**JARDUERA FISIKOAREN HISTORIA**

*3.1. Heziketa modernoaren sorrera eta aurrekariak. (0-10 or.)*

HEZIKETA FISIKOAREN SORRERA XVIII. MENDEA

* “Heziketa fisikoa” terminoa 1762an agertzen da lehen aldiz idatzirik. Hala eta guztiz ere, esan ohi da Errenazimentuan **gorputz hezkuntza** zegoela baina ez heziketa fisikoa.
* XVIII. Mende erdialdera arte, G.H. soilik nobleek jasotzen zuten eta bere edukia gizartean agertzeko modua zen.
	+ Gorputzaren grazia eta konpostura estamentu pribilegiatuaren adierazleak ziren. Gorputza bere ikurra da, bere bereizketa zeinua.
* Mutilak jokoetarako ere prestatzen ziren eta joko horiek keinu eta kode zehatz eta koherente bat bazuten.
	+ Batzuk gerlariak izateko prestatzen ziren, entrenamendu luze eta murriztatzaile baten bidez, gorputza gogortzeko eta eraginkorrak izateko. Hala ere, denborarekin garrantzi handiagoa ematen hasi ziren formei, gudarako/borrokarako eraginkortasunari baino.
* Nesken heziketa helburuak, keinu nobleen dotoretasuna, janzkerako etiketa kode konplexua ezagutzea eta konpostura zorrotzaren bidez gorputza eta grina kontrolatzea ziren.
* Arte akademikoak XVII. Mendearen hasieratik zabaldu ziren eta nobleen formakuntzarako akademietatik hartu zuten bere izena. **Eskrima, zaldiketa eta bolteoa** dira.
	+ Hauetan eboluzio bat eman zen: Korteko kultura errefinatua zabaldu ahala, gerrarako funtzionalak izatetik soziabilitatea prestatzera pasa ziren (Zaldunen joko eta dibertsioetan dotore egoteko/ibiltzeko).
* Dantza ere, arte akademikoa zen. Mutilek akademietan ikasten zituzten eta neskei etxera etortzen zitzaizkien maisuak?
	+ Funtzioak: Keinuen egokitzapena lantzea, mugimenduaren moderazioa eta jarreraren kontrola.
* Jesuitek fundatutako nobleen ikastetxe eta akademietan, eskolarako **antzerkiak** erabiltzen ziren, bizitza sozialaren keinu eta jarrerak pertsonen arteko harremanetan nola erabili behar ziren ikasteko, maila sozialaren arabera eta keinuak eta jarrerak aztertzen ikasteko.
* Beraz, errenazimenduko gorputz hezkuntzan ariketa ezberdinak erabiltzen ziren, liburu ezberdinetatik jasotako informazioarekin: Grezia eta Erromako antzinako joko olinpikoetatik eta Hipocrates eta Galenoren gimnastika medikuarengatik jasotako informazioa (Hauek , osasunarekin lotzen ziren eta ez horrenbeste hezkuntzarekin. Joko herrikoiek, izaera ludikoa zuten eta ez ziren G.H-rekin lotzen.
* Laburbilduz, errenazimenuko gorputz hezkuntzaren helburu nagusia gorputza kontrolatzea eta bere kanpoko itxura hobetzea izan zen, eta ez gorputzaren garapena lortzea.

**Ariketa modernoaren ezintzasuna Errenazimenduan**

* Ariketa ikusteko modu modernoa XVIII. Mendearen bukaeran sortu zen: “Giharren borondatezko ekintza, batez ere errepikakorra eta jarraia, zatikakoa, puntuala, analitikoa eta antolatua dena”.
	+ Giharren borondatezko ekintza: Giharren garapenean zentratzen da eta borondatezkoa da.
	+ Errepikakor eta jarraia: Ariketa errepikatu behar da maiztasun jakin batez eta era jarraian, ahal bada, bizitza osoan zehar.
	+ Zatikakoa: Gorputza zatika lantzen da.
	+ Puntuala: Gihar jakin batzuetan eragiten du.
	+ Analitikoa: Gorputzaren mugimendu konplexuen analisitik, mugimendu sinpleak atera dira.
	+ Antolatua: Ariketa txandatan egiten da, goitik behera.

(Honen eredua, gimnastika analitikoa: Gimnasia Suediarra XIX. Mendean.

ERRENAZIMENDUGO G.H. VS ARIKETA MODERNOA

XVI-XVIII XVIII-XIX

1-HELBURUA:

GORPUTZAZ KANPOKOA: Errepresentazioa, itxura formala, soziabilitatea.

VS

GORPUTZAZ BARNEKOA: Gorputzaren garapena, gorputz ahalmen hobekuntza.

* Errenazimenduan, ariketa kanpoko itxura hobetzeko egiten zen, gorputza zelako nobleen lehenengo ikurra. Gorputz jarrera eta keinuen bitartez bere odolaren jatortasuna eta bere goi mailako izaera morala erakusten zuten.

Nobleen hezkuntzan egiten ziren ariketak kalean, gizarte bileretan, jaialdietan, nobleen joko eta dibertsioetan dotore egotera bideratuta zeuden, honek garrantzi handia baitzuen.

* + Ariketa batzuen ikuspegi morala: Gorputza eta keinuak kontrolatuz, norbere grinak kontrolatzeko gai izateko.
		- Gizonak: Begirada altua (gauza guztien gainetik), beraien jo-mugak altuak eta urrunak direla adierazteko.
		- Emakumeak: Begirada baxua, lotsa eta garbitasuna adierazteko, bere baitan zentraturik, kanpoko distrakziorik gabe.
* Ariketa modernoan berriz, helburua barne funtzionamenduarekin lotuta dago, gimnastika medikoan eta hezkuntzako ariketan. Gorputzaren garapena bilatzen da, garapen integrala lortzeko.

2-GORPUTZAREN ERREFERENTZIA:

Globala eta esanahi moralarekin.

VS

Neutroa eta analitikoa (espezifikoa)

* Errenazimenduan ariketaren helburua kanpoko itxura orokorra da, hau da, gorputza bere osotasunean hartzen da. Gainera, gorputzaren ekintza guztiek zuten esanahi morala; gorputzaren zuzentasunak zuzentasun morala adierazten zuen eta gorputz okerra, izaera oker baten zeinu zen.
* Ariketa fisiko modernoaren gorputzaren erreferentzia, berriz analitikoa da eta zatien funtzionamendua osotasuna bezain garrantzitsua da. Mugimendu konplexuen analisitik sinpleak osatzen dira (flex.-ext.)

Mugimendu horiek zatika antolatzen dira: lepoa, besoak, enborra… Ariketa sinple horiek orden jakin batean errepikatuz gorputzaren mugikortasun guztiaren hobekuntza lortzen da.

* + Ariketa modernoa sortzeko, gorpuak irekitzeko debekua kentzerakoan anatomian egindako aurrerakuntzak garrantzitsuak izan ziren eta ezinbestekoa izan zen gorputzaren eta ariketaren ikuspuntu moral neutroagoa izatea, arreta funtzionamendu fisiologikoan jarri ahal izateko.

Ala ere, kultura eta garai guztietan, gorputzarekin zerikusia daukan guztiak ikuspegi moral oso markatua du, baina mendebaldeko kulturan posible izan da hori une batez suspenditzea gorputza neutroagoa izan nahi duen begirada “kliniko” batetik ikusteko.

3-GORPUTZAREN ERREPRESENTAZIOA:

Kanpoko proportzioetan oinarrituta

VS

Gorputzaren barne mekanikan oinarrituta

* Errenazimenduan, gorputza adierazteko kanpoko proportzioak hartzen ziren kontuan.
	+ XVI. Mendean: Gorputzak unibertsoaren proportzioak islatu behar ditu, eta proportzio horiek zifra mistiko batean oinarritzen dira, espekulazioaren bitartez soilik ezagutu daitekeena. Artistentzat soilik zen erabilgarria.
	+ XVII. Mendean: Proportzioaren mistika galdu zen.
		- Bigarren hamarkadan, Robert Fleud (medikua, astrologoa eta mistikoa), odolaren zirkulazioaz aritu zen lehenetarikoa izan zen. Odolak zirkulatu behar du, bihotza eguzkia bezalakoa delako eta odola, planetak.
		- 1.628an Willian Harveyk odolaren zirkulazioa era moderno eta esperimentalean oinarritu zuen, baina Fleud kontuan hartzen.
* Ariketa modernoa sortzeko beharrezkoa izan zen gorputzaren errepresentazioa bere barne mekanismoetan oinarrituta egotea, gorputza palankek eta engranajeek osatutako organismoa izanik.

