. Así, P.H. Clías (1782-1854). Critica el método de Amorós por su fuerte carácter militar y sus exigencias acrobáticas. Opinaba que la educación de los niños según el sistema de Amorós era negativa para mujeres y niños. Clías prohíbe los ejercicios violentos y peligrosos y crea un sistema sin aparatos complejos que permite la práctica de ambos sexos y de niños.

Entre 1818 y 1848 Amorós ejercerá en Francia una gran influencia. Tras su muerte el ejército continuará fiel a su método durante bastante tiempo. La gimnasia amorosiana resurgirá en la Escuela Militar de Joinville de la mano de sus monitores: el Comandante D'Argy y Napoleón Laisné (es sólo una persona....). La fundación de este centro de formación militar tuvo lugar en 1852 y en 1855 y hasta 1872 aplicará básicamente la gimnasia amorosiana.



La Escuela de Joinville. Los invitados asisten a un ejemplo de asalto.

Pero Amorós, además de incluir la gimnasia en la formación militar, desea implantarla en la escuela. Ahí fracasará, no podía salirle bien su intención de formar a instructores de gimnasia para instituciones tan diferentes como el ejército y la escuela de igual manera y en el mismo centro.

No obstante, gracias al esfuerzo de este valenciano, se preparó el terreno sobre el que se levantará la Escuela Francesa, el método francés y, al menos en parte, el deporte moderno. Entre Amorós y la Escuela Francesa de George Demeny existieron otros personajes interesantes:

- A. Hyppolythe Triat (1813-1881). Si Amorós es el introductor de la gimnasia en las instituciones públicas (ejército y escuela), Triat es el de la privada. Colaboró desde su gimnasio a extender la idea de la gimnasia higiénica donde desarrollará su esquema de clase llamado “gimnasia de suelo”.
- Eugene- Moïse Paz (1836-1901). Ministro que en 1869 declara la obligatoriedad de la enseñanza de la gimnasia en los centros educativos públicos franceses. Fundador de la Unión de las Sociedades de Gimnasia de Francia en 1873. Precursor de la gimnasia independiente de cualquier institución (desarrolla instrumentos gimnásticos que vende y en los que se incluyen consejos para su utilización), preconiza la hidroterapia y la eliminación del corsé tradicional por el ejercicio en las mujeres.



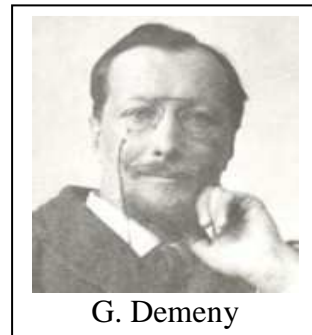
4. LA ESCUELA FRANCESA

Modificado de Carrasco, D. y Carrasco, D.

Hasta 1891 la gimnasia amorosiana mantuvo su predominio en Francia, pero a partir de esa fecha la escuela descubrió una verdadera Educación Física (era una gimnasia específicamente educativa, diferente de la militar) basada en el conocimiento anatómico-fisiológico del ser humano.

Así pues, en 1891 comienza a palpase la influencia del método sueco en Francia debido sobre todo a algunos médicos parisinos que defendían el método de Ling y a la visita de Fernand Lagrange (1845-1909), Georges Demeny (1850-1917) y P. Tissié (1852-1935) a Suecia para estudiar el método. Después de ese viaje cada uno de ellos afrontará su vida profesional de diferente manera.

- Lagrange estudiará el método desde la fisiología.
- Demeny efectuará una síntesis y desarrolla una concepción de Educación Física vinculada a la mejora de la salud, la belleza corporal, la agilidad y las cualidades volitivas del hombre, aplicando los avances de las ciencias biológicas a los problemas de la Educación Física.
- Tissié será un entusiasta del método lingiano desarrollando centros de práctica en la zona de Burdeos e incorporando juegos al aire libre en los liceos.



La escuela francesa la funda a principios del siglo XX G. Demeny. Fue alumno y colaborador de J. Marey (1830-1904), fisiólogo, médico, biomecánico e inventor en 1882 de la cronofotografía de movimientos corporales. Marey, junto con Lagrange, analizan los efectos del deporte sobre el organismo, se desarrollan importantes teorías sobre la fatiga y se establece una relación entre el deporte y la fisiología.



