

TEMARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EDUCACIÓN PRIMARIA

España 2007

TEMA 16

Principios de sistemática del ejercicio y elementos estructurales del movimiento. Sistemas de desarrollo de la actividad física (analíticos, naturales, rítmicos...).

Este archivo ha sido descargado desde

<http://www.maixua.com>

EL PORTAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

MAIXUA.COM

El portal de educación física
Heziketa fisikoaren ataria

Si te gusta este archivo, el trabajo realizado y deseas mantener la página www.maixua.com on-line durante mucho tiempo, visita <http://finanzas.maixua.com> haciendo click en el vínculo azul. A nosotros nos ayudas, y a lo mejor, nosotros te podemos ayudar a ti. ¡No te costara nada!

1.PRINCIPIOS DE SISTEMÁTICA DEL EJERCICIO FÍSICO Y ELEMENTOS ESTRUCTURALES:

Se denomina sistemática del ejercicio físico a la ordenación y clasificación del mismo para su estudio y aplicación dentro de la Educación Física.

Su gran utilidad es que esta ordenación y clasificación nos permite disponer los ejercicios físicos en grupos de características comunes para de esta forma poder ser aplicados con una mayor facilidad en nuestras clases de EF.

Por tanto todos los fundamentos o principios bajo los que se asienta la sistemática del ejercicio defienden la necesidad de organizar y clasificar todos los ejercicios para así poder utilizarlos con una mayor eficacia ,al conocer mucho mejor el objetivo que persiguen , las partes del cuerpo que intervienen , el papel que puede desempeñar en la sesión , las cualidades que desarrollan ,etc.

Bajo este enfoque ,observamos como la necesidad de organizar y analizar los ejercicios ha originado multitud de clasificaciones a lo largo de la historia, manifestando en la práctica los principios bajo los que se asienta la sistemática del ejercicio.

Así pues analizamos a este nivel:

1.1 Ordenación y clasificación del ejercicio físico.

1.2 Clasificación actual del ejercicio físico y análisis de los elementos estructurales.

1.1 Ordenación y clasificación del ejercicio físico.

La clasificación de los ejercicios tiene como finalidad ordenar éstos en grupos de características comunes , sin embargo , este trabajo , aparentemente sencillo encuentra serias dificultades al surgir criterios y aspectos distintos a la hora de abordar el análisis del ejercicio físico.

Muchas clasificaciones dejan a un lado cuestiones fundamentales y características del ejercicio físico , precisamente por la dificultad de agrupar la diversidad de criterios en un ordenamiento único.

Existen tantas clasificaciones como tendencias y autores se han preocupado por la sistematización del ejercicio. Algunos intentos son :

- A) Clasificación del ejercicio atendiendo a su proyección anatómica : pretenden resaltar el interés por las partes del cuerpo. Es una clasificación de origen sueco.(analítico)
- B) Clasificación del ejercicio por el tipo de actividad: es típica de los métodos naturales. Escuela Natural de Hebert.
- C) Clasificación del ejercicio por la cualidad o función que desarrolla. El danés N.Buck y su método son los mejores exponentes.
- D) Clasificación del ejercicio por el papel que desempeña en la sesión : manifiesta la finalidad del ejercicio en el transcurso de la clase relacionada con la intensidad.
- E) Clasificación del ejercicio en función de las características mecánicas del mismo.
- F) Clasificaciones que relacionan tres dimensiones: o tridimensionales.

M. MOSSTON:

Propone clasificar los ejercicios teniendo en cuenta una perspectiva tridimensional: Y Aunque no reúne todos los aspectos en los que se puede clasificar el ejercicio , si algunos de los más importantes.

- a) Dimensión anatómica. Se refiere a la parte del cuerpo implicada en el ejercicio:

Miembro superior: Hombro , codo , muñeca , mano ,dedo

Miembro inferior: cadera ,rodilla , tobillo ,pie

Tronco: Dorsal posterior/ ventral anterior

- b) Dimensión mecánica. Se refiere al tipo de movimiento que se utiliza para desarrollar una capacidad.

