



Escuela Central de Educación Física

Curso para Instructores
de F. E. T. y de las J. O. N. S.



PROGRAMA

Empieza el Curso el 15 de Octubre de 1939

Termina el 15 de Abril de 1940

TOLEDO, OCTUBRE 1939

AÑO DE LA VICTORIA

CURSO PARA INSTRUCTORES

de F. E. T. y de las J. O. N. S.

MATERIAS QUE COMPRENDE

Teóricas.

- a) Anatomía, Fisiología e Higiene.
- b) Psicología y Pedagogía.
- c) Mecánica y análisis de movimientos.
- d) Técnica de Gimnasia Educativa.
- e) Deportes.

Teórico-prácticas.

- a) Deportes.—1. Natación.
2. Juegos deportivos.
3. Atletismo.
4. De combate.
5. De montaña.
- b) Instrucción pre-militar.
- c) Ejercicios de aplicación profesional.
- d) Masaje y accidentes deportivos.

Prácticas.

Gimnasia educativa.

DISTRIBUCION DEL TIEMPO

Comprende este curso *ciento catorce* días hábiles, de los cuales se dedican:

- 1 día Presentación.
- 4 días De fichas y conferencias preliminares.
- 4 » De id. id. de fin de curso.
- 3 » Exámenes.
- 2 » Imprevistos.

Quedan disponibles cien días.

Diariamente se darán, por la mañana: *una* clase de cada uno de los grupos de Materias, es decir, *una* Teórica, *una* Práctica y *una* Teórico-práctica. Por la tarde: *una* Teórico-práctica los martes, miércoles, jueves y viernes.

La duración de cada clase será: las Teóricas 45 minutos, las Prácticas 60 minutos y las Teórico-prácticas 1 hora 30 minutos.

CONFERENCIAS PRELIMINARES

- 1.^a Conferencia.— Objeto, normas y doctrinas de la Escuela Central de Educación Física.
- 2.^a Conferencia.—Apreciación del valor físico y biométrico.
- 3.^a Conferencia.—Prueba física.—Objeto.—Forma de realizarla.

DISTRIBUCIÓN DE LAS DISTINTAS SESIONES

MAÑANA

Teóricas.

Anatomía, Fisiología e Higiene..	40 sesiones.
Psicología y Pedagogía	15 id.
Mecánica y análisis de los movimientos.	8 id.
Técnica de Gimnasia Educativa..	26 id.
Deportes.....	11 id.
TOTAL.....	100 id.

Teórico-prácticas.

Deportes.	{	Natación	9 sesiones.
		Juegos deportivos ...	25 id.
		Atletismo.....	22 id.
		De combate....	15 id.
		De montaña.....	15 id.
Instrucción pre-militar.....		7 id.	
Ejercicios de Aplicación.....		7 id.	
TOTAL.....		100 id.	

Prácticas.

Gimnasia Educativa	50 sesiones lección.
	50 sesiones mandos.
TOTAL.....	100 id.

NOTA.—En las distintas sesiones van incluidos los ejercicios escritos.

TARDE

Orientación de los Laboratorios y Fichas	10 sesiones.
Esgrima	23 id.
Masaje deportivo.....	23 id.
Accidentes y cura de urgencia...	10 id.
Conferencias de Nacional-Sindicalismo	14 id.
TOTAL.....	80 id.

CONFERENCIAS DE NACIONAL-SINDICALISMO

- 1.^a Conferencia. — La Unidad Nacional española.
- 2.^a Conferencia. — Los orígenes del Movimiento.
- 3.^a Conferencia. — Revolución y Tradición.
- 4.^a Conferencia. — Nación, Unidad e Imperio.
- 5.^a Conferencia. — Sentido religioso y militar de la vida.
- 6.^a Conferencia. — José Antonio, su obra y antología de sus escritos y discursos.
- 7.^a Conferencia. — Organización política Nacional-Sindicalista.
- 8.^a Conferencia. — Auxilio Social y Fuero del Trabajo.
- 9.^a Conferencia. — Organización Militar y necesidad del elemento armado.
- 10.^a Conferencia. — Organización religiosa, administrativa y jurídica.
- 11.^a Conferencia. — Política Hispano-Americana.
- 12.^a Conferencia. — Perspectiva de nuestra política exterior.
- 13.^a Conferencia. — La Falange Española Tradicionalista y de la J. O. N. S. y el Caudillo.
- 14.^a Conferencia. — Fundamento de la nueva España: explicación de los 26 puntos.