4-MUGIMENDUAREN ERREPRESENTAZIOA:

Zentroa gorputzaren mekanikarako garrantzirik gabeko puntuetan duten zirkuluen bidez

VS

Erreferentzia giltzaduretan eta giharren insertzio-guneetan duten arkuen bitartez

* Errenazimenduan mugimendua zirkuluen bitartez errepresentatzen zen, zirkulu horien zentroa gorputzaren mekanikarako garrantzirik ez zuten puntuak izanik.
* Ariketa modernoan, mugimenduaren erreferentzia hezurren, giltzaduren eta muskuluen loturen arabera markatutako arkuak erabiliko dira, palanken eredua jarraituz. (Beharrezkoa izan zen muskuluen mekanismoa zabaltzea: (Iaktromekanizismoa)

5-TEORIA HUMORALA VS IAKTROMEKANIZISMOA

 5.1- GORPUTZ LIKIDOA VS GORPUTZ SOLIDOA

* Teoria humoralak Aristotelesen 4 elementuak, gorputzaren 4 humoreak, 4 organo nagusiak, gorputzaren 4 adinak eta 4 tenperamentuak lotzen ditu, eta hori guztia lehor, heze eta hotz, bero ezaugarriekin eta gizonezko eta emakumezkoen izaerarekin. Gorputza ez zen mekanismoa eta garrantzi handiagoa ematen zitzaion osagai likidoei solidoei baino.
* Ariketa modernoa, gorputzaren osagai solidoetan zentratzen da: Gorputza giharrek, hezurrek eta giltzadurek osatutako palanka eta engranajeen sistema da.

 5.2- ERAGINAK: OROKORRAK VS LOKALIZATUAK (orokorrez gain)

* Ariketak ondorio orokorrak ditu:
	+ Beroa eta izerdia sortzen du: Lehortzen du eta zuntzak gogortzen ditu.
	+ Elikagaien hondakinak libratzen ditu gaixotasunak ekidituz.
	+ Oztopo diren atxikidurak ezabatzen ditu eta humoreen zirkulazio askea errazten du.
	+ Dietarekin, odola ateratzearekin, aire berotutako anpoiekin etab. lagunduta, ariketak gizabanakoari oreka lortzen lagunduko dio.

Ariketak ez dira muskuluetan zentratzen, eta espero diren ondorioak orokorrak dira, zehaztasun eskasekoak dira aritu behar den zonaldeari dagokionez.

 5.3- HELBURUA: OREKA VS GIHARREN GARAPENA

* Teoria humorala humoroen lehor/ezetasunaren eta bere maiztasunaren arteko barne oreka zail batean oinarritzen da. Oreka, gizabanako bakoitzarentzat ezberdina izanik (adina, generoa, izaera, klima…)
* Ariketa modernoaren helburua garapenaren ideiarekin lotuta dago. Bere funtzioa, ahalmenen hobekuntza lortzea da.

 5.4- ARIKETA MODERATUA VS ARIKETA BIZIA, ERREPIKAKORRA, SISTEMATIKOA ETA JARRAIA

* Teoria humoralean ariketa beti lasaia eta moderatua izan behar zen, ariketak prozesu naturalak bizkortzen zituelako.
* Ariketa modernoa, ariketa jarraia bezala ulertzen zen, bizitza osoan zehar egin behar dena maiztasun batez eta modu sistematiko eta errepikakor batean.

 5.5- HAURTZAROA:

* Umea jaiotzen denean beroa, hezea da, malgua eta moldeagarria. Ezin da maiz bainatu heltze prozesua ez atzeratzeko baina bainuaren laguntzarekin moldatuz doa.
	+ Moldagarritasuna, hauskortasunarekin lotuko da, etengabe dago umea malformazioak izateko arriskuan. Ez zaio lau hanketan ibiltzen utziko eta gorputza tente mantendu beharko du; horretarako, janzkeraren tramankulu ezberdinak mugimendua oztopatzen dute.
	+ Umeak zenbat eta gehiago mugitu eta jolastu, bizkorrago lehertuko dira eta ezingo dute hezkuntza prozesua osatu.
	+ Umea teoria ikasteko gai da: Umeak txikiak direnetik kontzeptu abstraktuak ulertu ditzake. Beraien adimena fresko dute, bai pentsatzeko eta baita eztabaidatzeko ere.
* Ariketa modernoan, helburua giharren garapena izango da. Eragin fisiologikoarekin lotzen da eta giharrak indartzen dira hezurdura zuzen sostengatu dezaten.

6-HIZKERA TEKNIKOA:

Erabilgarritasun txikia

VS

Erabilgarria

* Deskribapenetan, hizkuntza tekniko erabilgarriagorik ezean, metaforak eta lagunarteko hizkerak erabiltzen dira. Ariketak ez dira era zehatz batean adierazten, bilatutako emaitza lortzea eragotziz.
* Ariketa modernoaren aginduak zehatzak dira eta hizkera teknikoan ematen dira, ariketaren funtzionamendua erraztuz.

7-HELBURUA ETA BIDEA:

Gauza bera

VS

Gauza ezberdinak

* Erabiltzen diren argibide bakarrak ariketak graziaz egitea eskatzen dute, helburua eta bitartekoak nahasten. Gauza bera gertatzen da “aisetasuna”-rekin: Edozein ariketetan erraz moldatzeko izaera lortzea.
* Ariketa modernoaren helburua (ariketekin bilatutako ondorioa) eta bitartekoak (helburua betetzeko egin beharreko ariketak eta aritzeko moduak) ondo bereizten dira.

H.F. MODERNOAREN SORRERATIK ARIKETA ARTIFIZIALETA

“Heziketa fisikoa” terminoa 1.762an agertzen da lehen aldiz.

* Nobleen umeen hezkuntzarako **estrategiak** errenazimenduan:
1. Haurraren gorputza isilaraztea: Mugimendu erritmikoak, zorabioa, asetzea, leku itxi eta ilunak, bendatzea…
2. Forma ematea indarra kanpotik emanez, buztinezkoa bailitzan:
	* Jaio berriak ur berotan bainatzen zituzten eskuez forma emanik.
	* Lehenengo bi urteetan bendatzea gorputza okertu ez dadin
	* Korsetak, karpinoak eta gerrikoak jartzea zuzentasuna mantentzeko eta moda jarraitzeko
	* Okerdurak izatekotan, tresna ortopedikoak erabiltzen zituzten.
3. Umeari etiketaren betebeharrak ezartzea (helduei bezala tratatu):
	* Portaerari buruzko arauak keinu guztiak neurtuz eta egoera sozialari egokituz.
	* Arropa estu eta bolumen handikoa, mugimendua zailtzen duena.
	* Arropa txuri eta garestia, zikintzeko edo apurtzeko beldurgarriak, askatasunik gabe jolas dezaten. Garrantzitsua zen kanpoko itxurak.
* Nobleen umeen hezkuntzarekiko kezkak XVIII.Mende erdialdean:
* Ariketa eta hezkuntza praktikak antzekoak dira baina helburu, kezka eta egiteko modu berriekin.
* Helburua bikoitza da:
	+ Haurraren gorputza esnatzea, erreakzioak eskatuz estimuluen artean: Kulunkatzea, ur hotza, aireazioa. Naturarekin kontaktuan jartzea zentzumenak erabili ditzan.
	+ Gorputzaren barne erritmoak eta humoreen zirkulazioan erregulazioa: Kanpo eta barne oztopoak ekiditea humoreen zirkulazioa ahalbidetzeko.
* Kontraesan handia dago: Umearen gorputza askatzeko beharra eta mugimenduak disziplinatzeko beharra.
* Medikuek iñudeen (niñera) praktikak kritikatzen zituzten eta umeak amek haz ditzaten gomendatzen dute. Umeak besoetan jasotzeko, sehaskatzeko… moduak berrerazten dituzte.
* Umeen hezkuntza familiaren betebehar bihurtzen dute, familia nuklearra, autoritate eta afektu loturek eratua.
* Medikuek kezka berri bat izaten hasi ziren: Garrantzitsuena umearen garapena da.
* Umea ulertzeko era aldatzen da: Heldu txiki bat bezala ulertua izatetik, naturak aldez aurretik ezarritako ordena jarraituz progresiboki garatzen den izaki bat bezala izatera pasatzen da.
	+ Ez zaio kanpotik forma eman behar, baizik eta bere ongizatea lortu behar da.
	+ Garapena lortzeko, umearen gorputzari eskakizun batzuk egin behar zaizkio eta eskakizun horiei erantzuteko umearen barne mekanismoak jartzen dira martxan, modu honetan umearen gorputza berez izan behar duen garapena lortuz.
	+ Modu honetan, heziketa fisikoak bere berezko helburua aurkitu zuen: Gorputzaren garapena.
	+ Umeari ez zaio txikitatik ezagutza abstraktorik eman behar: (epistemologia genetikoa). Umeak bere gorputzaren mekanikak garatu dituenean, ezagutza abstraktuak ulertu ahalko ditu. Bere garapen fisikoa, garapen psikologiko eta intelektualerako beharrezkoa da.
	+ Mende honetan, ariketa naturalak proposatzen dira. Umea naturarekin erlazioan garatzen da. Naturan oztopo ezberdinak aurkitzen ditu eta oztopo hauei aurre egiteko bere mekanismoak aktibatzen ditu. (naturalismoa, Rosseau).
* Razionalismoaren iritziz ideia batzuekin jaiotzen gara eta horiek esperientziaren bidez garatzen ditugu.
* Razionalismoa gainditu zenean, Ingalaterrako enpirismoa nagusitu zen. (Frantzian=sentsualismoa):
	+ Gogoan sartzen diren ezagutza guztiak zentzumenetatik datoz, eta zentzumenaren egoitza gorputza da. Beraz, informazioa jasotzeko, umeak mugitu eta ingurua esploratu behar du. Esperientzia horrek beharrezkoak dira etorkizunean arrazoiketa abstraktuak ulertzeko. (Rosseau).
* Gizarte guztietan, gorputza eta erabiltzeko modua auzi moralarekin lotuta dago. XVIII. Mendean, adimenaren garapenarekin ere lotuko da. Gorputzaren garapena ezaugarritzat duen garapen integralaren aukera zabaltzen da, hori da, aro garaikidearen heziketa eredu ideala.
	+ Beraz, heziketa fisikoaren agerpena gertatzen da:
		- G.H. helburu bat bilatzen duenean: Gorputzaren garapena.
		- Pertsonalitatearen garapen integralarekin lotzen denean G.H.
	+ Bi baldintzak XVIII. Mendeko heziketa fisiko naturalistari esker eman ziren.