Simple : - Rotación - extensión, Abducción – abducción , Rotación – circunducción

Compleja: Correr, Lanzar, Saltar , etc , (intervienen + movimientos)

- c) Dimensión de las cualidades físicas. Se centra en los efectos producidos por el ejercicio físico en el organismo y está en relación a las propias cualidades físicas:

- Fuerza.
- Flexibilidad.
- Resistencia.
- Equilibrio.
- Etcétera.

La naturaleza de cada ejercicio físico viene dada por la relación de estas tres dimensiones

K. FIDELUS :Hace la siguiente clasificación tridimensional:

PARTE DEL CUERPO DIRECCIÓN DEL MOV. GRUPO MUSCULAR	POSICIÓN INICIAL	CLASE DE CARGA ADICIONAL
1. MIEMBRO SUPERIOR AD.-ATRÁS FLEX.-EXT.	1. DE PIE 2. ARRODILLADO 3. SENTADO 4. TENDIDO	1. EJERC. LIBRES 2. CON COMPAÑERO 3. CON APARATOS MANUALES
2. MIEMBRO SUPERIOR LAT. Y CENTRÍPETOS ADUCC. Y ABDUC.	5. DE APOYO 6. EN LOCOMOCIÓN 7. EN SUSPENSIÓN	4. CON GRANDES APARATOS 5. ISOMÉTRICOS
3. MIEMBRO SUPERIOR DESC.-ELEV. EXPULSIÓN-TRACCIÓN FLEXOR-EXTENSOR		
4. MIEMBRO INFERIOR AD.-ATRÁS FLEX.-EXT.		
5. MIEMBRO INFERIOR LAT. Y CENTRÍPETOS ADDUCT. Y ABDUCT.		
6. MIEMBRO INFERIOR DESC.-ELEV. EXPULSIÓN.-TRACCIÓN FLEXOR-EXTENSOR	LAS MISMAS	LAS MISMAS
7. TRONCO		

AD.-ATRÁS		
FLEX.-EXT.		
8. TRONCO LATERALES	LAS MISMAS	LAS MISMAS
9. TRONCO ROTADORES		
10.COMPLEJOS		

1.2 CLASIFICACIÓN ACTUAL DEL EJERCICIO FÍSICO. ELEMENTOS ESTRUCTURALES DEL MOVIMIENTO

En el apartado anterior hemos recogido un gran número de clasificaciones en función de diferentes criterios. Actualmente ha alcanzado gran relieve la clasificación propuesta por J.L.Hernández ,elaborada en función de las características esenciales del ejercicio físico, las cuales son la intención del ejercicio físico , la intensidad , y la forma y la técnica del movimiento que vienen determinadas por los elementos estructurales del movimiento.

1. 2.1 INTENCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO

La intención del ejercicio físico viene determinada por el área de desarrollo y por la causa que lo produce.

a) Área de desarrollo. Se refiere a las cualidades físicas y a las habilidades motrices requeridas para la ejecución del ejercicio.

- Fuerza

- Velocidad

Factores de ejecución - Resistencia

- Flexibilidad

- Agilidad

Habilidad motriz - Coordinación

- Equilibrio

b) Causa que los produce. Se refiere a la voluntariedad del ejercicio.

- Ejercicio activo.
- Ejercicio voluntario pasivo.
- Ejercicio involuntario.

1.2.2. INTENSIDAD DEL EJERCICIO FÍSICO

La intensidad del ejercicio físico es un criterio bastante subjetivo y es difícil hacer una clasificación de él, ya que la intensidad depende de las características del propio sujeto y sobre todo de su condición física. Por ejemplo, un ejercicio que para un individuo es de intensidad moderada puede ser para otros de intensidad baja o máxima.

