

Y las toronjas junto a las rosas;
huerta y jardín.
Y ante la puerta
de aquella sala que era zaguán,
en su consola,
por entre lozas esplendorosas
de arte nipón,
junto a los oros de vieja taza,
aquel San Juan
Nepomuceno, que de la casa
era el Patrón.

¡Qué lontananzas más obsesoras,
miro al través
de aquellas horas de mi niñez!...

* * *

Buena señora
que el alma añora
¿qué es de tu gato y tus antiparras?
¿en qué almoneda lucen ahora
sus azulejos aquellas jarras?
¿en qué alacena duerme la taza?
Dile a mi pena,
¿qué es de la casa
de doña Juana Nepomucena?

¡Ah, viejecita que me contabas
cuentos de vidas y encantamientos!

No todo es ido,
no todo ha muerto:
llevo en el alma tu umbroso huerto.
¡Aun brilla el brillo de tus agujas

que me bordaron el pensamiento,
y aun fresca siento
la mansedumbre de tu casita...
... que olía a convento.

Angelus

¡Ahora no se reza como antaño!,
y aunque mi fe ya hiede
y bajo mis cenizas no arden lumbres,
me puede
la desaparición de las viejas costumbres.
¡Ahora no se reza como antaño!

Estaño de los viejos espejos
opaco y deslustrado,
el estrado,
el brasero de plata sobre la rinconera,
la estera,
el canapé, la tertulia familiar,
la hora crepuscular,
y el «angelus» que bajaba del cielo
como la bendición de un abuelo,
y de aquella oración
la fe y la poesía,
cuando de la reunión
puesta en pie, la más vieja decía
con íntimo fervor:
«El ángel del Señor anunció a María»...

FRANCISCO GONZÁLEZ LEÓN

(Envío de RAFAEL HELIODORO VALLE, México).

4.—Es necesario determinar claramente los fines que se quieren alcanzar con los ejercicios físicos en relación a la edad de los que los realizan; para los niños, el efecto principal debe ser higiénico; para los adolescentes, higiénico-fisiológico; para los jóvenes, fisiológico-psíquico; para los adultos, fisiológico-psíquico-social.

5.—Los ejercicios físicos deben realizarse solamente en condiciones higiénicas favorables, es decir en ambiente en el que sea puro el aire y con jóvenes bien nutridos y que tengan suficiente reposo. Cuando faltan algunas de estas condiciones, el ejercicio físico puede ser peligroso, y por tanto, no debe realizarse.

6.—En todos los ejercicios se debe determinar científicamente el efecto higiénico, fisiológico, estético, psíquico, y se deben eliminar absolutamente aquellos que resulten dañosos, inútiles y superficiales.

7.—Los ejercicios no eliminados, aquellos cuya utilidad haya sido reconocida científicamente, deben ser aplicados racionalmente, con el fin de obtener el máximo resultado en el mismo período de tiempo. Por esto hay que disponerlos por orden de dificultad y repartirlos en varios períodos de enseñanza, de suerte que los jóvenes tengan siempre movimientos nuevos que estudiar y su desarrollo orgánico se realice gradualmente.

8.—Asimismo, en las lecciones aisladas, los ejercicios no deben hacerse al acaso, sino sobre la base de un plan preestablecido, según la norma de que la actividad del organismo debe crecer en la primera parte de las lecciones y decrecer en la segunda, para impedir que los ejercitantes salgan del campo excesivamente sudados y fatigados.

9.—Durante los ejercicios se debe guardar orden y disciplina, pero no obligar a los jóvenes al silencio y a la inmovilidad continuos; es así útil dejarles en libertad de expresar espontáneamente su alegría mientras juegan y obligarles a mantenerse ordenados, dentro, sin embargo, de la máxima libertad.

10.—No se debe pretender alcanzar la ejecución perfecta de los ejercicios de una sola vez, sino gradualmente; se debe también evitar la excesiva repetición, que estanca a los alumnos sin mejorarlos.

Hasta ahora, en la enseñanza de la educación física escolar se han seguido criterios bien diversos de los aquí expuestos, lo que es debido principalmente a la incuria del Gobierno, que no ha dado importancia a esta materia, la ha abandonado a sí misma como la cenicienta de la escuela, sin campos de juegos, sin medios y también sin un personal docente preparado; de aquí el descrédito que la rodea y la

Las líneas generales de un método racional de educación física

IMPROPIAMENTE se suele llamar educación física a la gimnasia—dice Romano Guerra, en la «Revista Pedagógica», de Milán—, cuando por educación física debe entenderse el complejo de los medios con los cuales todo individuo crece sano, vigoroso, ágil y diestro.

Elementos fundamentales de la educación física son: aire puro, alimento sano y abundante y reposo suficiente; los ejercicios físicos completan la educación física, contribuyendo, sobre todo, a dar fuerza, agilidad, destreza y conformación estética al organismo.

Los ejercicios físicos comprenden la gimnasia, los juegos y los deportes; estas tres formas de ejercicio tienen caracteres propios y, más que excluirse, se completan.

La gimnasia tiene caracteres generales y comprende todos los ejercicios que concurren a la formación de un organismo relativamente perfecto; tales ejercicios se determinan y dosifican de modo que todos los alumnos puedan realizar la cantidad que el profesor considere necesaria.

La gimnasia, empero, por su carácter metódico, no es siempre atractiva, y deja poco espacio a la iniciativa individual.

El juego, en cambio, es placentero y divertido, mas no puede graduarse ni aplicarse en igual proporción a todos los alumnos.

Los deportes son deseables para los jóvenes porque consienten la libertad de iniciativa y el máximo rendimiento de las energías individuales; pero requieren esfuerzos muy grandes, y por su especialización, favorecen el desarrollo inarmónico del cuerpo.

Gimnasia, juegos y deportes tienen cada uno sus ventajas y sus defectos, pero todos son utilizables para la educación física, y yerran los exclusivistas que condenan al ostracismo a unos en favor de otros; sólo es necesario saber usar estos tres medios de ejercicio físico en modo adecuado a las condiciones orgánicas en que se encuentran los jóvenes en las varias edades de la vida.

La educación física racional se debe basar en los siguientes principios fundamentales:

1.—Los ejercicios se deben realizar siempre al aire libre, en campos de juego y en grandes espacios cubiertos. Los espacios cubiertos se deben utilizar sólo excepcionalmente cuando llueve o nieva o reinan fuertes vientos. En todo caso, el espacio cubierto debe ser amplio, con mucha luz y bien aireado.

2.—Se debe evitar aburrir a los alumnos con ejercicios monótonos o de mínima eficacia fisiológica, y con excesiva corrección.

3.—La gimnasia coreográfica o acrobática debe ser desterrada en absoluto.