ARIKETA NATURALETIK ARTIFIZIALERA: Mme de Genlis eta Filantropoak

-Mme de GENLIS

* 1778an, Orleanseko dukeak, erregetzaren jarraitzailea zena, oposiziora pasa zen.
	+ Goi-burgesiak zituen kezkak bildu zituen, intelektualen taldeak sortuz eztabaidak egiteko. Talde honetan, entziklopedistak, Rosseau, Buffon, naturalistak… zeuden.
	+ Dukearen kamarilla politikoak nobleak bizimodu naturalista bat eramatera bultzatzen zituen (emakumeak zerbitzariekin lan eginez, jantzi ezberdinekin…), eta modu honetan, aristokraziak daramaten bizimodu erosoari kritika egiten zion. Nahiago zuten etiketa soziala jarraitzea, behar naturalak jarraitzea baino.
	+ Klase gobernari berria izan nahi zuen burgesiari lagundu zion.
* Mme de Genlis, bere umeen “gobernari jauna” izendatu zuen eta modu honetan, printzea hezitu zuen lehenengo emakumea bihurtu zen.
	+ Tronchinen eragina izan zuen.
	+ Umeak ariketak nola egiten zituzten behatzen zuen bere gabineteko leiotik eta honen inguruan idatzi zuen (trepa, badminton naturala…). Ariketa guzti hauek funtzionalak eta globalak dira, hau da, gorputz guztia dago inplikatuta.
	+ **Ariketa natraletik artifizialera** pasa zen; ur ontziak eramatea, jauzi eta trepa artifiziala…, ariketa hauek, leku finko batean egiten dira, edozein tokitan, utilitarismoari ematen diote garrantzia. Neurgarriagoak eta dosifikagarriagoak dira eta progresioak markatzeko erraztasuna ematen dute.
		- Ariketa honetan, naturarekin batera ziurgabetasuna desagertzen da, eta honekin, adimen motorra; umeak ez ditu bere erabakiak hartu behar, baizik eta estereotipo motor bat jarraitu behar du.
		- Ariketa hauek, umearentzako esanahia galdu dezakete, ez dutelako helburu funtzional bat. Gorputzaren ahalmen guztietara daude bideratuak, baina errendimendu altuago bat bilatuz. Honen arazoa, errendimendua helburu bihurtzea izan zen.
			* Motrizistak: Errendimendua hobetu garapena lortzeko (H.F.)
			* Entrenatzaileak: Garapena handitu errendimendua lortzeko.

-FILANTROPOAK

* XVIII.Mende amaieran, mugimendu pedagogiko garrantzitsu bat hasten da Europako iparralean: Badaude irakasle batzuk ez direnak filosofiara bideratzen, baizik eta ariketa fisikoaren ikerketara.
* Dessau-n (hiria), Phiilantropinum eskola sortu zuen: Filantropumak, Rosseau eta Pestalozziren eragina zuten pedagogoek zuzendutako eskola pribatuak ziren. Ikasle noble eta burgesak zituen, baina pedagogia burgesa zen erabat:
	+ Jokoaren erabilpena ikaskuntzarako (pedagogia aktibista). Umeak ez dira haien akzioen jabe, mugitu egiten dira bestelako helbururik gabe.
	+ Heziketa integrala da, hezkuntzan heziketa fisikoa integratzen da.
	+ Gehien bat noble eta burgesen semeak zeuden. Nekazarien seme batzuei ere joateko aukera ematen zitzaien gehien bat katolikoak ez ziren herrietan, nobleek biblia bere kabuz irakurtzeko ahalmena izateko.
	+ Jatorria naturalismoan bazuen ere, pedagogia sozial eta erlijiosoa da eta naturalismotik ariketa artifizialera eta gimnastikara pasa ziren.
	+ Emakume batzuk eskolan sartu zien.
* Unibertsalismoan eta eklektizismoan oinarritutakoa:
	+ Eklektizismoa: Sorrera ezberdinetatik datozen ariketak. Ariketak iturri hauetatik hartu zituzten:
		- Antzinaroko Grezia jarduerak
		- Ertaroko udal jaialdietakoak
		- Zalduneria eta eskrima
		- Akrobatak
		- Itsasgizonak
	+ Unibertsalismoa: Ez da ariketekin klase sozialen araberako bereizketarik egiten. Klase sozial guztietako umeei ariketa berberak inposatzen zitzaien.
		- Subjetu unibertsala eraikitzen hasi zen: Gizakia. (Suposatzen da emakumezkoak eta umeak ere daudela).
* Eskolaren funtzioa, sozializazioaz gain, gizartearen transformazioa du helburu. Burgesek, eskola gizarte berri bat lortzeko erabili zuten. Horregatik heziketa fisikoa ez da egokitzen aristokraten beharrei, baizik eta gizarteak behar duen progresurako beharrezkoak diren subjektuaren potentziaren garapena.
	+ Behe mailakoak lan indar berria bihurtu nahi dituzte eskolaren bidez.
* Europan zehar, zenbait iraultza burges ematen hasten dira eta honekin sortuko den gizartean, burgeseriak eskola guztientzako derrigorrez gauza bat bezala ezartzen zuten eta ez eskubide bezala.
* Abstrakziorako eta aldagaiak isolatzeko joera: Ziurgabetasuna galtzen da. Joera honek, espezializazioa dakar. Abstrakzioa, ingurune natural batetik ingurune abstraktu (estandarizatu) batera pasatzerakoan gertatzen da. Honek estereotipo motorra teknikoki garatzeko aukera ematen du eta ariketen balorazioa errazten du.
* Heziketa fisikoak ziurgabetasuna galtzean, gimnastika sortu zen. Kirol gehienak, hasieran, oso konplexuak ziren baina eboluzioaren bitartez espezifikatuz joan ziren.
	+ Kirolaren funtsa, kirolari ezberdinen errendimenduak kanporatu ahal izatea da, mundu maila. Horregatik, ingurunea eta makinak estandarizatu dira konparaketak egin ahal izateko marken bidez.
* Filantropuma, (Dessau-koa) XIX.mendearen hasieran itxi zen, baina mugimendua Europatik zabaldu zen eta honelako eskola asko ireki ziren.