ANATOMIA, FISIOLÓGÍA E HIGIENE

LECCIÓN 1.^a.—Anatomía.—Sus divisiones.—Necesidad y utilidad de los conocimientos anatómicos.—Huesos en general.—División de los huesos por sus formas.—Idea general de la formación del hueso.—Función de los huesos.

LECCIÓN 2.^a.—Huesos en particular.—División del esqueleto para el estudio de los huesos.—Tronco.—Columna vertebral.—Regiones en que se divide.—Vértebras.—Caracteres generales de las vértebras.—Atlas.—Axis.—Sacro y coxis.—Costillas.—Esternón.

LECCIÓN 3.^a.—Cabeza ósea.—Su división.—Cráneo.—Bóveda del cráneo.—Región lateral del cráneo.—Base del cráneo.—Cara.—Mandíbula inferior y superior.—Consideraciones generales sobre la cabeza.—Angulo facial.

LECCIÓN 4.^a.—Miembro superior.—Su división.—Hombro.—Huesos que lo forman.—Clavícula.—Homoplato.—Consideraciones sobre el hombro en general.—Brazo.—Húmero.

LECCIÓN 5.^a.—Antebrazo.—Huesos que lo forman.—Cúbito.—Radio.—Mano.—Su división.—Huesos del carpo.—Metacarpo y dedos.

LECCIÓN 6.^a.—Miembro inferior.—Su división.—Cadera y sus huesos.—Iliaco.—Consideraciones sobre la pelvis en general.

LECCIÓN 7.^a.—Muslo.—Fémur.—Rótula.—Pierna.—Sus huesos.—Tibia.—Peroné.—Pie.—Su división.—Hueso del tarso, metatarso y dedos.

LECCIÓN 8.^a.—Articulaciones en general.—De-

finición. — Superficies articulares. — Medios de unión. — Medios de deslizamiento. — Movimientos. — Clasificación de las articulaciones según su movilidad.

LECCIÓN 9.^a. — *Miología*. — Músculos en general y tejido conjuntivo. — División de los músculos. Su estructura. — Variedades del tejido conjuntivo que constituyen los anejos de los músculos.

LECCIÓN 10. — Músculos en particular. — Partes en que se divide el cuerpo para el estudio de los músculos. — Qué partes hay que considerar en todo músculo. — Región antero-lateral del tórax. — Gran pectoral. — Pectoral menor. — Serrato mayor. — Intercostales.

LECCIÓN 11. — Región de la nuca y espalda. — Trapecio. — Romboides. — Angular. — Espleonio. — Complejo mayor y menor. — Gran dorsal. — Músculos especiales posteriores.

LECCIÓN 12. — Región antero-lateral del cuello. — Músculos supra e infra-hioides. Externo-cleido-mastoideo. — Escalenos. — Músculo pre-vertebral.

LECCIÓN 13. — Músculos del abdomen. — Aponeurosis abdominales. — Oblicuo. — Transverso. — Recto del abdomen. — Diafragma. — Psoas-iliaco. — Cuadrado de los lomos.

LECCIÓN 14. — Músculos del miembro superior. — Músculos de la región del hombro. — Músculos del brazo

LECCIÓN 15. — Músculos del antebrazo. — Músculos de la mano.

LECCIÓN 16. — Músculos del miembro inferior. — Músculos de la región de la cadera.

LECCIÓN 17. — Músculos de la región del muslo.

