

naba de las actividades deportivas; había proyectado yo su creación en el año 1926 y después de muchas gestiones y campañas realizadas por los diarios locales se obtuvo su creación. Esa entidad estaba realizando una buena campaña a favor de los deportes practicados por la mujer. Ahora estos deportes marchan sin ningún control. Siempre me preocupé de la buena orientación de los deportes y con esa idea edité el año 1932 los reglamentos oficiales de basket ball, con las últimas modificaciones; intercalé en ese libro, las normas de este juego para la práctica por la mujer, versión en castellano que se publicaba por primera vez en Sud América. En aquella época había personas sin conocimiento científico que explotaban la parte espectacular del juego de basket ball reglamentado para hombres, obligándolo a practicar a las señoritas. Yo creía que una vez publicada la versión castellana de los reglamentos del juego para señoritas, la Federación femenina o el Comité Nacional de Deportes controlaría la orientación y reglamentación de cada deporte o juego que se practica en el Perú.

Médicos y sabios de más de 26 naciones.

Los dos países que se atribuyen el origen (EE. UU. y Francia) del basket ball femenino y después los países del Río de la Plata, son los que realizan más campañas a favor de la práctica científica de todos los deportes en que puede tomar parte la mujer. Creo oportuno, estimado amigo Dibos, recordarle que con motivo de las olimpiadas de Amsterdam se reunió por primera vez en Saint-Moritz la Unión Internacional Científica de Educación Física, se constituyó un organismo de investigación médica y se creó un laboratorio, laboratorio que funcionó y adonde fueron a laborar juntos, médicos y sabios de más de 26 naciones. Los atletas, varones y mujeres, que participaron en las pruebas olímpicas fueron examinados bajo distintos aspectos. Las tablas que se han publicado por el C.I.O. constituyen la primera documentación sistematizada sobre la anatomía y el funcionamiento de esos organismos seleccionados para el esfuerzo.

El deporte y la mujer.

En el caso del basket ball femenino, como en cualquier deporte masculino, la dosificación del esfuerzo, descansa sobre un conocimiento profundo del cuerpo humano y de sus funciones. Todas las cuestiones de fatiga, de entrenamiento, deben ser estudiadas usando todos los medios de investigación que se hallan en la actualidad en poder del mundo ilustrado. La arquitectura del cuerpo de la mujer, su función biológica, las reacciones del sistema nervioso, la adaptación de los sistemas respiratorio y circulatorio, la influencia del deporte sobre el ritmo cardíaco y en particular el esqueleto y la belleza suave de la línea femenina son probablemente las primeras condiciones para determinar la práctica de cada ejercicio o de deporte que debe ejecutar la mujer.

Por esto, el basket ball reglamentado para hombres es inadaptable e inconveniente para las actividades deportivas de la mujer.

Estoy convencido de que la ciencia enseña y la experiencia confirma, el modo o sistema que debe adaptarse. He leído y publicado en la prensa muchas razones de orden técnico y científico para que los deportes que practica la mujer sean orientados con más criterio científico.

Están expuestas a los traumatismos.

Yo me permito llamar la atención de Ud., mi estimado amigo, sobre lo fatal que puede ser la práctica del basket ball reglamentado para hombres y practicado por la mujer. Bien sabe Ud. lo duro, agitado y tosco que es este juego y quiero agregar la opinión técnica científica del Instituto de Radiología que está a cargo del eminente facultativo doctor C. Butler sobre la influencia que pueden tener los traumatismos del seno en el desarrollo del cáncer, en ese órgano de la mujer. Dice el doctor Butler: "La experiencia ajena y propia nos demuestra que el traumatismo violento y único, como los traumatismos pequeños y repetidos pueden originar la mamitis crónica que constituye un

estado pre-canceroso, que sólo requiere para su transformación maligna la existencia de un terreno biológico favorable a esa degeneración. Las lesiones pre-cancerosas y cancerosas pueden también aparecer en otras regiones del organismo a consecuencia de los traumatismos, como también los sarcomas o tumores conjuntivos por el traumatismo único y violento y los epitelios o tumores de los epitelios por los microtraumatismos repetidos. Los senos y las grandes masas musculares de la mujer están expuestas a los traumatismos y a sus consecuencias fatales”.

La Escuela Nacional de Educación Física.

Por consiguiente, señor Dibos, el basket ball masculino practicado por la mujer como todos los deportes que obligan a ejercicios violentos, (basket ball, futbol, boxeo, etc.), y a choques, pueden, especialmente en los órganos externos, como en el seno de la mujer, originar lesiones pre-cancerosas y romper el ritmo cardíaco.

Lamento también que la Escuela Nacional de Educación Física permita a los alumnos y profesores egresados controlar la práctica del juego de hombres por la mujer, sin detenerse a observar el mal que se hace a la juventud femenina que laudablemente se esfuerza por cautivar la educación física y el deporte femenino, tan necesario en el Perú.

Hay que dejar el apasionamiento.