*3.2. Gimnastika nazionalistak.(10-12 or.)*

MAKINA HANDIETAKO GIMNASTIKA NAZIONALISTAK

(XIX.MENDE HASIERA)

-MUGIMENDU FILANTROPIKOEN ERAGINA:

* Rosseau ez zuen H.F. metodorik baina eragina izan zuen Alemaniako Filantropumetan.
* Basedow, Rosseauren ideien eraginpean Dessau-n (hiria) sortu zuen Filantropumetan ezarri zituen eta Europan oihartzuna izan zuen. Bertan, ariketa fisikoa programaren zati finkoa zen eta Johann Fredick Simonen ardurapean zeuden (H.F.-ko lehen irakasle modernoa)
* Cristian G. Salzman, Baseudaw-en kolaboratzailea Dessaun (hiria), 1784an Filantropum bat ireki zuen Schepfental-en. Bertan, lan egin zuen Guts Muths, “hezkuntza gimnastikaren aita”.
	+ Ariketa gimnastikoak sinplenetatik konplexunetara sistematizatu zituen, eta errendimenduak sistematikoki neurtzeko sistemak armatu zituen.
* XIX.Mendean, Europa guztitik eskola gimnastikoak zabaltzen hasi ziren. Instituzio handien barruan zeuden sarturik eta estatuak subentzionaturik:
	+ Danimarkan, Nachtegallek Cophenagako Filantropuman irakaslea zena, Europako gimnastikako lehen institutu pribatua sortu zuen, Guts Muthsen ideietan oinarrituta.
		- Eragina izan zuen lehen hezkuntzako eskoletan gimnastika irakasgaia bezala ezartzeko eta Gimnastika Instituto militarraren sorreran.
	+ Copenhagen Ling-ek Natchgalen eragina izan zuen. Sueziara bueltatzean, esgrima irakaslea zen eta eragina izan zuen gimnastika eskoletan ezartzeko eta Stockholmoko Gimnastikako Errege Instituto zentralaren sorreran. Institutuaren zuzendaria izan zen eta bertan sortu zuen bere metodoa, **gimnasia suediarra.**
	+ Pestalozzi, Rosseauren ideien jarraitzailea, bere hezkuntzaren inguruko lanekin eta bere institutuarekin, eragina izan zuen heziketa fisikoa eskolarraren garapenean eta Amoros eta Jahnengan.

-XIX.MENDE HASIERAN: Aparailu handien gimnasia nazionalistak:

* Amorosek, Madrilen erregearen laguntzarekin instituto Pestalozziarra ireki zuen (1806-1808). Carlos IV.ak bertara bidali zuen bere semea.
* Jahnek 1818-1819: Berlinen Trunplantz.
* Lingek, Errege Gimnastika Instituto zentrala sortu zuen 1813an, Sueziako gobernuak Stocholmon ezarria.
* Amorosek, Parisen, Durdan instituzio pribatua 1816-1817 eta Gimnasialeku normal, zibil eta militarra sortu zuen.
	+ **Normala**, hezitzaileak formatzeko gimnasioa zen heinean, **zibila**, guda egoeratan, herritarrek herrialdea defendatzeko gaitasuna eduki zezaten eta bake egoeratan, haien artean laguntzeko. **Militarra**, kutsu militarra zutelako gimnasialeku hauek, formazio militarrak egiten ziren, umeak eta gimnastak uniformatuak zeuden,…
* Clias (pertsona): Suitzan, Bernan ireki zuen instituto bat. Gimnastika eskola normala ireki zuen Londresen.
* XIX.Mendearen hasieran, **Europako hegoaldetik** Amoros eta Jahn-en ideiak zabaldu ziren (aparailu handien gimnastika). **Iparraldetik**, gehienbat, gimnastika suediarra zabaldu zen.
* Momentu honetan, Frantzian liberalismoa dago. Napoleon inperio bat eraikitzen hasi zen. Tropa Frantsesak Europako herrialde asko inhibitu zituzten. Honek, nazionalismoaren sustapena ekarri zuen eta herrialde gehienek Napoleonen eta bere estatu liberalaren aurka elkartu ziren, erregimen zaharra berrezarriz.
	+ Amoros eta Jhan nazionalistak ziren eta eredu ilustratua jarraitzen zuten.
	+ Jahn-ek elkarte nazionalista bat osatu zuen, zeinaren bitartez herrialdeek haien burua defendatu ahal izateko beharrezkoa den prestakuntza fisikoa garatzen zuten. “Turner mugimendua” deritzogu honi, Napoleonen aurka zabaldu zena. Hasiera batean, enparantzetan kokatutako aparailuetan egiten zen eta ondoren leku txikietan (gimnasioak).
* Amorosek gimnasialeku semipublikoak sortu zituen: Enpresa bat ziren zeinetan funtzionario publikoak hezitzen ziren (suhiltzaileak, goardiak, armadako tropak…)
	+ Bezero publiko zein pribatuak ditu eta helburu merkatala dauka (dirua irabaztea).
	+ Amorosek proposatutako ariketak betetzeko balentzia izan behar zen, arrisku fisikoak hartzea eskatzen baitzuen.

Altuerako elementuak erabiltzen ziren. Ariketa asko, militarren entrenamenduetatik hartzen ziren.

* + Gimnasialekuak haurrentzako eta helduentzako sailak behar zituen.
	+ Makina berrien erabilera zabaldu zen: Makina bakoitza zenbait aparailuetan osatuta zegoen eta aparailu bakoitza erabiltzeko gorputz jarrera ezberdinak bereizten dira. Ariketa korpusa.
	+ Amorosek makina hauen planuak egiten zituen, eskalarekin, erreproduzigarriak izan daitezen.
	+ Medikuen eragina izan zuen ariketak diseinatzeko orduan, zientzian eta neurketan oinarritzeko.
	+ Gimnasio hauetan, errendimenduaren neurketari garrantzi handia ematen zitzaionez, fitxa antropomorfikoak erabiltzen hasi ziren; bertan, kirolarien pisua, altuera eta errendimenduaren emaitzak azaltzen ziren.

POSITIBISMOA:

* Lagina ideiarekin lotzen da. Ideia zehatz baten inguruan, gizartearen garapenaren ikerketa egiten du. Horrekin hasi zen estatistika eta populazioa jakintza-objektu berria bihurtu zen.
	+ Garai honetan, absolutismotik herriaren subiranotasunera pasa zen eta gobernuaren boterea mantendu ahal izateko, populazioaren garapena kontrolatzen hasten da. Domizilizazioa eta identitate dokumentuak sortu ziren.

*3.3. Eskola eta gimnastika. Gimnastika analitikoen hedapena (12-18 or.)*

**ETXEKO GIMNASTIKA**

* XIX. Mendearen lehenengo erdialdean nagusitu ziren aparailu handiekin batera, bigarren erdialdean, hirietan, burgesia txikiak erosteko ahalmena zuen eta probestuz, etxean ariketa fisikoa egiteko aparailuak sortu ziren.
	+ Europako Iparraldean garatzen ari zen gimnastika suediarraren ereduak ziren. (Gero eskoletan gimnasia sortzean erabiliko dena).
* Etxeko gimnastikaren erabiltzaileak makina handietako gimnastika errefuxatzearen arrazoiak:
	+ Kutsu nazionalistak nazkatzen ditu.
	+ Gimnasialekura joatea desorosoa da.
	+ Garestiak dira familia osoa joateko.
	+ Publikoaren aurrean aritzearen lotsa.
	+ Ariketak konplexuak, zailak, arriskutsuegiak… dira.
	+ Gimnasia higienikoa nahi dute, ez trebetasun ikusgarriak lortzea.
	+ Monitoreen kualifikazioa sumagarria da.
	+ Ez dute gimnasia berdingarri bat nahi.
* Etxeko gimnasiaren abantailak:
	+ Sistematikoa, sinplea, ekonomikoa, intimitatean.
	+ Familia osoarentzat egokigarria da.
* Etxeko gimnastikaren ezaugarriak:
	+ Mugimendu sinpleak egiten dira (Flex., ext., errotazioa…)
	+ Puntu jakinak lantzeko ariketa espezifikoak sortzen dira.
	+ Gihar eta giltzadurak banan banan lantzen ditu, serieak, errepikapen kopurua eta erritmoa ariketa tauletan adierazten delarik.
	+ Mugimenduaren eta gorputz jarreraren erlazioa zehazten da, alferrikako mugimenduak ekiditeko eta esfortzua landu nahi diren puntu zehatzetan biltzeko.
	+ Ejekuzio lasaia eta giltzaduraren ibilbide zabalena bilatzen du, mugimendu bakoitzean ahal beste muskulu lantzeko.

