

EL JOC LLIURE I L'AIRE LLIURE COM A MITJÀ D'EDUCACIÓ FÍSICA ESCOLAR

pel Dr. ENRIC MIAS

L'Escola, a més d'assegurar al nen l'educació de la intel·ligència i de la voluntat, deu preparar-lo per a les lluites de la vida moderna, i per lo tant, ha de cuidar sa educació física procurant-li el perfecte equilibri de les grans funcions vitals.

La tasca més urgent a realitzar, per a complir aquesta finalitat, és la següent:

1.^a Assegurar al nen la salut, abans que buscar augmentar sa força muscular.

2.^a Corregir les actituds vicioses: escoliosi, espatlles sortides, gros ventre, etc., etc.

3.^a Proporcionar el desenrotllament harmònic del cos i de les funcions orgàniques.

4.^a Desenrotllar l'activitat espontània i l'esforç individual, i

5.^a Donar al nen una educació neuro-muscular i sensorial que el faci mestre de son cos, perquè pugui produir el més gran contingent de treball amb el mínim d'esforç possible.

Tenim, baix el punt de vista de l'educació física, doncs, de vigilar, corregir i desenrotllar el nen, lo que ho conseguirem procurant-li el desenrotllament de la capacitat d'oxidació, fortificant els orgues de la caixa toràctica, en una paraula, la funció respiratòria, la més important de totes les grans funcions vitals de l'organisme, per mediació *del joc lliure i a l'aire lliure*; i l'educació dels moviments la considerem per mediació de la gimnàstica sense aparells, per la gimnàstica sueca o mètode de Ling, que té l'aventatge de desenrotllar totes les parts del cos,

de corregir les actituds vicioses, de desenrotllar la voluntat, d'educar el sistema nerviós i d'augmentar l'energia moral de l'individu.

La classe d'exercici que proporciona el joc lliure, és la gimnàstica més convenient i necessària pels nens de les nostres escoles, puix a la vegada és el joc un medi educatiu fàcil i a l'abast de totes les fortunes, cap altre exercici pot² tenir més gran influència i ser més benefactor per les funcions principals de la vida, per la respiració, funció orgànica que assegura a la vida humana la capacitat de resistència i el joc metòdicament aplicat pot reemplaçar aventatjosament tot altre exercici gimnàstic, i per lo-tant, devem aprofitar-nos-en, perquè és, a més de fàcil i d'agradable, aplicació pel nen, el que no sol passar així amb els altres sistemes de gimnàstica que generalment s'usen.

El joc constitueix, a més, quasi tota la vida del nen, constitueix un exercici intel·lectual, és una escola d'iniciativa, de direcció, de voluntat, puix de moment és l'únic camp d'activitat que té el nen, tant per al seu cos, com per a son esperit, tant és així, que podem afirmar que el nen que no juga, és un nen malalt.

Disciplina, iniciativa, solidaritat, exercici de la voluntat, formació del caràcter, tot lo que fa l'home, tot lo que és la base individual i social, troba en el joc un medi apropiat per a son desenrotllament.

Aquests aventatges els obtindrem procurant als nens camps de joc, on la puresa de l'aire permeti una bona oxigenació de la sang, una bona hematosi, procurant-los-hi energies vitals, de les que tan necessitats n'estan els nens de nostres escoles, per viure en carrers i cases on hi manquen la llum, l'aire i el sol.

Aquests camps de joc situats en punts disseminats per la ciutat i de fàcil accés per la població escolar, estaran dividits en stands o places, més o menys extenses, destinades a camps de foot-ball, tennis, croquet, patins, curses, salts, llançament de disc, etc., etc., establint-se en els mateixos banys, dutxes i una gran piscina per a exercicis de natació.

Per l'exposat, sotmet el que s'ocorre a la consideració de la taula del Congrés, i espera que aquesta ho faci a la assemblea, deliberant l'adopció i aprovació de les següents

CONCLUSIONS

Primera. Que la *gimnàstica sense aparells i el joc lliure*, són els exercicis més a propòsit per a l'educació física dels nens de nostres escoles.

Segona. Que deuen practicar-se aquests exercicis a l'aire lliure, i no tenint les escoles actuals patis d'esbarjo suficients per el crescut nombre d'alumnes que hi assisteixen, la creació de *campes de joc* s'imposa.

Tercera. Que per la taula del Congrés es procuri pels mitjans que cregui convenient, *crear* en l'opinió pública ciutadana *un ambient favorable a dits camps de joc*.