Inicialmente Demeny fue profesor de la Escuela de Joinville pero lo dejó por desacuerdos con el comandante Coste, seguidor de Tissié y del método sueco. Fuera de esta institución militar y para describir su concepción de la EF publica su libro: la Escuela Francesa.

Su gran aportación fue aplicar los avances de las ciencias biológicas a los problemas de EF. Pero no se limita estudiar la gimnasia desde un punto de vista científico, también pretende proponer un método para que pueda ser aplicada al ámbito educativo (gran problema del método de Amorós).

Creó un método que tendrá una dimensión científica y pedagógica estableciendo un nexo de unión entre las manifestaciones estudiadas. Sus temas de inspiración fueron los tres temas que dominaban el pensamiento francés: carácter pedagógico (la educación en movimiento); carácter industrial (la ciencia del movimiento); y el carácter estético (la estética del movimiento).

Las características fundamentales del método ecléctico de Demeny son: el movimiento debe ser completo, continuo, redondeado y sin contracciones musculares. Al mismo tiempo distingue cuatro efectos posibles de los ejercicios físicos: efecto higiénico (salud); estético (belleza); económico (habilidad); y moral (virilidad).

El método Demeny se va extendiendo pero Hébert con su método natural lo superó poco tiempo después. Demeny, continuando con su pasado ecléctico, completó la obra de su colega Hebert añadiendo en 1914 un anexo sobre la Educación Física femenina que fue incluido más tarde en las escuelas públicas francesas.

5. CONTINUADORES

Modificado de González R. (2004).

5.1. GEORGE HÉBERT: MÉTODO NATURAL.

El Congreso internacional de París de 1913 presenta el conjunto de los métodos conocidos en aquella época. Las demostraciones de Georges Hébert fueron un gran éxito y fueron el punto de partida de su éxito.

George Hebert (1857-1957), fue marino militar de profesión y recorrió los 5 continentes. Tras observar las costumbres (correr, saltar, trepar,... radicalmente distinto al método analítico sueco) que incidían positivamente en la forma física de los pueblos primitivos (están mejor adaptados y tienen mejor condición física y habilidad motriz que el hombre de sociedades modernas) y en oposición al método analítico y artificial sueco, propone una vida al aire libre en la que los ejercicios físicos deben tener un carácter natural, entendido como algo no artificial (en el medio natural), pero sí utilitario (para el desarrollo físico integral del individuo), sin distinción entre hombres y mujeres (aunque sí propone un control de la intensidad para no sobrepasar las posibilidades individuales del sujeto) y con carácter recreativo.

Es lo que hoy se conoce como Método Natural, el cual se fundamenta en la utilización de gestos propios de nuestra especie para adquirir el desarrollo completo del individuo, dejando hacer a la naturaleza. Su idea, contraria al sistema analítico sueco, propone ejercicios que se desarrollen al aire libre de forma espontánea, como correr, lanzar, saltar,... que proporcionan fortaleza al organismo. Su objetivo es adquirir el desarrollo completo del sujeto dejando hacer a la naturaleza. Pretende formar la juventud francesa por el uso de ejercicios que solicitan a la vez las fuerzas físicas y morales. Se inscribe así en el contexto militar de la época.

Hébert define el Método Natural como “Acción metódica, progresiva, continua, desde la infancia a la edad adulta, teniendo por objeto asegurar un desarrollo físico integral; acrecentar la resistencia orgánica; poner de manifiesto las aptitudes en todos los géneros de ejercicios naturales y utilitarios indispensables; desarrollar la energía y todas las otras cualidades de acción o viriles; en fin, subordinar todo lo adquirido, físico, viril, a una idea moral dominante: el altruismo”.

El método de Hébert no surge de la nada:

- Es una reacción contra el espíritu analítico de la gimnasia sueca.
- Consecuencia de la aparición de nuevos movimientos pedagógicos:

- Sincretismo de Claparède: la atención del niño se fija en el conjunto de las cosas, antes que en los detalles de las cosas.
- Globalismo de Decroly: pretendía que la escuela tuviera un programa de acuerdo con la psicología del niño y que respondiese a las exigencias de la vida individual y social actual.
- Recibe las influencias de Amorós (por el gran número de ejercicios que dejó el español), de Demeny (conceptos de medida, progresividad y graduación del esfuerzo) y de Rousseau (por las ideas expresadas en el Emilio sobre la educación en contacto con la naturaleza).