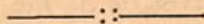
Será preciso tener el valor de discutir abiertamente estas cuestiones; mi intervención aquí es, como lo he declarado al iniciar estas líneas, por haber sido el primero y el único Asesor técnico que ha tenido el Comité Olímpico Peruano y haber logrado siempre intensamente a favor de la juventud de esta tierra que tanto quiero, y por eso deseo que sus deportes y Educación Física sean siempre bien orientados. Sé que la discusión será laboriosa antes de llegar a encontrar una fórmula que salvaguarde la biología y la línea femenina en lo que se refiere a la práctica del bas-

ket ball de hombres por señoritas, y la posición final de los Campeones Nacionales de tenis, dándole al amateurismo su valor y grandeza. Hay que estudiar con tranquilidad, apartándose de todo apasionamiento y de todo nacionalismo. A la Federación y a las personas a quienes atañen estos problemas recomiendo una compenetración de las bases olímpicas y reglamentarias, para que así comprendan que no existe en mí el menor deseo de crítica sin fundamento, ni propósito de herir susceptibilidades.

He formulado estas declaraciones sólo con el deseo franco y sincero de ayudar al prestigio deportivo del país, con una modesta opinión que se relaciona con mi profesión.

Al saludar al Sr. Presidente del Comité Nacional de Deportes, con mi mayor consideración y personal estima, hago un serio llamamiento sobre la importancia de estas observaciones, rogándole tenga en cuenta mi desinterés y mi más franco deseo de buen éxito en todas las intervenciones técnicas y administrativas de la entidad que tan entusiastamente dirige.

(Diario de Costa Rica. - 2-12-1934.)



EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN SANITARIA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA NACIONAL

Se nos entrega para su publicación en la Secretaría de Salubridad Pública, el texto del estudio hecho por el Departamento de Educación Física de ese despacho, a cargo del profesor don José Guerrero y del Dr. don Pablo Luros.

Ese trabajo es de suma importancia y dice:

En "La Prensa Libre" del 10 de junio del corriente año aparece la opinión de don Carlos Luis Jiménez, Administrador del Estadio y Gimnasio Nacionales en que se pronuncia contrariamente al propósito de vender el actual edificio y campo del gimnasio para dedicar su producto a construir, en lugar céntrico, una pista para basket ball. A este propósito concluye el señor Jiménez instándonos a que hagamos oír nuestra voz sobre edificios que necesiten los niños para las prácticas de todos los deportes.

Nos apartamos del problema puramente de locales, para enfocarlo desde el punto de vista higiénico que es el que nos interesa en relación con la educación física de los niños y de los jóvenes. Nos parece que sí vale la pena pensar muy seriamente en los objetivos de lo que corrientemente llamamos el deporte en nuestro país, y que tuvieran por base un estudio científico de las condiciones fisiológicas y sanitarias de los que a él se dedican. Pero más nos interesa como hemos dicho el que se impulse una **educación física nacional** tanto para los escolares como para los alumnos de colegios.

El problema de la educación física está siendo abordado por el Comité de Higiene de la Liga de las Naciones, el cual declara que dicho problema ocupa el primer rango en el dominio de la protección médico-social y que aspira

a aportar a las administraciones sanitarias mundiales su colaboración dándoles oportunamente una documentación técnica sobre esta importante cuestión y sobre sus soluciones. A ese propósito ha constituido una comisión de carácter internacional compuesta de los siguientes miembros:

Presidente, Profesor Henri Laugier, Profesor de Fisiología en el Colegio de Francia, Secretario General de la Investigación científica, París.

Colaboradores, Profesor J. Dill, Director del "Laboratorio para el estudio de la fatiga", de la Universidad de Harvard, Boston, Estados Unidos de América.

Profesor E. Hansen, Director del Instituto de Bio-fisiología de la Universidad de Copenhague.

Doctor Mc. Swney, Profesor de Fisiología en la "Escuela de Fisiología Sherrington del Hospital de Santo Tomás, Londres.

Doctor C. Wroczyński, Ex-director de Salubridad Pública, Jefe del Consejo Médico del Ministerio de Educación Nacional de Polonia.

Llama la atención a quienquiera que medite la calidad, tanto de las personas nombradas, como la de las instituciones que sirven, para ponerlas a dirigir los nuevos estudios sobre la educación física. Recalquemos que entran en este grupo fisiólogos, médicos y un ex-ministro de Salubridad Pública conectado con un servicio médico de educación, lo cual nos indica la delicadeza del estudio que se intenta realizar sobre los fines y medios de la educación física para ser adaptada a las distintas edades, a los distintos sexos y a las condiciones fisiológicas y sanitarias de cada uno.

Como un avance a esos estudios la organización de higiene de la Liga de las Naciones, en su volumen sexto, resumen número 13, publica un estudio del doctor C. Wroczyński, intitulado, "Le Physique et la Santé" (lo físico y la salud), en el cual se extiende en comentar, desde los factores perjudiciales inherentes a nuestra civilización, pasando por los problemas médicos, de herencia y de constitución morfológica, tipos glandulares, etc.; los métodos del estudio del desarrollo físico infantil, de la adolescencia, etc., los métodos médico-fisiológicos de la regulación térmica, de la res-

piración, de la fatiga en los deportes y en las industrias; la clasificación de los ejercicios físicos en el niño, en la pubertad, en la adolescencia; la educación física femenina; los ejercicios físicos del adulto hasta llegar a los sistemas y métodos gimnásticos.