1.2.3. FORMA Y TÉCNICA DEL MOVIMIENTO: ELEMENTOS ESTRUCTURALES DEL MOVIMIENTO

La forma y técnica del movimiento viene determinada por los elementos estructurales del mismo.

Los elementos estructurales del movimiento son:

- La acción mecánica
- La localización del movimiento
- La técnica de aplicación
- La técnica de trabajo (que incluye los tipos de movimientos y las técnicas de movi)
- La estructura del ejercicio
- El carácter del ejercicio
- El tipo de contracción muscular

Φ **La acción mecánica.** Viene determinada por los movimientos articulares que se pueden hacer con las distintas articulaciones en determinados ejes y planos corporales.

a) Los movimientos articulares. Las distintas articulaciones del cuerpo humano pueden permitir los siguientes tipos de movimiento:

- **Flexión.** Es el movimiento en que dos segmentos con articulación común aproximan sus extremos.
- **Extensión.** Es el movimiento en que dos segmentos con articulación común alejan sus extremos.
- **Abducción.** Es el movimiento que aleja a la parte media del cuerpo uno o dos segmentos (separación).

- **Adducción.** Es el movimiento que acerca a la parte media del cuerpo uno o dos segmentos (aproximación).
- **Rotación.** Es el movimiento de un segmento que gira sobre su propio eje longitudinal.
- **Circunducción.** Es el movimiento en que una parte del cuerpo describe un cono cuyo vértice es la articulación que se trate.
- **Oscilación.** Es un movimiento pendular que se realiza en varios planos, normalmente es una circunducción hacia atrás.
- **Volteo.** Movimiento que se realiza a través del eje transversal.
- **Giro.** Movimiento que se realiza alrededor del eje longitudinal.
- **Anteversión.** Movimiento que se realiza con la cadera hacia adelante.
- **Retroversión.** Movimiento que se realiza con la cadera hacia atrás.
- **Pronación y supinación.**

b) Los planos y ejes del movimiento. Antes de hablar de ellos veremos su definición.

Eje: es la línea sobre la cual gira una articulación.

Plano: es la superficie que se halla en ángulo recto con el eje y en la cual se mueve el segmento o miembro.

A continuación estudiaremos los tres ejes:

- **Eje vertical.** Está situado paralelamente a la línea de gravedad, realizándose movimientos en un plano horizontal. Los movimientos que se realizan son los de rotación interna y externa.
- **Eje transversal.** Es horizontal y va de derecha a izquierda formando un ángulo recto con el eje vertical. Al eje transversal le corresponde un plano sagital, el cual es anteroposterior. Los movimientos que se realizan son los de flexión y extensión.
- **Eje sagital.** Este eje está en dirección anteroposterior, realizándose el movimiento en el plano frontal. Los movimientos que se realizan son abducción-adducción y flexión lateral.

c) Centro de gravedad. Es el punto por donde pasan todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo.

Se pueden considerar tres características principales en fuerza de gravedad:

- Se aplica constantemente, sin interrupciones.
- Su dirección es siempre hacia el centro de la Tierra.

- Actúa sobre cada una de las partículas de masa de nuestro cuerpo o de otros objetos.

Φ **Localización del movimiento.** La localización del movimiento se refiere a la articulación responsable de una acción, así como a los grupos musculares responsables de tal movimiento. Por lo tanto, para localizar un movimiento tendremos en cuenta dos aspectos:

- a) **Articulaciones implicadas.** Son todas las que constituyen el esqueleto humano.
- b) **Músculos implicados.** Los músculos implicados en el movimiento pueden ser flexores, extensores, abductores, adductores, supinadores, pronadores, rotadores.