La clasificación de los ejercicios físicos en 10 familias (marcha, carrera, salto, cuadrupedia, subir, equilibrio, lanzamiento, subida referirse, ataque-defensa y natación), le permite al profesor construir eficazmente sus sesiones, privilegiando los trayectos en plena naturaleza. De mayor a menor importancia serían:

- Desplazamientos simples: marcha, carrera y salto.
- Desplazamientos complejos: cuadrupedia, trepa, natación, equilibrios.
- Actividades de defensa: lanzamientos, luchas y empleo de armas primitivas.
- Actividades utilitarias: transportes, cargas, empujar, arrastrar.
- Recreación: bailes, juegos y acrobacias.

Todo ello es realizado preferentemente en un entorno natural, siguiendo un control de la intensidad de trabajo que no debe sobrepasar la capacidad máxima del individuo. Para ello divide la clase en tres niveles (fuertes, medianos y débiles) realizando el trabajo en oleadas (organización "plateau").

La lección puede efectuarse de dos maneras: A través de un itinerario natural determinado con anterioridad o desconocido e improvisado o sobre un espacio restringido, especialmente apropiado y con material sustitutivo del natural: el "plateau".

También propone una individualización de la enseñanza a partir del conocimiento de las posibilidades del sujeto y del uso de ejercicios específicos de tipo utilitario de carácter alegre y recreativo.

Su influencia se extendió sobre todo Método Francés y a la Gimnasia Natural Austriaca.

5.2. MÉTODO FRANCÉS.

La Escuela de Joinville evolucionó tras Amorós bajo la influencia de Demeny y Tissié, hacia una disciplina más científica y sueca. El Método Francés es un esfuerzo de recopilación realizado por la Escuela de Joinville de las experiencias y conocimientos gimnásticos pasados (Demeny, método sueco, método natural, deporte, más la información científica de que se disponía).

Su esquema de clase expresa esta visión ecléctica.

- Puesta en marcha: basado en método sueco y el de Demeny.
- Lección propiamente dicha: Basada en el método Natural
- Vuelta a la Calma.

El método francés es una adición de métodos. Surge como una búsqueda de un método fácil de enseñar agradable y útil para la preparación de reclutas y de la población en general, para que esté preparada si llega la hora de defender a la patria. Sus reglas básicas fueron:

- Se diferencian cuatro niveles de practicantes: primaria (4-13 años), secundaria (13-16), superior (18-35 años) y mantenimiento (más de 35 años).
- Adaptación y atracción del ejercicio.
- Se basa sobre todo en el Método natura de Hébert

A partir de los Juegos interaliados de 1919, Joinville será el centro de entrenamiento los mejores atletas franceses.

Hasta 1927 la Escuela de Joinville se mantendrá como el único centro formativo de instructores de gimnasia militar, civil y escolar (ese ya era una crítica que se le hacía a Amorós por parte de otros autores como Triat, Laisné, Paz o Demeny. Después de esta fecha la gimnasia se queda bajo la influencia de los militares mientras que la formación de los profesores comienza a realizarse más científicamente gracias a la formación de la Escuela normal educativa física en 1933.

5.3. GIMNASIA NATURAL AUSTRIACA

Modificado de Pérez, R.

La gimnasia natural austriaca es un sistema nacido como una manifestación técnico-pedagógica en el seno del Movimiento del Centro (1900-1939), continuación de la Escuela Gimnástica Alemana. Sus creadores son Karl Gaulhofer (1885-1941) y Margarete Streicher (1891-1983). Fueron muchas las influencias que recibieron pero sin duda, la fuente de inspiración de su obra fue la gimnasia pedagógica de Guth Muths, de la que tomó el concepto pedagógico, los ejercicios “naturales” y el placer por la naturaleza. La motivación de su obra fue por reacción contra:

- Los ejercicios de carácter militar que se habían introducido en la gimnasia de la época que impedía el correcto desarrollo del niño.
- El concepto “terapéutico” de la gimnasia sueca
- Las actividades excesivamente rígidas y formas geométricas
- La gimnasia de competición
- Las condiciones antihigiénicas (poco ventilados y de iluminación insuficiente) de los gimnasios.