Cuando uno se detiene a estudiar la serie de circunstancias a que está ligada la educación física y lo delicado que es pronunciarse en favor o en contra de un determinado problema que con ella se relacione, se llega a la conclusión de que hay necesidad de ahondar estos problemas y con mucho más razón entre los pueblos latino-americanos, la mayoría de los cuales, entre los que está el nuestro, apenas sí comienza a mirarlos con la seriedad y profundidad científica con que deben verse. Un ejemplo tomado del estudio indicado del Dr. Wroczyński nos dará la pauta.

Deporte en la mujer.

Hablando de la educación física femenina dice que se ha hecho ya un llamamiento contra las competencias deportivas de la mujer, diciendo que antes de los 21 años ésta no es apta para los esfuerzos deportivos intensos y que debe dedicarse a ejecutar apenas los movimientos naturales y a practicar los deportes y juegos que se derivan de la natación, el remar, el patinar, danzar y la gimnástica rítmica. El boxeo, la lucha, el jiu-jitsu y la mayoría de los ejercicios atléticos livianos que contienen los elementos peligrosos del deporte de competencias, deben proscribirse.

Se aconsejan la marcha (brincar también es bueno), carrera de velocidad de 60 a 80 metros sin ánimo de batir records, el salto a lo alto, el lanzamiento del disco.

Las carreras de velocidad de 200 a 400 metros que requieren un esfuerzo intenso y prolongado deben prohibirse a las mujeres. Si se trata de competencias, las carreras de medio fondo sobre 800 a 1000 metros son perjudiciales para la mujer. En los juegos olímpicos de Amsterdam todas las concurrentes a las carreras de 800 metros cayeron en la línea de arribo o meta, víctimas de crisis nerviosa. No debe ser entonces cuestión para las mujeres el participar en carreras de medio fondo ni de fondo.

La natación es un deporte ideal para la mujer. Sin embargo, las competencias son contraindicadas, pues el cuerpo femenino no corresponde a la constitución-tipo del campeón de natación: espaldas grandes, brazos largos, pecho ancho, caderas estrechas. El remar que desarrolla los músculos abdominales y dorsales sí se aconseja. El entrenamiento, sin embargo, debe ser prohibido, así como los esfuerzos excesivos, antes de los 18 años de edad.

El tenis, el jokey y el basket ball son indicados. La esgrima, el boxeo y la lucha no convienen a la mujer. La bicicleta provoca hundimiento de la caja torácica, el desarrollo de los músculos de la cintura pelviana y la congestión de los órganos de la misma y, por fin, su influencia sobre el funcionamiento de los órganos genitales es perjudicial (irregularidades en la menstruación, abortos). **Herxheimer** ha llamado la atención sobre la frecuencia en los ciclistas de albúmina y cansancio en el corazón.

En resumen la educación física de la mujer debe corresponder a sus aptitudes anatómicas y fisiológicas. En este dominio casi todo está aún por hacerse.

La fatiga.

Tomemos otro aspecto de los que trata el Dr. C. Wroczynski, en su libro **el Físico y la Salud**, "La fatiga". No obstante lo difícil de definir, se admite que "es una sensación de asfixia, que conduce a la cesación del trabajo y al esfuerzo que por éste se haga".

Debe tenerse en cuenta al juzgar las consecuencias de la fatiga no sólo los fenómenos locales que se producen en los músculos respectivos, sino los que ocurren con relación al sistema nervioso central, al sistema cardio-pulmonar, en la composición de la sangre, etc.; con lo que se marca la total influencia que ejerce la fatiga en los distintos sistemas que regulan la vida humana.

Interesa el problema de la fatiga en dos esenciales aspectos, **físico y mental** y en dos actividades: **la industria y el deporte**. En la **higiene industrial** se distingue la fatiga del trabajo estático en relación al peso del cuerpo, y la fa-

tiga del trabajo dinámico, la cual se produce por la acumulación de toxinas en la sangre por falta de oxígeno y por otras modificaciones que se operan en aquélla y finalmente por desgaste de los sistemas. Los trabajadores que carecen de destreza, se fatigan más, lo que atribuye a los centros nerviosos, pues los nervios periféricos son prácticamente infatigables.

Fatiga en el deporte.

Los conocimientos fisiológicos nos han demostrado que los efectos del esfuerzo deportivo pueden prolongarse bastante tiempo. Medidas precisas prueban que después de un esfuerzo máximo de diez segundos, el atleta no vuelve a su estado normal durante una hora. A veces este restablecimiento no se completa sino en 24 horas; así se explica que algunos corredores no pueden igualar todos los días su propio record. Este hecho tiene gran importancia en el control médico de los deportistas. Los esfuerzos deportivos muy cortos y violentos dan un consumo de oxígeno enorme al que no pueden satisfacer la acción pulmonar y cardíaca. Por ejemplo, en la carrera de 100 metros y de 200, la actividad cardíaca es el factor limitativo. Las carreras de larga distancia, son por el contrario, recorridas en estado de equilibrio, considerando éste no solamente desde el punto de vista del metabolismo sino también del volumen, por minuto, de sangre lanzada por el corazón, de la regulación térmica, de la respiración, etc. El rendimiento está limitado aquí en gran parte, por la capacidad de absorción de oxígeno, según kilogramos de peso y cm. de estatura.