**ESKOLA GIMNASTIKA**

HAURREN LAN INDARRAREN ESPLOTAZIOA:

* 1.830eko hamarkadan, eskolaratze derrigorrezkoa ezartzen da. Iparraldean XIX.Mendearen hasieratik zabaldu zen eta hegoaldera 30-40. hamarkadan. Eskolara joatea ez da soilik eskubidea, baizik eta betebeharra.
	+ Filantropoak lantokietan umeek jasotzen zituzten lesioak, deformazioak… kritikatzen zituzten, ume haiek heldutasunera heltzean, ez zutelako lan indarrik eta ez zirelako baliagarriak.
		- Eskola derrigorrezkoa bihurtzean, umearen guztizko garapena bermatu nahi zen eta horretarako, gimnastika ikasgaia gauzatu zen.
	+ Burgesei, proletarioak (langileak) Eskolara joatea interesatzen zaie, disziplina ezartzeko eta lantokietako esplotazioarekin amaitzeko.
	+ Eskoletaz baliatzen ziren gizarte berrian funtzionatzeko zeuden normak eta disziplina ezartzeko.
	+ Instituzioetan ez dauden umeak delinkuenteak bihurtzen dira. Honekin lortu nahi da 6-9 urteko ume guztiak eskolara joatea.

Beraz, eskolaratze derrigorrezkoaren bi helburu nagusiak, fisikoaren zainketa eta disziplina izan ziren.

MAKINA HANDIEN ESKOLARAKO EZEGOKITASUNA:

* Amoros hil ondoren gobernuak Joinvilleko Gimnastika Eskola normal, zibil eta militarra sortu zuen. Haren zuzendaria, D´Argy eta Amorosen beste jarraitzaile bat, Napoleon Laisne, esfortzatu ziren baina ez zuten lortu agintariek gimnastika Amorosiarra Eskoletarako hautatzea; Suediarra hautatu zuten.
* Barren (ariketak egiteko barra) gatazka (1860): Ariketak, beso flexioen bidez eginikoak, opresoreak ziren, kaxa torazikoa txikitzen zutelako eta garai honetan, garrantzi handia ematen zitzaion kaxa torazikoa handitzeari arnasarekin erlazionatutako gaixotasun ugariak zirela-eta.
* Ezegokitasunaren ezaugarriak:
1. Eraginkortasun eskasa: Esfortzu asko eskatzen dute eta eskuratutako errendimendua txikia da.
2. Kontrolatzeko zailak: Ariketen konplexutasunagatik eta makinen tamaina handiagatik.
3. Ez-zehatza: Esfortzu handiaren ondorioz, umeek ahal duten moduan egiten dute eta arriskutsua izan daiteke (lesioak…)
4. Arriskutsua: Lesioak gertatzeko arrisku handia, begiraleen ezjakintasunagatik, esfortzua kontrolatzeko zaila da…
5. Partziala: Soilik atal batzuk lantzen ziren. Nahiz eta gorputz osoaren garapena egiten dela pentsatu, ez zegoen kontrolik ziurtatzeko gorputz atal bat bestea baino gehiago lantzen zenik jakiteko, ariketa korpus zabala baita. Ez zegoen aldez aurretik ezarritako deeskripziorik zeinetan ariketa bakoitzaren errepikapenak zehazten ziren.
6. Desorekatzaileak: Ariketak gainditzeko umeek haien gorputz atal garatuenez baliatzen ziren eta atal ahulenak landu gabe gelditzen ziren.
7. Diskriminatzaileak: Soilik gaitasun handiak zituzten gimnastek egin zitzazketen, eta ahulenak ez zuten hobetzen. Egokiagoak dira mutilentzat neskentzat baino.
8. Espaziatuak: Makina handiaren ondorioz, ezin ziren asko jarri eta ondorioz txandaka erabiltzen ziren. Gimnastek itxoin behar zuten eta denbora ez zen nahikoa helburuak lortzeko.
9. Monitorizatua: Arriskuaren ondorioz, monitore bat behar zen makina bakoitzeko. Monitoreek formakuntza garestia eta soldata onak zituzten.
10. Garestia: Aparatuak garestiak ziren eraikitzeko eta mantentzeko.

Beraz, oso zaila zen gimnastika hau eskolaratzea, izan ere, irakasleentzako oso zaila zen makina guztiak kontrolatzea eta espezializazio handia eskatzen zitzaien.

* Eskoletan ez zegoen ez espaziorik ez denborarik hauetan aritzeko.
* Oso garrantzitsua zen diskriminazioarekin amaitzea eta makina hauek ez dira aproposak.
* Garapen integrala bilatzen du eskolak eta ariketa desorekatzaile hauek ez dira komeni.

GIMNASTIKA SUEDIARRA

1. Aparailu gutxi eta sinpleak erabiltzen ziren.
2. Espazioan formazioan desplazatzeari garrantzi handia ematen zitzaion; hau da, lekuan, mugimendu abstraktuak egitea, atalez atal, egunetik egunera errepikapen kopurua handituz, eraginak akumulatuko zirela uste zuten.
3. Analitikoa da: Guztiak egindako mugimendu funtzionalak analizatu, atal bakoitzarekin egiten ziren mugimenduetan banatu eta bertatik ariketak sortzen ziren.
4. Elementalak: Mugimendu funtzionalak ariketa sinplegoetan banatzen ziren.
5. Eraikiak: Ariketa elementuak konbinatuz ariketa konplexuagoak egiten ziren.
6. Saioetan, ariketa elementalekin hasten da. Gorputzaren zatiak banan banan lantzen dira, sistematikoki, giltzadura eta muskulu guztiak lantzeko. Gero, ariketa eraikiak egitera pasatzen dira.
7. Gorputzaren zuzentasunean oinarritzen zen eta garrantzi txikia ematen zitzaion ariketen intentsitateari (fisiologiari), anatomikoak dira.
8. Ariketen deskribapena: Hasierako jarrera jakin batetik eta tarteko jarrera jakinetatik pasatuz, amaierako jarrera batera doan mugimendu geldo eta zabalak, gorputza eta jarrerare zuzentasuna bilatuz.

ESKOLA SAIOA

Umeek buruz ikasten zituzten:

1. Ariketen izen guztiak
2. Hasierako, tarteko eta amaierako posizioak
3. Jarrera batetik bestera daraman ibilbidea

Iralasleak:

1. Ariketaren izena esaten du eta erritmoa markatzen du.
* Ikasle guztiak (4-100) zutabe eta errenkadetan ordenatzen ziren eta mugimenduak poliki egiten zituzten, markatutako erritmoa jarraituz.
* Ikasleren batek gaizki egiten bazuen ariketa, irakasleak errez hauteman zezakeen modu honetan.
* Era honetara, irakasleak mekanismo disziplinatzaile bat bezala masa eta gizabanako bakoitza kontrolatu zezakeen.
	+ Gimnastika mota hau, Pietr Henrich Lingek sortu zuen eta izaera militarista dauka.
		- Estokolmon irekitako errege-eskola gimnastikoan, gimnasia suediarra 3 arlotan bereizten zen:
			* Militarra
			* Medikoa (ortopedikoa)
			* Heziketakoa: Hialnar Lingek, bere semea, sortutako eskola gimnastikoan gehiegiko tentsio eta artfizialtasuna zituzten mugimenduak.

DISZIPLINA MILITARRETIK DISZIPLINA ESKOLARRERA:

* XIX. Mendearen erdialdetik aurrera, eskolako gimnastika kutsu militarra galduz joan zen.
	+ Komandoak (aginduak) laburrago eta leunagoak ziren, zuzenketa gutxirekin, ariketa jarraia izateko, etenik gabea.
	+ Mugimenduak egiteko, subjektuaren barne arreta behar zen mugimenduan zuzentasuna mantentzeko. Hala ere, masa mugimenduak izanik, mugimendua mekanikoa bihurtzearen arazoa zegoen. Hau ekiditeko, subjektuari denbora utzi behar zaio mugimendura egokitzeko eta hau, ahotsaren ñabarduren bitartez zuzentzen zen (baaat, biiii, hiiiiiru…).