Sus influencias:

- Método natural de Hébert
- Sistema deportivo inglés
- Movimiento scout
- Gimnasia neosueca (importancia de los aspectos posturales)
- Gimnasia de Jahn (utilización de aparatos gimnásticos)
- Bode y Medau (valores artísticos y sentido del ritmo)

La gimnasia natural austriaca tiene por finalidad lograr el desarrollo del hombre entero, ofreciendo para ello formas naturales de movimiento, en íntima relación con el juego y la naturaleza. Pretende la formación del carácter a través de la EF.

La orientación de los ejercicios de este método es la siguiente:

- Compensatoria: suprimir debilidades, mejora muscular.
- Formativa: mejorar la condición personal en movimientos y actitudes cotidianas. Hace referencia a la educación postural.
- Deportiva: rendimiento en deportes, mejora de la técnica.
- Artística: habilidad como aparatos, trabajo de gimnasia rítmica.

En referencia a la estructura de la sesión, Gaulhofer y Streicher ofrecieron en su obra “Principios de la gimnasia para la escuela pública austriaca” (Viena, 1922) el siguiente esquema de trabajo en clase:

- Ejercicios de calentamiento (vivificantes): para entrar en calor (carrera, juegos).
- Parte principal (ejercicios centrales):
 - Tronco: ejercicios generales, trabajo individual, por parejas, en aparatos.
 - Equilibrio: trabajo en bancos suecos, barra de equilibrio, coordinación neuromuscular.
 - Fuerza: fines utilitarios
 - Habilidad: agilidad en el suelo, ejercicios de aparatos...
 - Carrera y marcha: desarrollo de la velocidad y resistencia al aire libre
 - Saltos: altura, pértiga y longitud
- Ejercicios calmantes: juegos con poco movimiento, música suave y recogida en silencio del material.

Esta gimnasia natural austriaca, más que el contacto con la naturaleza, se basa en la naturaleza de los alumnos, ya que los movimientos deben ser participativos, espontáneos, libres, y adaptados. Sus continuadores, Burguer y Groll, añaden un mayor contacto con la naturaleza, incluyendo excursiones y campamentos.

Elaboraron un Plan de Clase, secuenciando los ejercicios de la siguiente manera:

1. Animación: sirve como calentamiento general (juegos, carreras...)
2. Escuela de la postura y movimiento: busca el desarrollo muscular y la movilidad articular.
3. Rendimiento deportivo y destreza.
 - a. Gimnasia, atletismo y natación
 - b. Juegos y bailes.
4. Vuelta calma: a través de juegos de recreación, sensoriales o calmantes.

La Gimnasia Natural Austriaca estuvo vigente en todo el país hasta que la política expansiva de Hitler (1938) supuso su sustitución por el sistema oficial de EF de la Alemania nazi, orientado hacia la formación físico-militar y la exaltación de valores patrióticos germánicos.

6. APLICACIONES ACTUALES

Tomado de Pérez, R.

Los sistemas naturales tanto en la concepción del método natural de Herbert (intenta relacionar al alumno con la naturaleza) como el método natural austríaco (trabaja con ejercicios centrados en los movimientos naturales del alumno), tienen una gran importancia en la E.F actual no sólo en sus contenidos sino también en la filosofía que se aporta desde la perspectiva de la LOE.

Uno de los objetivos fundamentales de la E.F, es la utilización adecuada del tiempo libre, la lucha contra el sedentarismo, lo que se ha denominado el ocio activo. Para ello desde el departamento de E.F será necesario ofertar al alumno actividades extraescolares (semana blanca, campamentos...) o realizar proyectos interdisciplinares con otras áreas o materias (ciencias naturales) con el fin de realizar rutas de senderismo u otras actividades dentro del horario lectivo. El objetivo será configurar en los alumnos una opción saludable y divertida de pasar el tiempo libre haciendo ejercicio físico.