He aquí, según Hill, lo que exige para su éxito, la carrera de Maratón:

- a) Buena resistencia cardíaca y muscular capaces de un esfuerzo prolongado.
- b) Energía en la ejecución del trabajo.
- c) Reservas nutritivas (utilización de hidratos de carbono que permite economizar oxígeno y por este hecho energía cardíaca).

- d) Una buena regulación térmica.
- e) Integridad de las funciones esenciales del organismo.
- f) Buena coordinación del sistema nervioso y de las glándulas de secreción interna.

Ejercicios físicos.

Los ejercicios físicos pueden clasificarse así:

- 1.—Ejercicios de **fuerza**.
- 2.—Ejercicios de **velocidad**.
- 3.—Ejercicios de **duración**.
- 4.—Ejercicios de **destreza**.

Los ejercicios de fuerza exigen el máximo de rendimiento muscular y un gran esfuerzo cardíaco; levantar pesos es un ejemplo típico.

Como estos ejercicios se hacen por lo regular estando la caja torácica fija en acto de inspiración del aire, se aumenta por ello el trabajo del corazón. Las contracciones musculares son lentas, los músculos se hipertrofian al acortarse y ponerse gruesos.

Los **ejercicios de velocidad** representan un gran esfuerzo que se ejecuta en corto tiempo; por esto las carreras de 100 a 400 metros son muy duras. Estos ejercicios desde el punto de vista fisiológico, del agente que excita el crecimiento y el desarrollo, son buenos, pero su generalización es imposible por el hecho de que conducen a una excitabilidad del sistema nervioso.

En los **ejercicios de duración** o resistencia, los músculos permanecen en acción durante largo rato no siendo muy considerable el trabajo producido por unidad de tiempo; los sistemas respiratorio y circulatorio deben permanecer en "estado de equilibrio". Los ejercicios de resistencia deben estar proscritos para los jóvenes en vista de que están en el período de crecimiento: su organismo se fatiga rápidamente y requiere el reposo correspondiente. Les sientan mejor a estas edades los ejercicios de carrera y de velocidad, con las precauciones fisiológicas y sanitarias correspondientes.

Los ejercicios de destreza, que exigen tan sólo el desgaste de un trabajo mínimo, sirven sobre todo a crear las facultades de coordinación y son excelente medio educativo del sistema nervioso.

Lindhard, en vista de que muchos de los ejercicios llevan entremezclados los diferentes tipos anteriormente expuestos y en la imposibilidad de darle característica fisiológica que a cada uno distingue, se pronuncia entonces por la **gimnástica educativa** con los cuatro grupos siguientes:

- a) Ejercicios que tienen por objeto los principios generales requeridos para la **conservación del cuerpo, del orden y de la disciplina.**
- b) Ejercicios ordenados para el entrenamiento del sistema muscular y de las articulaciones (correctivos de sus defectos).
- c) Ejercicios que desarrollan la coordinación (ejercicios de equilibrio).
- d) Ejercicios que dan **resistencia y fuerza**, a los cuales pertenecen las marchas, las carreras, los saltos del juego y los deportes ligeros.

(“La Tribuna”. - 27-6-38.)

— :: —

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Conferencia de D. GUSTAVO L. MICHAUD

Brillante resultó la conferencia que ayer en las horas de la mañana, en el salón de actos de la Escuela Vitalia, dictara el profesor don Gustavo L. Michaud, y la cual versó sobre la educación física.

La Jefatura Técnica de Enseñanza había hecho invitaciones a maestros y directores, invitación que fué hecha también a los señores profesores de cultura física de los colegios de segunda enseñanza.

Bastante concurrencia y mayor interés.

El señor Michaud fué presentado por el Sr. Salazar, Jefe Técnico de Educación, quien haciendo uso de la palabra, desarrolló su conferencia en forma sumamente comprensible. El primer punto a que se refirió el conferenciante fué a la educación física en las escuelas y a la necesidad de que todo niño sienta de ejercitar constantemente sus músculos. Ya que nuestra civilización impone, a la par del desarrollo mental del niño, un almacenaje considerable de conocimientos abstractos, y que para esto necesita ir a sentarse en los bancos de la escuela, y permanecer allí varias horas en un estado de inmovilidad, convienen alternar este período de clases que son de inactividad física, con cortos períodos de recreo y períodos más largos de ejercicios variados.

La educación física bien dirigida produce hábitos de disciplina y cooperación que difícilmente se pierden. Las marchas y ejercicios estacionarios de conjunto, necesitan para su buen éxito, orden y disciplina. Los juegos de equipo requieren quizá más que talento individual, una coordinación completa entre los miembros del equipo. Esto puede observarse sobre todo en los juegos de fútbol y bas-

ket ball. Es un hecho bien conocido que los hábitos adquiridos en la infancia, cuando la mente es plástica y receptiva, se conservan toda la vida. No hay necesidad de discutir el valor de tales hábitos en países de raza latina en donde prevalece el individualismo.

La educación física, enseñada por maestros que han sabido hacerla interesante y placentera, infunde entre sus alumnos la costumbre de los deportes o la práctica de los ejercicios físicos. Esta costumbre frecuentemente persiste hasta la vejez.