Φ **Técnica de aplicación.** Todo ejercicio físico consta de tres fases, que son las siguientes:

- a) Posición inicial
 - b) Ejecución
 - c) Posición final

- a) **Posición inicial.** Las posiciones varían dependiendo de la magnitud y de la clase de equilibrio, que repercuten en el movimiento.
 - *De pie:* son muy importantes los músculos estabilizadores para mantener el equilibrio. A partir de esta posición se ejecutan muchos ejercicios.
 - *De rodillas:* es una posición cuyo equilibrio es inestable.
 - *Sentado:* esta posición, como la anterior, se aplica mucho en ejercicios de flexibilidad, sobre todo para el tronco y miembros inferiores.
 - *Tumbado* (decúbito supino, prono y lateral): se utiliza para ejercicios de fuerza-resistencia.
 - *De apoyo:* el cuerpo se halla en equilibrio estable en relación con uno o varios puntos de apoyo. Se utiliza mucho en ejercicios de brazos.
 - *Suspensión:* son ejercicios de fuerza, pues los músculos flexores de los dedos, junto con la musculatura escápulo - humeral, se ven implicados de forma importante.
- b) **Ejecución:** se trata de la acción propiamente dicha del ejercicio.
- c) **Posición final:** suele tener importancia, pues la posición final de un ejercicio implica en algunos casos la posición inicial de otros movimientos.

Φ **Técnica de trabajo.** La técnica de trabajo requiere tener en cuenta, por una parte, los tipos de movimientos y, por otra, las técnicas de movimiento

Los tipos de movimientos pueden ser:

a) **Movimientos activos.** Son movimientos que se realizan voluntariamente. Éstos, a su vez, se subdividen en:

- *Movimientos libres.* Cuando la acción muscular tiene como resistencia el propio peso. Ejemplo: flexión y extensión de brazos en barra fija.
- *Movimientos resistidos.* Cuando la acción muscular tiene como resistencia una carga exterior. Ejemplo: transportar al compañero en brazos.(es cuando se aplica una fuerza externa en contra de las fuerzas internas, produciendo una sobrecarga.)
- *Movimientos ayudados.* Cuando la acción muscular es insuficiente y se añade la ayuda de una fuerza externa, como puede ser la ayuda de un compañero. Ejemplo: press de banca o equilibrio invertido de brazos.
(esta fuerza externa tiene que tener una determinada intensidad con el fin de que el ejercicio no sea pasivo).

b) **Movimientos pasivos.** Son movimientos producidos por fuerzas externas durante nuestra inactividad muscular. Los movimientos pasivos se utilizan mucho en rehabilitación motriz para recuperar lesiones.

Pueden ser:

- *Movimientos relajados.* En un estado de relajación se moviliza la articulación buscando su amplitud pero fuera de los límites.Son movimientos realizados por un compañero que hace vibrar, mediante movimientos cortos y rápidos, los distintos segmentos corporales. Ejemplo: por parejas, uno hace vibrar los tobillos de su compañero que se encuentra en decúbito prono.
- *Movimientos forzados.* Son movimientos que buscan la mayor amplitud angular para mejorar y desarrollar la flexibilidad. Ejemplo: por parejas, uno flexiona la cadera con las rodillas extendidas mientras el otro empuja su espalda hasta conseguir la amplitud máxima.
- *Manipulaciones;* son movimientos forzados de una gran intensidad ,realizados por especialistas como médicos o fisioterapeutas.

Las técnicas de movimiento : Son las formas de aplicación de las fuerzas internas que generan el movimiento. Podemos diferenciar

1. **Técnicas conducidas:** son aquellos donde la tensión muscular actúa constantemente durante todo el ejercicio, existiendo en todo momento un control absoluto.
2. **Técnicas de impulso.:** son aquellos donde existe un contracción en un momento dado y luego el movimiento continua a merced de esa contracción. Estos movimientos pueden realizarse por balanceo o de forma explosiva
3. **Técnicas de Onda:** son acciones encadenados por la transmisión de un impulso ,pasando de estados de flexión -extensión ,contracción , descontracción.
4. **Técnicas de toma** , cambio de peso y rebote:
 - De toma de peso: es aquella técnica que nos permite absorber el peso de nuestro cuerpo .Ejemplo : caída de plinton.
 - De cambio de peso: consiste en la translación del cuerpo de una pierna a otra.
 - De rebote: Es la acción de vencer a la fuerza de gravedad, haciendo de forma dinámica un rebote. Esta técnica está integrada en la toma y cambio de peso.