GIMNASIALEKU BURGESEN ERAGINA

* Eskolako gimnastika garatzen den bitartean, hirietan gimnasialeku pribatuk garatzen doaz, burgesiarentzako:
	+ Ez dituzte soilik gimnastika suediarreko ariketak erabiltzen; mankuernak, pesak eta Turkiako gimnastikako ere erabiltzen ziren.
* Triat-en gimnasioa, Parisen, garrantzi handikoa izan zen.
	+ Jendeak gimnastak ikusteko gradak zeuden.
	+ Altuera handietan egindako ariketak zeuden.
	+ Jauziak egiteko zaldiak, mazak, mankuernak…
	+ Amoros-en gimnasialekuen antz handia zuen baina leku itxi eta erraldoietan egiten zen.
* Espainian, 1.860. hamarkadan hasten dira honelako gimnasialekuak agertzen:
	+ Donostian, “La infantil del gimnasioa” ireki zen 1.860ko hamarkada amaieran.
	+ Bilbon, 1.875ean gimnasialekua ere ireki zen.
		- “Gran Gimnasio Charlen”, Espainian zehazki gimnasialeku izateko eraikitako lehena izan zen.
* Honek ez zuen asko iraun, medikuak gero eta gehiago kritikatzen zituztelako gimnastika mota hau eta suediarraren alde agiten zuten.
* Gimnasialeku burges komertzialak txikiagoak ziren eta helburu terapeutikoa ere bazuen.
* Askotan, lehendabiziko soinketa irakasleak, gimnastika jarraitzen zuten medikuak edo gimnasialekuak zituzten gimnastak ziren.
	+ XIX.Mendean, soinketako irakaslea izateko oposizioak egin behar ziren, eta irakasle izateko, formakuntza beharrezkoa zen. 1.887an, Gimnastika Eskola zentralean, Madrilen, irakasleak formatzen hasi ziren 4-5 urteko kurtsoekin. Hemen hasi ziren soinketako irakaslea izateko ikasketa espezifikoak.
	+ Bigarren Hezkuntza ere eman nahi zuten eta hezkuntzako ministroa ahalegindu zen honetan, baina ez zuen lortu momentu horretan zegoen ezegonkortasun politikoaren ondorioz.
* Gimnastika, zenbait leku ezberdinetan egiten zen:
	+ Eskola burgesetan
	+ Umezurtzentzako institutuetan
	+ Gormutuen eskoletan

 Benefizientzia: Irakasleak bertara joaten ziren klase ematera, umeak han bizitzen baitziren. H.F.-ko irakasleak agertzen hasi ziren orfanatuetan, bertan umeak bizi direlako eta H.F. antolatu behar delako. Ondoren eskola eta institutuetan sartu ziren.

* Eskolako ikasketak amaitzerakoan, beste ikasketak egiten jarraitu zezaketen:
	+ Parguluen maistrak hezitzeko eskolak
	+ Magisteritza eskoletan

Biak irakasle orokorrak izateko, ez soinketako espezifikoak.

* Felipe Serrant: Leku askotan aritu zen; San Mameseko umezurtzen gimnasia irakaslea, Bilboko institutoko irakaslea, suhiltzaileen eta miserikordia (irakaslei erakutsi) gimnasia irakaslea…
	+ Pesak, poleak, eskrima (burgesena), paraleloak (Jahnenan), dinamometroak… erabili zituen.
* Mekanoterapia: Elementu mekanikoak erabiltzen dira gorputzaren zuzenketarako.
* Kulturismoa: Hasiera batean “kultura fisikoa” deitzen zen eta gorputzaren kanpoko itxura du oinarri. Praktika hau, Frantzia osotik zehar zabaldu zen.
* **Batailoi Eskolak**: Ideia, ikasleak lehenago prestatzen hastea zen, ondoren, prestakuntza militarra egin behar zutenean, beharrezkoa zen prestakuntza fisikoa eduki zezaten.
	+ Bertan, maniobra militarrak, martxak, formazioak… egiten ziren.
	+ Pose plastikoak, gaur egun akrosport deritzoguna, egiten hasi ziren, gehien bat argazkilaritzak eragindua.
* Batzuetan, erakusketa gimnastikoak antolatzen zituzten; umeen gurasoak gonbidatzen ziren eta amaieran, umeek espektakulu gimnastiko batzuen erakusketa egiten zuten.
	+ Kritikatua izan zen, ez zelako umeen hezkuntzara bideratzen, baizik eta espektakulura.
	+ Irakasleak askotan ez zeuden ados zezen plazetan egiten zirelako, zezenak hiltzen ziren lekuan.
* Gutxinaka, gimnastika suediarraz aparte beste gimnastika eredu batzuk sortuz joan ziren eskoletan, irakasle askok ez baitzuten formakuntza, espektakuluaren mundutik baitzetozten.
	+ Pixkanaka, kirolak eskolan sartzen joan ziren.
* 1.902an, gimnastika Espainian derrigorrezko irakasgaia bihurtu zen. Progresiboki sartuz joan zen eskoletan, baina ez zen guztiz ezarri 1.924. urterarte, Primo de Riveraren diktaduran. Ordurako gimnastika suediarra militarrarekin eta beste eredu batzuekin bateratuta zegoen.

*3.4. Heziketa fisikoaren dibertsifikazioa (18-25 or.)*

 H.F.-AREN BERRESKURAPEN ETA DIBERTSIFIKAZIOA

* ANATOMIATIK FISIOLOGIARA:
	+ 1.870. hamarkadatik aurrera fisiologia garatzen hasten da; sistema organikoen funtzionamenduan garrantzian oinarriturik: Zirkulazioa, irazketa, arnasketa zelularra eta birika arnasketa, nerbio sistema eta hormona sistema.
* ESPERIMENTALISMO FISIOLOGIA:
	+ Esteban Marey: “Espazio fisiologikoa” sortu zuen, Parc eta Princesen, zeinetan ikerketa fisiologikoak egiten ziren.
	+ George Demenyren metodoa, mendearen bigarren erdialdean zabaldu zen, gimnastika suediarrean oinarritzen zena baina era askoz ere dinamikoagoan.
	+ Fernando Lagrange ere fisiologo garrantzitsua izan zen.
* ENTRENAMENDUA, HEZIKETAN APLIKATZEN HASI ZEN
	+ George Heberten metodo naturala: Ez zaio horrenbeste interesatzen ikasle bakoitzaren emaitzak. Guztien hobekuntza bilatzen du, maila orekatu bat lortu dezaten, baina ez da goi errendimendura bideratzen.
	+ Ingalaterrako eredua, kirola eta heziketa lotzen zituen eta Pierre de Coubertinek eta UFSA-k sortu zuten. Errendimendura bideratuta.
* NATURARI DAGOKIONEZ:
	+ Gorputza, bere ingurunearekin erabateko erlazioan ikertzen da; sartze-kanporatze harreman batekin funtzionatzen du (airea hartzean, jakiak energia bihurtzean, hondakinak kanporatzean…)
		- Horregatik garrantzi handia eman zitzaion naturan ariketak egitera, hirietako populaziotik urrun:
			* Eskolan, txangoak egitea asko gomendatzen zen eta eskola kolonietara joatea; medikuek, garapen arazoak zituzten umeak bertara bidaltzen zituzten eta bertan, dieta eta ariketa fisikoaren eraginak aztertzen ziren.
			* Turismoa, mendizaletasuna, kanpamentuak eta Scoutismoa zabaltzen hasi ziren.
* ESKOLA HIGIENISMOA:
	+ Ikerlariak umeek eskolan duten egoerari buruz kezkatuak zeuden eta klaseak modu ezberdinean eraikitzen hasi ziren.

Hau guztiarekin, entrenamendua gaur egun ulertzen dugun bezala garatzen hasten da, indikadore fisiologikoetan oinarritutakoa.

* Kronografia garatzen hasi zen. Horri esker, mugimenduaren etapa ezberdinak ikus zezaketen; honek, mugimenduaren ikuskera askoz dinamikoagoa eman zuen. (biomekanika modernoa).
* Fisiologian egiten diren ikerketekin, ariketak intentsitate maila jakin batean egin behar direla konturatzen dira. Esfortzuaren fisiologia sortzen da eta neurketa fisiologikoak hasten dira.

**KIROLA, HEZIKETA MODERNOAREN EREDU GISA (XX.MENDE HASIERA)**

* Pierre de Fredyk eskola berriak bultzatu zituen. Eskola burgesak ziren, zeinetan ikaslearen aktibitateari ematen zaion garrantzia. (metodo aktiboa).
	+ Madrilen sortutako “Institución libre de enselanza”-n garrantzi handia ematen zitzaien ideia guzti hauei.
* Ingalaterrara bidaiatu zuen eta Inperio Britaniarraren boterearen arrazoia, Public School eta beste heziketa zentroetan, kirola ia-derrigorrezkoa izatearen ondorioz zela uste zuen.
* Nazioarteko tentsioa gero eta handiagoa zen, eta nazioarteko kirol lehiaketa, gatazka belikoa gainditzeko bide bat zela uste zuen. Nazioarteko Batzorde Olinpikoa sortu zuen eta 1.896an lehenengo Joko Olinpikoak ospatu ziren Atenasen.
* Kirola, entrenamenduan oinarritzen da, eta adierazle fisiologikoen arabera indibidualizatzen da; adierazle fisiologikoak (erritmoa, V02, ura…) sujetoaren sasoia adierazten dute.
	+ Entrenamendua esfortzuaren inbertsioaren printzipioan oinarritzen da: Energia inbertitu behar duzu zure esfortzu ahalmena handitzeko eta maila handiagoan lan egiteko gai izateko, esfortzu gutxiago eginez.
	+ Entrenamenduan, gainera, bizimodu higienikoa eskatzen du (elikadura, atsedena, alkohola eta beste plazerrak ekiditea…).