Las tendencias mecánicas de nuestra edad: el adelanto del automovilismo, el uso de motores de todas clases en la casa, en las fábricas, en el campo y la invención de una multitud de máquinas para aliviar o suprimir el trabajo corporal ha de conducir inevitablemente al hábito de pereza muscular que conduce a la obesidad con todos los peligros que ésta acarrea. Las personas que en su juventud hayan cultivado el gusto por los ejercicios físicos podrán luchar contra estas tendencias artificiales con más éxito que las personas que no lo hayan hecho.

La educación física, si no deja hábitos durables después de haber salido el educando de las aulas escolares, por lo menos deja efectos visibles en su salud, mientras allí permanece.

Los efectos de los ejercicios físicos sobre el organismo son demasiado conocidos para que tengamos que discutirlos: aumento de la capacidad pulmonar, aumento de la resistencia contra la fatiga, un metabolismo más rápido, una circulación arterial activa; todos estos son los efectos del **ejercicio físico juiciosamente practicado**.

La educación física contribuye a la moralidad. Tanto los hombres como las mujeres que están tomando parte o se preparan para algún juego o concurso atlético, no tienen ni el tiempo ni la inclinación para reflexiones mórbidas. Es un hecho bien comprobado en otros países que el atleta escolar no es generalmente adicto al sexualismo vicioso. He dicho el **atleta escolar**, porque conviene distinguir entre éste y el atleta profesional. El último tema que tocó el profesor señor Michaud, fué el de los triunfos deportivos como

propaganda internacional, diciendo, entre otras cosas que en las clases de gimnasia y sobre todo las que se dan en el campo de juegos al aire libre, siempre sobresalen algunos alumnos en algún juego o ejercicio. Estos alumnos, dice el señor Michaud, constituyen un elemento que el país podrá aprovechar un poco más tarde para representarse y quizá lucirse en los juegos internacionales y concursos olímpicos. A este respecto el señor Michaud dijo que una verdadera propaganda pro-turismo, es el nombre de los atletas de un país y citó en abono de su tesis a la hermana república del Uruguay, país pequeñísimo, y cuyo nombre adquirió gran fama después que sus futbolistas conquistaron el campeonato mundial. Esas fueron poco más o menos las ideas expuestas por el señor Michaud, claro está que con mayor amplitud. Damos apenas un esquema de lo que fué su conferencia.

Se pidió a los maestros que formularan preguntas sobre dudas que tuvieran. La señorita Ana Rosa Chacón preguntó al señor Michaud si él conceptuaba que la mejor forma de dar a conocer un país era por la forma más o menos correcta de patear un balón, o si por el contrario creía que debía cultivarse preferentemente el intelecto. El señor Michaud contestó: tiene razón la estimable señorita. Yo no he dicho que el deporte sea la mejor forma de conquistar nombre y fama. He dicho que es una de las formas más efectivas. Ojalá que algún día pudiera llegarse a que el mejor atleta sea también el mejor estudiante.

El señor Inspector de Escuelas profesor don Amado Naranjo interrogó al señor Michaud sobre las conveniencias de las prácticas del basket ball y del futbol en las escuelas, sobre todo el basket ball en las niñas, contestando el señor Michaud: **No puedo aconsejar ningún ejercicio mejor que el basket ball para señoritas.**

Intervino después el profesor señor Salas para atacar la práctica de basket ball, y citó en abono de su tesis algunos tratadistas argentinos y también hizo cita de una consulta que a solicitud suya se hiciera al Departamento de Educación de Washington diciendo que en su contestación habían manifestado que no recomendaban el basket ball, pe-

ro que tampoco lo combatían. Al hacer cita de leyes argentinas, el señor Salas sostuvo que la práctica de los deportes debía iniciarse al cumplir los dieciocho años. Al terminar su disertación el señor Salar, fué muy aplaudido por una de las profesoras presentes.

De nuestra cosecha hemos de manifestarle al amigo Salas que nuestro ambiente es muy distinto. Una avanzada precocidad nos pone en condiciones de hacer lo que los habitantes de otros países no pueden. Y bástenos recordarle al distinguido profesor, que un muchacho de dieciocho años ya ha cursado su bachillerato o bien ha conquistado su título de maestro. Y si fuéramos a esperar todo este tiempo para que se inicien en las prácticas deportivas, entonces el consejo sano sería la supresión de la cultura física en los colegios y escuelas. Los grandes atletas del mundo; los que han conquistado la admiración mundial y con ella un título de campeones, lo han logrado a muy temprana edad; Kid Chocolate fué campeón del mundo cuando recién cumplía los dieciocho años.

El señor Michaud, refiriéndose nuevamente a las palabras del señor Salas cómo el deporte había abierto campo a la mujer, y que éstas hoy alternan dentro de la más estricta moralidad, con los hombres en toda clase de trabajos. La educación física tiene por fin buscar la salud, y todo ello dentro de la moralidad más grande.

El Director Técnico de Cultura Física, señor Pápez, dijo unas cuantas palabras para agradecer al señor Salas sus manifestaciones contra la práctica del basket ball, agregando que eso que había dicho el señor Salas, él se lo había manifestado al señor Jefe Técnico. Agregó el señor Pápez que el problema era de nutrición y que en su tierra se les enseñaba a comer en la Escuela, agregando que los muchachos necesitan siempre comida, y de ello no se cansan.