También, sobre todo la Gimnasia Natural Austríaca, destaca por su carácter integral de la Educación Física (formación del carácter a través de la EF, es decir, es algo más que la simple mejora de las habilidades motrices del sujeto).

Uno de los cuatro bloques de contenidos que el Real Decreto 1631/2006 establece, se titula actividades en el medio natural, lo que da una idea de la importancia de estas actividades. Los deportes de aventura, la escalada o el senderismo tienen una gran aceptación en la sociedad actual, siendo la escuela un medio excelente para la promoción e iniciación a estas prácticas.

Dentro de los nuevos deportes de aventura cabe destacar el parkour “el arte en movimiento”, que en los últimos años se ha convertido en una de las disciplinas deportivas preferidas de la población adolescente, por la filosofía de vida que transmite, la sensación de superación continua que sienten sus practicantes y además por su cada vez mayor aparición en los medios de comunicación. El Método Natural de Hébert ha sido su principal influencia.

La relación de estos métodos en otros bloques de contenidos también es grande, así podemos ver la gran importancia de los deportes alternativos, de playa (voley-playa, rugby playa...), de bosques (orientación)... en el bloque de juegos y deportes.

En el bloque de trabajo de condición física, también nos encontramos con diferentes métodos de trabajo basados en el método natural, como son el Fartlek o el entrenamiento total de Raoul Mollet. Este sistema tiene sus orígenes en el Método Natural de G. Hébert planteando ambos sistemas ejercicios de todas las formas de desplazamientos y buscando una mejora de todas las capacidades del individuo (desarrollo integral) en contacto con la naturaleza. Además ambos métodos presentan un trabajo continuo jugando con las intensidades (carga y recuperación).

También podemos relacionar los ejercicios propuestos por el Método Natural y la Gimnasia Natural Austríaca con las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones). Estas habilidades básicas están basadas

en los movimientos naturales del hombre primitivo, siendo un contenido muy importante en la educación infantil y primaria.

Respecto a la transferencia de aspectos metodológicos o pedagógicos por parte de estos sistemas naturales, destacaremos:

- El principio de alternancia del esfuerzo: recuperación y carga. El control de la intensidad del esfuerzo por parte de los alumnos es un contenido muy presente en los primeros cursos de la ESO.
- Agrupamientos: variaciones desde el trabajo individual al trabajo en grandes grupos. Según Recio (2009) las actividades planteadas en el “plateau” de Hébert tienen una organización semiformal y son características en E.F para contenidos como técnica de carrera, velocidad o incluso en los calentamientos. Suponen un importante aprovechamiento del espacio y del tiempo de clase, ya que eliminan el trabajo en filas.
- La consideración de educación integral. Es uno de los fines y objetivos prioritarios de los diferentes sistemas educativos desde la reforma educativa de 1990.
- El modelo propuesto por Gaulhofer y Streicher se asemeja al actual esquema de clase: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Por otra parte la consideración de empezar las clases de E.F con carreras alrededor del lugar de trabajo, puede ser considerada una influencia del Método Natural.
- El carácter global huyendo de los planteamientos analíticos. Otro de los principios constructivistas del aprendizaje es atender a la estructura interna de la materia, aumentando progresivamente la complejidad y avanzando del aprendizaje global al analítico.
- Partir de la realidad psicofísica de los alumnos. Es uno de los principios constructivistas a la hora de seleccionar y secuenciar los contenidos de enseñanza-aprendizaje.

7. CONCLUSIONES

Resumen de los bloques de contenidos fundamentales tratados en el tema.

8. BIBLIOGRAFÍA

- González R. y otros (2004). [Las escuelas gimnásticas y su relación con la actividad física y educación física actuales](#). Efdportes.
- Zagalaz, M.L (2001). Corrientes y tendencias de la E.F. Inde. Barcelona
- Piernavieja (1960). El primer gimnasia español: Francisco Amorós. Revista Citius, altius, fortius. Madrid.
- Pérez, R. Los sistemas naturales en educación física. En <http://es.scribd.com/doc/47026864/Sistemas-Naturales>
- Carrasco, D. y Carrasco, D. Evolución y tendencias actuales de a gimnasia. En <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/2curso/10.pdf>