LECCIÓN 18. — Músculos de la región de la pierna. — Músculos del pie.

LECCIÓN 19. — Anatomía y fisiología del aparato digestivo.

LECCIÓN 20. — Anatomía y Fisiología del aparato respiratorio.

- LECCIÓN 21.** — Anatomía y Fisiología del aparato circulatorio.
- LECCIÓN 22.** — Piel. — Anatomía de la piel. — Su estructura. — Epidermis. — Pelo y uñas. — Dermis. — Sudor. — Influencia del sistema nervioso en la producción del sudor. — Funciones de la piel.
- LECCIÓN 23.** — Higiene de la piel. — Limpieza de la piel. — Efectos del agua fría. — Precauciones a tomar para servirse de agua fría. — Acción del agua fría sobre el organismo. — Reacción.
- LECCIÓN 24.** — Fisiología del músculo. — Contracibilidad. — Experiencia de Marey. — Tonicidad. — Elasticidad. — Sentido muscular. — Fenómenos químicos en la función muscular.
- LECCIÓN 25.** — Solidaridad de las funciones orgánicas reformadas por el ejercicio. — Influencia del ejercicio sobre la nutrición.
- LECCIÓN 26.** — Influencia del ejercicio sobre los pulmones y la respiración. — Influencia del ejercicio sobre el sistema nervioso.
- LECCIÓN 27.** — Acción del ejercicio sobre el corazón, grandes vasos y función circulatoria. — Acción sobre los músculos. — Fuerza muscular. — Su modificación.
- LECCIÓN 28.** — Desinfección del ejercicio. — Por la numeración del pulso. — Unidad de intensidad del ejercicio — Crítica del método. — Evaluación del gasto psicológico en el curso del trabajo muscular por la dosificación del CO₂ emitido. — Técnica de Walter. — Unidad del gasto biológico. — Cantidad de CO₂ emitidos en un segundo, por la vía respiratoria.
- LECCIÓN 29.** — Oxígeno. — Sofocación. — Efectos experimentados por el CO₂. — Mecanismo de la ventilación pulmonar.
- LECCIÓN 30.** — Respiración en relación con el ejercicio. — Curva de la respiración pulmonar. —

Inspiración y espiración. — Influencia del ejercicio sobre el desarrollo torácico.

LECCIÓN 31. — Obstáculos de las vías respiratorias. — Inervación de los pulmones y reflejos respiratorios. — Respiración pulmonar y en la intimidad de los tejidos.

LECCIÓN 32. — Circulación de la sangre. — Papel de la sangre. — Tarea respectiva del corazón. — Arterias y sistema nervioso. — Tensión arterial. — Pulso. — Trabajo del corazón.

LECCIÓN 33. — Continuación del trabajo cardíaco. Conclusiones provisionales. — Examen clínico del corazón durante el ejercicio. — Relación entre la forma general del cuerpo y la del corazón.

LECCIÓN 34. — Determinación práctica del trabajo del corazón. — Influencia del sistema nervioso sobre el funcionamiento del corazón.

LECCIÓN 35. — Sensibilidad cutánea. — Umbral de la excitación. — Umbral diferencial. — Extensiómetros.

LECCIÓN 36. — Fatiga local experimental. — Origen de la fatiga muscular. — Generalización de la fatiga muscular. — Fuente de la fatiga.

LECCIÓN 37. — Medios propios para combatir la fatiga. — Curva dolorosa. — Su doble origen.

LECCIÓN 38. — Cansancio. — Cansancio crónico. — Fuente de la fatiga de origen nervioso.

LECCIÓN 39. — Estudio físico de la luz solar. — Estudio biológico de los baños de sol. — Espectro solar — Estudio del infrarrojo y ultravioleta.

LECCIÓN 40 — Estudio de Fabre. — Técnica de los baños de sol. — Accidentes debidos a los baños de sol. — Experiencias de Finsen.