Don Manuel Murillo, profesor en la Escuela Buenaventura Corrales, hizo una corta y brillante disertación demostrando sus capacidades para la asignatura que da. Hizo defensa brillante de la práctica del basket ball.

Después el señor Jefe Técnico manifestó que abusaría de la bondad del señor Michaud para pedirle que los acom-

pañara en nuevas conferencias, ya que era preciso enca-rrilar esto de la educación física, trazar un plan definitivo y evitar lo que actualmente sucede, es decir, que cada maestro que da la asignatura procede a su antojo. Manifestó el señor Jefe Técnico que se entrevistaría con el señor Ministro con tal fin, ya que sus deseos eran los de que el señor Michaud y el señor Salas fueran los que dirigieran estas cosas. Para diciembre pidió el señor Salazar una nueva reunión, haciendo ver a los maestros que, aunque estuvieran en vacaciones, eran sus propios intereses los que iban a defender llegando a un plan científico.

En otra oportunidad vamos a comentar muchas de las cosas que oímos. Por hoy nos basta con felicitar a la Jefatura Técnica de Educación y con agradecer al señor Michaud la grata oportunidad que nos brindara.

("Diario de Costa Rica". - 19-11-38.)

LA EDUCACIÓN Y LOS DEPORTES

A solicitud, o por gestión del señor Presidente de la República, Costa Rica fué designada como sede de los V. Juegos Olímpicos Centroamericanos y del Caribe. Concedida la sede nuestro país habrá de aceptarla dentro del término legal que los Reglamentos respectivos establecen para ello. De regreso nuestra Delegación Olímpica, el Presidente del Comité Nacional Olímpico, en representación del Ejecutivo, Coronel don Joaquín Lizano, presentó su renuncia como tal y fué repuesto en ese cargo por nombramiento de la Secretaría de Educación con el doctor don Alfonso Acosta Guzmán, casi inconsultamente con el deportismo, por no decir que su nombramiento fué hecho a espaldas del deporte y desde luego de la V. Olimpiada. Esta circunstancia me ha hecho pensar en la labor que el año pasado y en lo que va del presente hace Educación en materia deportiva. Porque si algo se hace en el Liceo de Costa Rica se debe al entusiasmo tan sólo de don Eduardo Garnier y los Profesores de Cultura Física en otros Colegios y en materia de deporte femenino poco se ha hecho y ello consiste en algo de calistenia, marchas, figuras y números adaptables a educandas. ¿Deporte? Casi nada. El Colegio Superior de Señoritas ha sido vivero de basketbolistas. Las mejores que el país ha tenido y tiene, de ahí han salido. Más se le debe en esa labor a la Profesora doña Cristina Lizano de Quesada que a los programas físico educacionales de la Institución. Porque más bien, según los últimos informes, el deporte es prohibido por el Colegio. El profesor señor Umaña es refractario a esa clase de actividades y las muchachas, que actualmente juegan campeonato y son colegialas tienen que hacerlo a hurtadillas. En el Liceo tampoco se da el estímulo que debiera darse a los deportes y lo poco que hacen no es

como para decir que se está haciendo deporte. Ante la expectativa de la Sede de la V. Olimpiada para la cual el país deberá preparar sus juventudes cabe preguntar si Educación va a mantener esa incierta situación o va a organizar la actividad deportiva en los Colegios, de varones y señoritas, de manera que haya verdadera y científica preparación. Mejor dicho, convendría que la Secretaría exprese su criterio sobre el punto para que el deporte pueda trazar la posibilidad olímpica de Costa Rica previamente a aceptar la sede. Si por el contrario ha de mantenerse la absurda rigidez refractaria a la preparación atlética de la mujer en los colegios femeninos del país, y se va a mirar como hasta ahora se ha hecho el deporte, con indiferencia en las instituciones docentes para pedir del Estado un criterio más avanzado en estas cuestiones. En concreto lo que se desea es saber cuál es el exacto criterio de Educación con relación a los deportes.

Fray Antonio.

("La Tribuna". - 19-4-38.)



COMENTARIO

Mediten nuestros maestros particularmente los de quintos y sextos grados y los directores y profesores de educación física de la segunda enseñanza; sobre el contenido de los principios expuestos por el Dr. Wroczynski en las líneas que anteceden. La fisiología humana debe guiar sus pasos, muy contados y seguros, en el camino de una educación física racional para que logre producir el bien a que se aspira con ella. Tengan muy en cuenta lo que sobre trabajo, fatiga y reposo aquí se expone. Los ejercicios físicos aunque se dan como educativos, no por ello carecen de su característica de trabajo, pues consumen energía que engendra fatiga que se añade a la que de suyo posee el joven en el período de su crecimiento acelerado.

El registro de edad, de talla, de peso, constituye un buen indicio para saber en qué momento esa aceleración se produce. Véase lo que sobre entrenamiento, carreras, etc., dice el doctor citado, hoy que parece entrarse en una época de atletismo en colegios y escuelas. En cambio acójense a lo que se aconseja en cuanto a reeducación de la coordinación muscular perdida en la pubertad y sobre la insuficiencia cardíaca y vascular de ese período.