Φ **Estructura del ejercicio.** El ejercicio, según su estructura puede ser:

1. De estructura analítica
2. De estructura sintética
3. De estructura global

1. **Ejercicios de estructura analítica.** Son aquellos en los que el cuerpo se moviliza segmento por segmento.

* Características:

- Sólo actúa un núcleo de movimiento.
- Su trayectoria es definida.
- Son movimientos muy localizados.

* Inconvenientes:

- Falta de expresividad.

- Movimientos poco motivadores.
- Movimientos pobres.

* Ventajas:

- Facilidad de localizar el esfuerzo y por tanto de alcanzar los objetivos rápidamente.
- Cubre ventajosamente los objetivos de tipo postural.

2. **Ejercicios de estructura sintética.** Son aquellos en los que se ven involucradas varias articulaciones o “núcleos de movimiento”, con intención de globalidad.

* Características:

- Mayor participación del cuerpo.
- Se alternan la contracción y la relajación.
- Mayor continuidad ganando en estética.

* Inconveniente: Difícil proceso de elaboración.

* Ventajas. Fluidez, ritmo y expresividad.

3. **Ejercicios de estructura global.** Son aquellos que requieren tener la imagen del movimiento en su totalidad. ejemplo :correr

* Características:

- Participación de la mayoría de las articulaciones.
- Libertad total de movimientos.
- Mayor expresividad y creatividad.

Φ **Carácter del ejercicio.** Por su carácter, los ejercicios pueden ser:

1. **Ejercicios naturales.** Son ejercicios que no requieren ninguna técnica concreta para su aprendizaje. Suelen ser ejercicios de estructura global. Ejemplos: todas las habilidades básicas como son los saltos, carreras, lanzamientos, etcétera.

2. **Ejercicios contruidos.** Son aquellos en los que sí influye la técnica y están pensados bajo unos objetivos concretos. Por ejemplo, ejercicios de fuerza o flexibilidad.

Φ **Tipo de contracción muscular.** El músculo se puede contraer de cuatro formas diferentes:

1. **Contracción isotónica concéntrica.** El movimiento va en contra de la fuerza de gravedad, y el músculo se acorta. Ejemplo: flexión del brazo.
2. **Contracción isotónica excéntrica.** El movimiento va a favor de la fuerza de gravedad, y el músculo se alarga. Ejemplo: extensión del brazo.
3. **Contracción isométrica.** No se produce movimiento, por lo que el músculo ni se alarga ni se acorta, pero sí que existe tensión. Ejemplo: empujar una pared.
4. **Contracción isocinética.** El movimiento ofrece la misma resistencia en su fase inicial, de desarrollo y final, por lo que la resistencia es constante en todo el recorrido. Ejemplo: acciones de brazos en el estilo crol de natación.

2. SISTEMAS DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA .

A principios del siglo XIX y hasta la mitad del siglo XX, aparecen, fundamentalmente en Europa, distintas escuelas y movimientos que crean sus propios sistemas por los que la Educación Física ha ido caminando y evolucionando.

Básicamente, podemos encontrar tres tipos de sistemas: analíticos, naturales y rítmicos.

2.1. *LOS SISTEMAS ANALÍTICOS*

En general, los sistemas analíticos se caracterizan por:

- Trabajo analítico a través de ejercicios contruidos, localizados sobre una articulación o grupo muscular concreto.
- Movimientos rígidos y estrictamente estereotipados.
- Concepción dual de la persona (cuerpo-alma). El ejercicio incide sólo sobre el cuerpo.
- Carácter eminentemente funcional.