NOCIONES DE PSICOLOGIA Y PEDAGOGIA

- 1.^a *Conferencia.*—Concepto de la psicología.— Psicología racional y experimental.— Clasificación de los echos psíquicos.— Actividades de orden sensitivo e intelectual.— Sensaciones.— Su proceso.— Sus fases e intensidad.— Cualidades de las sensaciones.— Aspectos objetivo y subjetivo de la sensación.— Perfección.
- 2.^a *Conferencia.*—Atención.—Sus clases y fases.— Atención voluntaria y espontánea.— La atención como base de la memoria.— Memoria.— Sus clases y fases.— Memoria sensitiva e intelectual.— Recuerdo.— Reconocimiento y evocación.— Perturbaciones de la memoria.— Imaginación.— Sus clases.— Concimiento intelectual.
- 3.^a *Conferencia.*—El sentimiento.— Vida efectiva.— Placer y dolor.— Emociones y pasiones.— Movimientos y actos reflejos y espontáneos.— Instinto y el hábito.— La voluntad.— Acto voluntario.— Sus fases.
- 4.^a *Conferencia.*—El carácter y la responsabilidad.— Carácter y temperamento.— Sus influencias recíprocas.— Educación.— Su influencia sobre el carácter y el temperamento.
- 5.^a *Conferencia.*—Pedagogía.— Su importancia y ciencia que con ella se relaciona.— Dualidad humana.— Parte física y psíquica del hombre.— Objeto de la educación.— Educación integral y armónica.— Paidología.— Su concepto.
- 6.^a *Conferencia.*—La emulación.— Su importancia y peligro.— Influencia del ejemplo.— Regla educativa a establecer.— Estado de salud o fatiga del educando.— Su influencia

sobre la atención.—Los premios y castigos como medio educativo.—Fatiga mental y su evaluación.

- 7.^a *Conferencia.*—Pedagogía gimnástica.—Educación física, como parte de la educación integral.—Sus características, causas de la degeneración moderna.—Medios de evitarla.—Ramas de la educación física.—Características de la gimnasia educativa.—Características de los ejercicios de aplicación.—Juegos deportivos.—Sus clases.—Valor pedagógico de cada rama.
- 8.^a *Conferencia.*—Adaptación del ejercicio a las distintas edades.—El párvulo.—Sus características físicas y psíquicas.—Ejercicios adecuados a su edad.—El niño.—Su característica física y psíquica.—Ejercicios físicos adecuados a su edad.
- 9.^a *Conferencia.*—Educación Física en la juventud.—En el taller.—En los centros de enseñanza.—Características de cada grupo.—Sociedades deportivas.—Su necesidad e importancia.—La Educación Física en el cuartel y organismos de carácter marcial.—Características del soldado.—Medios a emplear.—Instrucción pre-militar.—Medios de fomentarla.—Su importancia excepcional.
- 10.^a *Conferencia.*—La Educación Física después de los 23 años.—Características de esta edad.—Procedimiento a seguir.—La Educación Física en la edad madura y en la senectud.—Necesidad de la misma y medios a emplear.—La Educación Física femenina.—Características de la mujer.—Medios a emplear.
- 11.^a *Conferencia.*—Misión del educador.—Corrección de las faltas.—Precauciones para evitar accidentes.—Actitud del profesor.—Modo de mandar.—Entusiasmo y ejemplo en el profesor.—Propaganda.

Las restantes sesiones, ejercicios escritos.