Los trabajos de duración y fuerza caracterizan al adulto, por consiguiente están contraindicados para los jóvenes antes de los 18 años, en ejercicios similares.

(“La Prensa Libre”. - 25-7-38.)

NECESIDAD CALÓRICA I.

Tabla que relaciona la edad con la estatura, el peso y la superficie del cuerpo y la necesidad calórica en niños, varones y mujeres.

Del libro "The Science of Living", de William S. Sadler

EDAD EN AÑOS	Altura por pulgada		Peso en libras		Superficie de la piel en pies cuadrados		CALORÍAS DIARIAS POR PERSONA	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	V	M	V	M
5	41,57	41,29	41,09	39,66	7,9	7,7	816,2	748,5
6	43,75	43,25	45,17	43,28	8,3	8,1	855,9	831,9
7	45,74	45,52	49,07	47,46	8,8	8,5	912,4	881,7
8	47,76	47,58	53,92	52,04	9,4	9,2	981,1	957,1
9	49,69	49,37	59,23	57,07	9,9	9,7	1043,7	1018,0
10	51,58	51,34	65,30	62,35	10,5	10,2	1117,5	1081,0
11	53,33	53,42	70,18	68,84	11,0	10,0	1178,2	1148,0
12	55,11	55,88	75,92	78,31	11,6	11,8	1254,8	1276,0
13	57,21		84,85		12,4		1352,6	
14	59,88		94,81		13,4		1471,3	

NECESIDAD CALÓRICA II

Tabla que relaciona la estatura, el peso, la superficie del cuerpo
y la necesidad calórica en adultos, con las fuentes de calorías.

Estatura Pulgadas	Peso en libras		SUPERFICIE DE LA PIEL		CALORÍAS PROTEÍNAS		PROVENIENTES DE: GRASAS		DE: Carbohidratos		Total de calorías	
	Vars.	Mujrs.	Vars.	Mujrs.	Vars.	Mujrs.	Vars.	Mujrs.	Vars.	Mujrs.	Vars.	Mujrs.
57		78,4		11,9		118		278		833		1229
58		83,6		12,5		125		278		922		1355
59		88,8		12,9		132		319		958		1409
60		94,1		13,4		141		335		1005		1481
61		99,2		13,9		149		349		1045		1543
62		104,5		14,4		165		378		1132		1675
63		115,5		15,6		173		391		1175		1739
64		121		16,2		181		407		1222		1810
65		126,5		16,6		190		419		1256		1865
66		132		17		198		431		1292		1921
67		137,5		17,4		206		442		1328		1976
68		143		17,8		215		454		1336		2032
69		148,5		18,2		222		466		1399		2087
70		154		18,6		231		478		1333		2142
71		159,5		19,9		239		487		1463		2189
72		165		19,3		247		499		1499		2245
73		170,5		19,7		255		511		1534		2300
74		176		20,2		264		525		1575		2364

LÍMITES COSTA RICA - PANAMÁ

U. GÁMEZ SOLANO

En medio de este caos, casi universal, en que el Derecho Internacional atraviesa por una situación tan crítica, cuando presenciamos con horror romperse tan violentamente los vínculos jurídicos, económicos y espirituales, aparecen como un oasis de paz estas dos pequeñas naciones de América, Costa Rica y Panamá. En forma sencilla pero elocuente, arreglan, como pueblos hermanos, sus diferencias de fronteras.

Hasta ahora, el asunto de límites no había sido totalmente resuelto, y además de constituir un punto débil en sus relaciones, no permitían que estas naciones hermanas cumplieran su cometido internacional con todas sus posibilidades.