Los sistemas analíticos tienen su origen en la “escuela sueca”.

2.1.1. LA ESCUELA SUECA Y SISTEMA ANALÍTICO

El padre de la escuela sueca fue Per Henrik Ling.

Analizamos la escuela sueca desde los siguientes aspectos:

- A. Principios filosóficos del método de P. H. Ling.
- B. Subdivisiones de la gimnasia.
- C. Principios pedagógicos de la escuela sueca.
- D. Clasificación de los ejercicios.
- E. Plan de la sesión.

A. Principios filosóficos del método de P. H. Ling.

Los principios de Ling se basan en estas tres ideas fundamentales:

1. Todo ejercicio debe tener un efecto sobre el organismo, que debe ser conocido.
2. La gimnasia busca un buen desarrollo del organismo.
3. La gimnasia se apoya en ciencias como la anatomía y fisiología humanas.

B. Subdivisiones de la gimnasia.

Ling divide su gimnasia en cuatro tipos:

1. La gimnasia pedagógica. El objetivo de ésta es mantener una buena salud y desarrollo armonioso del cuerpo.
2. La gimnasia médica. Cuyo objetivo es rehabilitar lesiones y enfermedades mediante ejercicios; actualmente se le denominaría gimnasia correctiva.
3. Gimnasia militar. Está basada en la gimnasia pedagógica pero insistiendo en ejercicios de equitación, lucha, natación, esgrima y tiro.

4. Gimnasia estética o de expresión. Consiste en comunicar sensaciones y estados de ánimo mediante el movimiento corporal.

C. Principios pedagógicos de la escuela sueca.

Hjalmar Ling, hijo de P. H. Ling, fue quien recopiló la obra de éste reuniendo los siguientes principios:

1. Los ejercicios se adaptarán al cuerpo y a la edad del ejecutante.
2. Los ejercicios tendrán una forma definida.
3. Se ejecutarán a la perfección.
4. Se harán de forma alternativa.
5. Los ejercicios serán progresivos.
6. Se controlará la frecuencia cardíaca para evitar la fatiga excesiva.
7. Es muy importante la unión del cuerpo y el espíritu, destacando el aspecto estético de la gimnasia.

D. Clasificación de los ejercicios.

Los ejercicios se pueden clasificar como a continuación se propone:

a) Sin aparatos:

1. Ejercicios a pie firme o ejercicios libres:

- Ejercicios de brazos.
- Ejercicios de piernas.
- Ejercicios de cabeza.
- Ejercicios con balones.

2. Ejercicios con apoyo animado:

- Semipasivos.
- Semiactivos.

3. Ejercicios con una o varias ayudas.

b) Con aparatos:

- Suspensiones.
- Trepas.

- Equilibrios.
- Saltos.
- Volteos.

E. Plan de la sesión.

La sesión se compone de tres partes:

1. Ejercicios preparatorios de orden. Se refiere al calentamiento de los distintos segmentos corporales.
2. Ejercicios fundamentales:
 - Extensión dorsal.
 - Suspensiones.
 - Ejercicios para la musculatura dorsal.
 - Ejercicios para la musculatura abdominal.
 - Saltos.
 - Equilibrios.
3. Ejercicios finales. Referido a los ejercicios calmantes donde se suelen hacer inspiraciones y espiraciones.

2.2. LOS SISTEMAS NATURALES

Los sistemas naturales surgen con las corrientes filosófico-pedagógicas que consideraban la naturaleza como un elemento muy importante para la formación integral del individuo.

El filósofo que más incidencia tuvo fue Rousseau con su obra *El Emilio*, donde sienta las bases de la Educación Natural.