NOCIONES DE MECANICA Y ANÁLISIS DE LOS MOVIMIENTOS

- 1.^a *Conferencia.*—Ideas generales sobre el estudio de la mecánica y análisis de los movimientos - El hombre, visto como máquina; fuerzas que actúan sobre él.
- 2.^a *Conferencia.*—Fuerzas exteriores; la gravedad y la presión atmosférica.—Centro de gravedad en el hombre.—Su importancia en gimnasia.—Equilibrios; sus leyes.—Altura del centro de gravedad y base de sustentación; adherencia; ejemplos de esqui, patin y raquetas; graduación y dificultad de los ejercicios de equilibrio.
- 3.^a *Conferencia.*—Presiones; reparto de la presión.—Influencia del centro de gravedad respecto al polígono de sustentación.—Distribución de los puntos de presión en la posición de pie y en posiciones simétricas y asimétricas.—Modo práctico de averiguar las presiones.
- 4.^a *Conferencia.*—Fuerzas anteriores.—El motor humano.—Fuerza muscular.—Palancas y sus elementos.—Reversibilidad de los puntos de apoyo.—Cambio de la actuación de la palanca.—Su utilización y peligros que conviene evitar.
- 5.^a *Conferencia.*—Trabajo del hombre; trabajo mecánico; trabajo motor y resistente; su comparación; trabajo estático; comparación con los anteriores; sus condiciones fisiológicas.—Trabajo balístico; sus condiciones fisiológicas.—Potencia muscular.
- 6.^a *Conferencia.*—Resumen del estudio del hombre como máquina.—Ligero análisis de algunos ejercicios, como la marcha, la carrera y el salto.—El hombre hecho para los ejercicios de flexibilidad y amplitud y no para los de esfuerzo.

Las dos sesiones restantes, para ejercicios escritos.

TECNICA DE LA GIMNASIA EDUCATIVA

GENERALIDADES

- 1.^a *Conferencia.* — Gimnasia educativa; definición. — La gimnasia educativa dentro de la Educación Física. — Bases en que se funda.

Aspecto estático de la gimnasia educativa

- 2.^a *Conferencia.* — Posiciones de partida. — Posiciones gimnásticas. — Importancia de la estabilidad de las posiciones de partida. — Correcciones en estas posiciones. — Clasificación de las mismas.
- 3.^a *Conferencia.* — Estudio de la posición fundamental de en pie. — Actitud general y de cada una de las partes del cuerpo. — Aspectos anatómicos, fisiológicos y mecánicos.
- 4.^a *Conferencia.* — Estudio de la posición fundamental de rodillas; aspecto anatómico, fisiológico y mecánico. — Estudio de la posición fundamental de sentado; aspectos anatómico, fisiológico y mecánico.
- 5.^a *Conferencia.* — Estudio de la posición fundamental de tendido; aspectos anatómico, fisiológico y mecánico. — Estudio de la posición fundamental de suspendido; aspectos anatómico, fisiológico y mecánico. — Relación de las cinco posiciones en sus aspectos fisiológico y mecánico.

Aspecto dinámico de la gimnasia educativa

- 6.^a *Conferencia.*—Del movimiento de la gimnasia educativa.—Movimiento gimnástico en general.—Aspectos mecánico y anatómico-fisiológico.—Los tres momentos principales del movimiento gimnástico-educativo.
- 7.^a *Conferencia.*—Clasificación de los ejercicios de gimnasia educativa; grupos y subgrupos que comprende.
- 8.^a *Conferencia.*—Ejercicios de orden.—Preparatorios (primera parte); posiciones de piernas y de brazos.
- 9.^a *Conferencia.*—Ejercicios preparatorios (segunda parte); movimientos sencillos de piernas, brazos, cabeza, tronco y combinados.
- 10.^a *Conferencia.*—Ejercicios fundamentales.—De piernas.
- 11.^a *Conferencia.*—Ejercicios de gran extensión.
- 12.^a *Conferencia.*—Ejercicios de suspensión.
- 13.^a *Conferencia.*—Ejercicios de equilibrio.—Ejercicios dorsales.
- 14.^a *Conferencia.*—Ejercicios abdominales.
- 15.^a *Conferencia.*—Ejercicios laterales.
- 16.^a *Conferencia.*—Ejercicios de locomoción.
- 17.^a *Conferencia.*—Ejercicios de salto.—Respiratorios.