Gauza hauek guztiak, kirola Atletikoen Frantziako Elkarteen Batasunak bultzatu zituen (UFFSA).

* Kirolak, gimnastikaren izaera disziplinarioaren kontra jotzen du; araudiak berak markatzen du zein den araua.
* Gimnastika zuzentzen duen irakaslearen autoritatearen aurrean, zalantzan jar daitekeena, kirolean arauaren autoritatea beharrezkoa da, jolasteko beharrezkoa delako eta ondorioz, eztabaida ezina.
* Kirolean ez zaio subjektuari esaten zer eta nola egin behar duen, haiek hartu behar dituzte erabakiak egoeraren arabera. Honi esker, heziketa fisikoan aspektu kognitiboa berreskuratu zen; adimen motorra.
* Lehia osagai motibagarria bezala erabiltzen da. Baldintzen berdintasunaz gain, aukera-berdintasuna islatzen du, non norberak bere merituen arabera egiten duen aurrera (meritokrazioa).
* Lehiak subjetuari bere buruari buruzko ideia errealitaterekin bat etortzen laguntzen dio, lehiatuz lortutako emaitzen bidez.

HEBERT-EN METODOA:

* Georges Hebert, Frantziako itsas-armadako ofizial izan zen eta Kolonietan jaiotako “basatien” garapen fisikoa Frantziako Militarrena baino hobeagoa zela ohartu zen. Bizi baldintza naturalengatik izango zela uste zuen.
* Metodo naturalaren sortzailea izan zen:
	+ Gimnasia suediarraren aurka zegoen, artifizial eta analitikoa zelako.
	+ Kirolaren aurka zegoen, espezializazioak, garapen integrala eta orekatua oztopatzen duelako.
	+ Bere helburua, pertsonen garapen integrala lortzea zen, zeregin fisiko naturalen bitartez.
	+ Jarraitzenzuen oinarrizko printzipioa: “gure espeziearen berezko keinuak erabiltzea garapen osoa lortzeko eta bizi-baldintza naturaletara bultzatzeko”.
		- Garapen integrala, naturarekin harremanean eta espeziearen berezko mugimenduak eginez lortzen da.

Dejenerazioen ideaia zuen: Gure espeziaren indarra galtzen ari gara.

Errejenerazionismoa bultzatu zuen: Lortu behar da jatorrizko indarra berreskuratzea.

* **Metodo naturalaren definizioa**:
	+ Jarduera metodiko, progresibo eta etengabea, haurtzarotik helduarora, honako helburuak dituena:
		- Garapen fisiko integrala bermatzea.
		- Erresistentzia organikoa handitzea.
		- Gaitasunak ariketa natural eta erabilgarrietan agertaraztea (lasterketan, jauzian, lau-hanketan ibiltzean, igeriketan…)
		- Gizakien-kualitateak garatzea
		- Fisiko eta gizonezkoak diren lorpen horiek guztiak ideia moral nagusi batera zuzentzea: Altruismora (guztien hobebeharrak bilatzea bestelako interesik gabe)--: Amorosekin antzekotasuna: Gimnasio normalean, herritarren arteko laguntza.
* **Metodo naturalaren oinarrizko printzipioak:**
	+ Naturarekiko harremana eta jarduerak bitarteko naturalekin egitea.
	+ Ariketak natural eta erabilgarrriak izan behar dira, artifizialak ekidituz.
	+ Banan-banako ikaskuntza: Ikasleen aukerak eta mugak ezagutu behar dira.
	+ Higiene ohiturak sustatzea.
	+ Saioetan beti egon behar da alaitasuna eta jostaketa.
* **Ariketa asko proposatzen ditu, baina espezifiko batzuetara lotuta daude**:
	+ Lehen mailako lokomozio beharrak: Martxa, lasterketak, jauziak..
	+ Bigarren mailako lokomozioa beharrak: Igeriketa, trepa, lau janketan…
	+ Erabilgarritasun beharrak: Garraiatzea, arrastreak, bultzadak…
	+ Defentsa beharrak: Borroka jarduerak.
	+ Jolas beharrak: Dantzak, jokoak, abestiak…
		- Ariketa funtzionalak dira eta ahal izanez gero naturan egin behar dira.

Ariketa asko Amorosen gimnasiarenak bezalakoak dira. (Demenyk eragin handia izan zuen eta berarekin kolaboratu zuen emakumekoen gimnasia garatzeko).

* **Aiketa naturalen familiak 3 kategoriatan sailkatu zituen, lan naturalerako duten balioaren arabera**:

 1- Lekualdaketa, martxa eta jauzi ariketak (desplazatzeko ariketak)

 2- Lau hanketan ibiltzea, igeriketa eta trepa, bihotz-biriketarako ondorio sendoak dituztenak (Lau hanketako ariketak)

 Sei familia horiek garrantzitsuenak dira iraupen garapenerako.

 Eramate eta oreka eta jaurtiketa eta defentsa, lekuan egiten diren ariketak dira eta iraupeneko lanaren ondorengoak dira.

* Hebertek ariketak eguneroko bizitzarako erabilgarritasunaren arabera sailkatu zituen.
* Ariketa hauek “naturalak” zirela pentsatzen zuen, baina gaur egun ez dugu hau uste, ariketa guztiak eraikuntza sozial eta kulturalaren emaitza baitira.

SAIOA:

* Hebertek saioa intentsitatearen arabera antolatzen zuen, bihotz maiztasunean oinarrituz; ariketa intsentsuak suabeagoekin txandakatzen dira, baina bataz besteko intentsitatea, bihotz maiztasun maximoaren 2/3-tara igotzen zuen, betiere pertsonen indar/ahultasunak kontuan hartuz.
* Ariketak, ahal izanez gero, naturan egin behar dira edo parke edo “plateau” batean.
	+ Laukizuzen planu bat zen, ezkerretik eskubira zijoazenak desplazatzen?, ariketa gogorra egiten zuten (uhina) eta eskuinetik ezkerrera, atseden erlatiboa (kontrauhina).
* Atleta bakoitzaren fitxa fisiologikoa betetzen zuen, Amorosek bezala, eta atleta bakoitzaren balio fisikoa neurtzen zuen: Proba fisiko ezberdinen emaitza estandarraren taulak egin zituen.
* Hebertek emakumezkoen heziketa fisikoaz ere arduratu zen. Ugaltze-aparatuaz gain, ez zuen ezberdintasunik ikusten gizonezko eta emakumezkoen artean.
	+ (1.914an Demenyk emakumezkoen heziketa fisikoari buruzko eranskin bat idatzi zuen Heberten lana osatzeko eta Frantziako eskola publikoetan erabili zen)
	+ “Palestra” edo emakumezkoen eskola atletikoak sortu zituen.

ESKOLA HIGIENISMOA

* Frantzian sortu zen neke-eskolaren ideia. Umeak hain nekatuak zeudenez, ezin zuten asko ikasi. Denbora asko egoten ziren eskolan eta nahiz eta lan intelektual asko egin, jarduera fisikoa egiteak garrantzi gutxiago?? zeukan.
	+ Eskola baldintzak aldatzen hasi ziren; ez da soilik jorratzen nolakoa izan behar den eskola, baizik eta umearen irakaskuntza prozesua ere:
1. Eskolaren kokapena, ingurune higienikoa izan behar zen, aire zabalean.
2. Egitura: Neskak alde batetik eta mutilak bestetik zeuden. 100-120 ume zeuden klase bakoitzeko eta adin guztietakoak. Denborarekin, banaketak egiten hasi ziren:
	1. Eskola Lancasteriarra: Umeak mailetan banatzen ziren haien jakintzaren arabera eta ikasle aurreratu bat zegoen unitate bakoitzean, gainontzekoak eginbeharrak betetzen zituztela ziurtatuz.
	2. Denborarekin, irakasle laguntzaileak sortu ziren parbulitoekin egoteko.
3. Hasieran irakasleak eskoletan bizi ziren baina denborarekin handik atera ziren.
4. 1.913.urtean (Espainian 1.898tik) eskola graduatua zen: Zikloka antolatu ziren gelak, kurrikulumaren arabera.
5. Espazioak dibertsifikatu ziren: Jantokiak, gimnasialekuak, hizaldi aretoak…
6. Aulen azalera eta aire bolumena handitu zen. Berogailuak eta aireztapena ezarri ziren. Leioak handitu ziren, aire garbia bertatik sartzeko.
7. Hasiera batean, banku luzeetan esertzen ziren umeak baina ondoren banakako eta bikotetako pupitretara pasa ziren. Gainera, talde mahaiak ezarri ziren; umeak elkarri begira zeuden, irakasleari begira ordez.
	1. Umeen tamainaren arabera, 5 pupitre taila ezberdintzen ziren.
8. Denbora: Eskolara sartze eta ateratze orduak ezarri ziren. Ostegun arratsaldean, paseoak eta txangoak antolatzen ziren. Oporrak eta ordutegiak ere zehaztu ziren.
9. Eskoletan, patioak, jolas zelaiak, lore tokiak eta baratzak jarri ziren.
10. 1.900. urte inguruan, jantoki eta eskola-kantinak jarri ziren.
11. 1.910ean, komunetan, bainu eta dutxak zeuden eta eta 30.hamarkadatik aurrera, eskola handietan piszinak eraikitzen hasi ziren.
12. Eskola paseo, txangoak eta koloniak antolatzen ziren: Garapen eskasa zuten umeak hilabete batez kolonia batera bidaltzen zituzten, mendialdean edo kostaldean, aire garbia arnasteko, ariketa egiteko, egoki jateko eta atseden hartzeko… eta itzultzerakoan aldaketak neurtzen zituzten.