Entre las características generales de los sistemas naturales, destacamos las siguientes:

- Trabajan sobre unidades de movimiento globales.
- El estilo de los movimientos es natural.(no esta esteriotipado)
- Concepción integral de la persona.
- Carácter eminentemente pedagógico.
- Los ejercicios se realizan en la naturaleza, utilizando como aparatos elementos de la misma.
- Su finalidad es aproximar al individuo a la naturaleza.

Con respecto a los sistemas naturales, estudiaremos los dos más importantes: el método natural de Hebert y la gimnasia natural austriaca de Karl Gaulhofer y Margarete Streicher.

2.2.1. EL MÉTODO NATURAL DE HEBERT

Se basa en los siguientes:

A. Aspectos técnicos. Los ejercicios que componen el programa son :

1. Ejercicios de marcha.
2. Ejercicios de carrera.
3. Ejercicios de salto.
4. Ejercicios de Cuadrupedias.
5. Ejercicios de trepas
6. Ejercicios de equilibrios.
7. Ejercicios de lanzamientos
8. Ejercicios de transportes
9. Ejercicios de Lucha
10. Ejercicios de natación.

B. Directrices didácticas. Una sesión puede desarrollarse como sigue:

1. Carreras cortas con cambios de ritmo.
2. Desplazamientos en cuadrupedia sobre distancias cortas.
3. Trepas sobre diferentes objetos.
4. Saltos diversos.
5. Equilibrios, para reducir el gastos cardíaco.
6. Lanzamientos, transportes y actividades de lucha.
7. La sesión finaliza con marcha lenta y ejercicios respiratorios.

C. Principios de la doctrina hebertista:

1. Realizar las actividades en la naturaleza, utilizando los medios de ésta.
2. Formar grupos homogéneos, trabajando según las capacidades de los sujetos.
3. Conocimiento de las limitaciones y posibilidades de cada individuo.
4. Desarrollar las cualidades físicas y las de la personalidad mediante ejercicios motivadores.
5. Utilizar ejercicios naturales, evitando los artificiales.

6. En centros docentes el trabajo se adapta a las instalaciones y material artificial, pero las actividades deben desarrollarse mediante habilidades básicas.
7. Sobre todo tener presentes la diversión y la alegría en la clase.

2.2.2. LA GIMNASIA NATURAL AUSTRIACA

Sus creadores fueron Karl Gaulhofer y Margarete Streicher.

Para Gaulhofer y Streicher, el esquema de la clase seguía el siguiente orden:

1. Ejercicios vivificantes.
2. Ejercicios de tronco:
 - Ejercicios de equilibrio.
 - Ejercicios de fuerza y pericia.
 - Carrera y marcha.
 - Saltos.
3. Ejercicios calmantes.

Las características generales del método natural austriaco son las siguientes:

1. La educación física es parte de la educación general, engloba todas las acciones que, originadas en el cuerpo, conducen a una cultura general.
2. En este sistema la educación física preconiza la salud del cuerpo y su desarrollo físico.
3. La gimnasia natural austriaca se asienta sobre el movimiento natural.
4. Hay que ejercitar todas las partes del cuerpo, de la forma más variada posible, y al aire libre si se puede.

2.3. LOS SISTEMAS RÍTMICOS

Como características generales de los sistemas rítmicos destacamos las siguientes:

- Trabajan con movimientos totales. Cada ejercicio se incluye en el conjunto buscando la continuidad de la acción y la armonía.
- Los movimientos buscan la gracia, la expresividad y la creatividad.
- Concepción de la persona como unidad psicosomática.
- Los ejercicios se ejecutan a ritmo con acompañamiento musical.
- Desplazamientos frecuentes, con participación de amplias zonas musculares.

- Movimientos de contracción-relajación.

Los principales sistemas rítmicos son: la gimnasia rítmica, la gimnasia expresiva, la gimnasia moderna, la gimnasia jazz y el aeróbic.