Aplicación del método

- 18.^a *Conferencia.*—Del gimnasio.—Vestidos gimnásticos.—Aparatos de gimnasia educativa.
- 19.^a *Conferencia.*—De la lección de gimnasia educativa.—Progresión general.—Esquemas generales.—Tablas semanales.
- 20.^a *Conferencia.*—Confección de esquemas y tablas para niños.
- 21.^a *Conferencia.*—Confección de esquemas y tablas para adultos.

Las restantes sesiones para ejercicios escritos.

CONFERENCIAS DE DEPORTES

Juegos deportivos.

Generalidades sobre Juegos deportivos.

Atletismo.

- 1.^a Conferencia.—Generalidades sobre Atletismo.—Idem sobre marcha atlética.—Idem sobre carreras.
- 2.^a Conferencia.—Generalidades sobre lanzamientos.
- 3.^a Conferencia.—Generalidades sobre saltos.
- 4.^a Conferencia.—Pruebas combinadas.—Organización de reuniones.

Natación.

- 1.^a Conferencia.—Generalidades sobre natación. Pruebas y recorridos.—Generalidades sobre Water-polo.
- 2.^a Conferencia.—Organización de reuniones.

Montaña.

Generalidades sobre la Montaña.

Combate.

Generalidadēs sobre Boxeo y Luchas.

M A S A J E

- 1.^a Conferencia. — Kinesiterapia. — Masaje. — Su historia. Importancia.
- 2.^a Conferencia. — Bases científicas del masaje.
- 3.^a Conferencia. — Técnica y maniobras del masaje.
- 4.^a Conferencia. — Efectos del masaje, según la maniobra y según la región.
- 5.^a Conferencia. — Masaje deportivo.
- 6.^a Conferencia. — Masaje aplicado a los diferentes deportes.
- 7.^a Conferencia. Masaje en los traumatismos en general.
- 8.^a Conferencia. — Masaje en las contusiones articulares.
- 9.^a Conferencia. — Masaje en las contusiones torácicas y abdominales.
- 10.^a Conferencia. — Masaje en las contusiones de cabeza y columna vertebral.
- 11.^a Conferencia. — Masaje en las enfermedades generales.
- 12.^a Conferencia. — Contraindicaciones del masaje.
- 13.^a Conferencia. — Auto-masaje.
- 14.^a Conferencia. — Mecanoterapia. — Movilización.
- 15.^a Conferencia. — Masaje. — Ortopedia. — Reeduación.
- 16.^a Conferencia. — Lesiones típicas agudas y crónicas de los deportes.

ACCIDENTES DEPORTIVOS Y SOCORROS DE URGENCIA

- 1.^a Conferencia . — Traumatismos y su tratamiento de urgencia. — Infección y complicaciones.
- 2.^a Conferencia . — Contusiones. — Esguinces. — Luxaciones.
- 3.^a Conferencia. — Heridas con y sin fractura.
- 4.^a Conferencia. — Hemorragias y su tratamiento.
- 5.^a Conferencia. — Picaduras. — Mordeduras. — Envenenamientos. — Inanición. — Insolación. Sus tratamientos de urgencia.
- 6.^a Conferencia . — Quemaduras. — Congelaciones. — Accidentes eléctricos. — Tratamiento de urgencia.
- 7.^a Conferencia . — Sincope . — Conmoción . — Schok traumático. — Tratamiento.
- 8.^a Conferencia. — Vendajes simples.
- 9.^a Conferencia. — Vendajes compuestos.
- 10.^a Conferencia. — Vendajes improvisados.
- 11.^a Conferencia. — Accidentes Acuáticos. — Asfixia. — Respiración artificial.
- 12.^a Conferencia. — Primeros cuidados a un lesionado.
- 13.^a Conferencia. — Transportes de lesionados en general.
- 14.^a Conferencia. — Prácticas higiénicas en general.
- 15.^a Conferencia. — Venenos sociales.

Toledo 10 Octubre de 1939
AÑO DE LA VICTORIA



Copia digital realizada por el
Archivo Municipal de Toledo