Sanatorioetara, ume gaixoak bidaltzen zituzten, bereziki, tuberkulosiaren aurkakoak.

1. Aire zabaleko eskolak: Parkeetan, basoetatik gertu… zeuden eta honela, leioetatik aire guztiz garbia sartzen zen.
2. Hasiera batean, maisuek egiten zituen osasun-inspekzioa, umea eskolan lehen aldiz sartzean. Ondoren, Eskola Medikuntza zerbitzua sortu zen (1.911 Espainian), eskolan umeen osasuna zaintzen zuten medikuak.
* XVIII. Mendearen bukaeran eta XIX.Mendearen zati handi batean, eskola, formaltasun gutxikoa eta xumea zen eta maisu maistren etxearen gune bat zen.
* XIX.Mendearen erdialdean, Ingalaterrako ongintza eskoletan, ume behartsuentzat, ez zegoen ordenik eta umeek mailak… apurtzen zituzten.

SCOUT MUGIMENDUA

* Eskurtsionismoa, eskola txangoak eta eskola udalekuak asko zabaldu ziren, aire librean egoteko eta umeen osasunerako.
* Aisialdiko ume/gazteen elkarteak sortu ziren eta asko zabaldu ziren. Uniforme bat zeramaten eta maila sozial gehienetako umeak onartzen ziren, oso behe mailakoak izan ezik, hasieran ordainketa bat egin behar zelako sartzeko.
* Lord Badem-Powell militarra zen eta destakatuz joan zen, gatazketan, basatien kontra eta Boher (tribua)-en kontra zituen burutazioengatik (estrategiak). Gazteak erabiltzen zituen tropak etortzen ziren edo ez ikusteko; esploratzera bidaltzen zituen.
	+ 1.907.urtean, elkarte bat sortu zuen; haien helburua, nazioarteko bakea lortzea zen. Hala ere, antolaketa sasi-militarra zuten: Umeak uniformeak eta intsigniak zeramaten, arauak jarraitzen zituzten eta graduak zeuden mailaren arabera “Scout” deitzen dira: Esploratzaileak.
	+ Abertzaletasuna defendatzen zuten eta aldi berean, nazioartekotasuna. “Jamborel” izeneko nazioarteko bilerak antolatzen zituzten.
	+ Naturan bizirauneko baldintzak ikasten zituzten eta gizarte-lana egiten zuten; gizartearen hobekuntzan parte hartzen zuten.
* Espainian, Teodoro de Iradierrek sortu zuen lehenengo Scout taldea, Gasteizen, 1.914an. Lehendabiziko urteetan nahiko arrakasta izan zuen, baina elizak ez zuen ondo ikusten eta Teodorok utzi egin zuen. Hala ere, Primo de Riveraren diktaduran (1.924-31) berpiztu egin zen.
* Badem Powellek hasieratik nahi izan zuen neskak ere Scout izateko aukera edukitzea. 1.909.urtean, 6.000 Scoutgirls zeuden.
	+ 1.910. urtean, Girl Guides elkartea sortu zen, programa berezi batekin, Badem Powellwn arreba eta emaztearen eskutik.
* Bi kode berezi dituzte Scoutak: Scout zina eta Scout legea. Pertsona bakoitzak bere erlijioa defendatu behar zuen. Egoera fisiko eta emozionala lantzen zuten.
* Masa partiduak indartuz joan ziren heinean, partidu bakoitzaren gazte taldea sortu zen eta Scoutak bezalako mugimenduak, asko bultzatu ziren; izan ere, hain hierarkizatua eta kontrolatua zegoen gazte elkarte bat oso manipulagarria zen.
* Scouten zina:
	+ Ahal dudan guztia egin.
	+ Jainkoa eta aberria defendatu.
	+ Scout legea bete.
	+ Kideak lagundu.
	+ Fisikoki indartsu, mentalki adi eta moralki zuzen egotea.
* Scouten legea:
	+ Zintzoa, leiala, alaia, ekonomikoa, garbia, adoretsua…

MUGIMENDU TOTALITARISTAK

* 1.917an, komunistak Errusiatik zabaldu ondoren eta indarra lortzean, mugimendu ezkertiarrak zabalduz joan ziren.
	+ Ezkerra, anarkismoarekin eta langileen sozialismoarekin sortu zen. Hala ere, mugimenduak erradikalizatu ziren eta komunistak, ezkertiar radikalak bihurtu ziren eta burgeseriaren sozialistak, faxzistak.

**ESPAINIAN:**

* 1.934tik aurrera, alde batetik “Pelayos” (tradizionalistak) eta bestetik “Balillas” (Falange Española y de las JONS) zeuden.
* 1.937an, FET-aren “Organizaciones Juveniles-ean” batu ziren.
* 1.940an, desegin ziren “Frente de las Juventudes” osatzeko.
* 1.941tik aurrera, kirola antolaketaz “Delegación Nacional de Deportes” arduratzen zen.
* Frankoren garaian, “Frente de las Juventudes” eta “Sección femenina de la Falange” heziketa fisikoaz arduratzen ziren.
* Kide bolondresek Francoren Gazte Falangeak osatzen zituzten eta martxak, kanpamenduak eta mendi-eskolak antolatzen zituzten.
* 1.960.an berrantolatu eta politizazioa gutxitu zen, “Organización Juvenil Española” izena hartuz.

**HITLERREN GAZTEDIAK:**

* **1.922:** Alemaniako langileen Alderdi Nazional Sozialista sortu zen eta horren barruan, Hitlerren gaztediak. Gazte hauek miresmen handia sentitzen zuten Hitlerrengan. Haien aita bezala zen.
* **1.932:** Alderditik bereiztu ziren eta Weimarreko Errepublikako gobernuak galarazi zituen.
* **1.933:** Naziak boterea eskuratu zuten. Gaztediek eskubiko beste talde batzuk osatzen dituzte.
* **1.936:** Derrigorrezko Gazte Zerbitzua ezartzen da eta gainontzeko gazte-taldeak debekatu ziren.
* **1.939:** 17 urterekin derrigorrezkoa zen kide izatea.
* **1.941:** 10 urterekin derrigorrezkoa zen kide izatea.
* II. Mundu Gerraren azken aldian, gazteak guda oinera bidali zituzten(al pie de la guerra). %80ak, Berlinen inguruko hiriak defendatzen hil ziren. Talde batzuk oso krudelak izan ziren etsituak zeuden zibilekin.
* Etorkizuneko supergizon arioak prestatu nahi zituzten, antisemitak, naturarekiko maitasuna sentitzen zutenak eta militarrak.

**ARIKETA FISIKOKO PROGRAMA:**

* Entrenamendu militarra eta fisikoa gailentzen da, intelektuala baino.
* Ume nagusiek txikiekin krudelak izatea onartu eta bultzatu zuten, txikiak gogortzeko.
* Alemaniak kontrolatzen zituen herrialdeetan, Scout mugimendua debekatu zuten eta Hitlerren Gaztediak haien jarduera asko kopiatu zituzten baina edukia eta eredua aldatuz.
* Reich-aren Ariketa Fisikorako Liga Nazionalista arduratzen zen ariketa programaz.

**Yeray Mugica Elorza**