2.3.1. LA GIMNASIA RÍTMICA

El creador de la gimnasia rítmica es E. J. Dalcroze. Su objetivo es desenvolver y armonizar las funciones motrices, y regular los movimientos corporales en el espacio y en el tiempo.

Las características de sus ejercicios son:

- Libre expresión de la imaginación y el sentimiento.
- Disminución de la acción negativa.
- Dirección de los ritmos corporales.

Las sesiones de trabajo se centran en:

- Acondicionamiento físico.
- Educación de la mente.
- Estudio activo y creador del ritmo corporal y musical.

2.3.2. LA GIMNASIA EXPRESIVA

El creador de la gimnasia expresiva fue Rudolf von Laban. Se inspiró en la rítmica dalcroziana y en el expresionismo de la danza de Isadora Duncan. Las contribuciones de von Laban se sitúan a nivel artístico (danza) y educativo. Entre estas últimas destacan:

- Valoración de la “danza libre” como medio educativo.
- Interpretación del movimiento como forma expresiva y artística.
- Técnica de movimientos considerándolos desde cuatro aspectos: espacio, tiempo, peso y flujo.
- Una metodología práctica aplicada a la enseñanza de la Educación Física.

2.3.3. LA GIMNASIA MODERNA

El creador de la gimnasia moderna fue Rudolf Bode.

La gimnasia de Bode surge como reacción contra los movimientos contruidos de carácter analítico y contra la concepción anatómico-fisiológica de los sistemas de su época.

En su aspecto práctico, la gimnasia de Bode se rige por tres principios fundamentales:

1. Principio de la totalidad. Cualquier movimiento que se realice debe dar oportunidad a que la unidad cuerpo-espíritu actúe en formación armónica y rítmica.
2. Principio del cambio de ritmo. Todo movimiento debe ser la expresión de un constante y rítmico pasaje de estados de tensión a estados de relajación.
3. Principio de la economía. Los movimientos totales del hombre, elevados por la participación del espíritu, son económicos. Los movimientos analíticos no son naturales ni económicos.

2.3.4. LOS NUEVOS SISTEMAS RÍTMICOS: AERÓBIC Y GIMNASIA JAZZ

A. El aeróbic es uno de los fenómenos socio-deportivos más interesantes de los últimos años. Sin ser un método original, su lanzamiento y promoción por gente como Jane Fonda conmocionó y revolucionó al ámbito de la población femenina.

El aeróbic es un mero método de entrenamiento de resistencia que se sitúa entre la danza y la gimnasia. Es una actividad física practicada con un ritmo musical a través de un esfuerzo de baja o media intensidad y larga duración (ejercicios fundamentalmente aeróbicos).

Desarrolla la coordinación entre otras cualidades y su sesiones se suelen distribuir en un calentamiento ,una parte principal y una vuelta a la calma.

B. La gimnasia jazz tiene su origen en la importancia que ciertos seguidores de la gimnasia moderna dieron a la música como elemento inspirador de las emociones y sentimientos del ejecutante, no sólo como mero acompañamiento. Su creadora fue Mónica Beckmann, al transmitir el estilo de movimiento de la danza jazz americana al sistema neosueco de gimnasia.

La gimnasia jazz es un compuesto de gimnasia neosueca, gimnasia moderna, elementos de la danza clásica (trabajo en la barra) y de la danza moderna (aislamiento muscular) y música jazz. Su objetivo es la mejora de la salud y de la condición física a través del placer por el movimiento y la creatividad.

Como características de la gimnasia jazz destacamos:

- Música polirrítmica y sincopada.
- El soporte es el ritmo; ni la melodía ni la armonía son importantes.
- Los pies están muy en contacto con el suelo (la tierra provee de todo lo necesario).
- Gran relevancia de los movimientos de la pelvis (la pelvis es la región corporal origen de la vida).
- Como objetivos : busca el placer por el movimiento, la mejora de la salud y de la condición física ,el desarrollo de la creatividad.