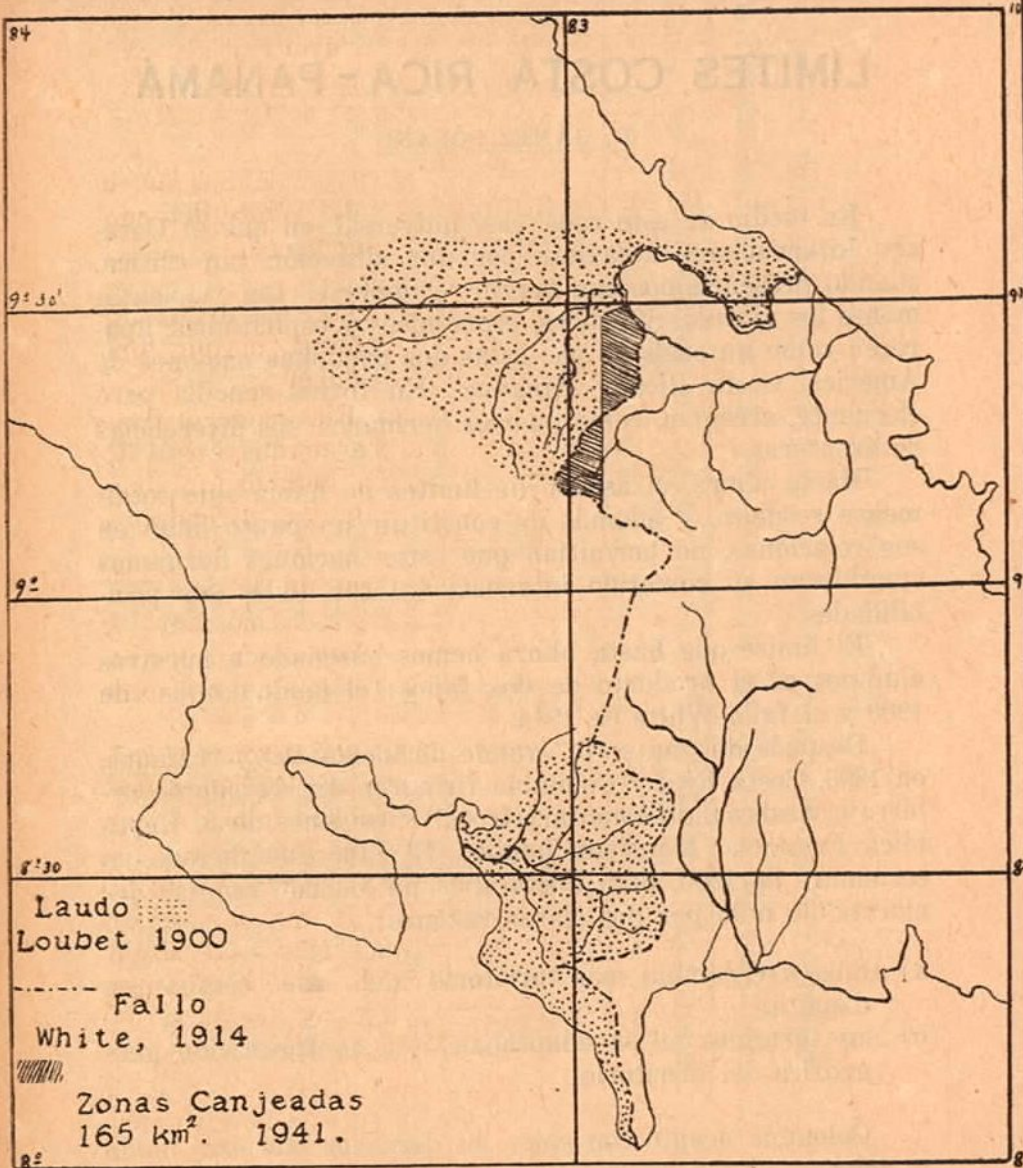
El límite que hasta ahora hemos enseñado a nuestros alumnos es el producto de dos fallos: el laudo Loubet de 1900 y el fallo White de 1914.

Después de una serie grande de incidentes y tratados, en 1896, Costa Rica y Colombia firmaron un tratado de arbitraje, designando como árbitro al Presidente de la República Francesa, Monsieur Loubet. El fallo fué dictado en setiembre de 1900, pero Costa Rica no lo pudo aceptar declarándolo nulo por dos claras razones:

- a) Daba a Colombia más territorio del que estaba en disputa.
- b) Sus términos no se adaptaban a la configuración geográfica del territorio.

Colombia aceptó con calor los derechos que este laudo le daba.

Tres años después —1903—, nació la República de Pa-



namá, y Colombia le dió como una herencia limítrofe con Costa Rica, el tratado Loubet. De ahí su apego a ese laudo.

Organizado el gobierno de Panamá, se iniciaron nuevas negociaciones que culminaron con el arbitraje del Presidente de la Corte Suprema de Justicia de los Estados Unidos, Mr. White, quien en setiembre de 1914 dictó su fallo.

La parte de Cerro Pando a Burica quedaba como lo había definido el tratado Loubet. El fallo White determinaba la parte de Cerro Pando a la desembocadura del Sixaola.

Este tratado, que satisfacía, en parte, las exigencias de Costa Rica, no fué cumplido por Panamá, porque limitaba los derechos que le daba el laudo Loubet.

El límite así expuesto lo tomó Costa Rica como su frontera política oficial, pero lo cierto es que aunque Costa Rica ejerce autoridad en toda esa región, todavía no tenemos una línea amojonada que evite todas las dificultades y molestias que a diario se suscitan.

Todos los gobiernos del país han tratado de dejar resuelto este problema limítrofe, pero en todo momento se han encontrado con intereses opuestos. Costa Rica tomó como base para sus arreglos el límite White. Panamá toma como base el laudo Loubet.

El medio de compensaciones pareció ser siempre el más lógico y razonable, pero Panamá exigía que la compensación de Costa Rica fuera en la costa, lo que jamás aceptó el pueblo costarricense. Todos los proyectos fracasaban. Pero si ciertamente todos esos intentos de arreglos no llegaron a madurar, también es cierto que le fueron demostrando a cada país que sólo era posible un arreglo equitativo, que no lastimara el decoro de ninguna de las dos naciones.

Con esta inteligencia y con una alta comprensión de panamericanismo, los presidentes de Costa Rica y Panamá idearon un nuevo tratado cuyas últimas diferencias fueron resueltas en la propia frontera donde se reunieron ambos presidentes.

Este nuevo tratado, Echandi-Fernández Jaen, fué firmado en San José el día 1º de mayo y ya presentado al

Congreso y a la opinión pública donde fué recibido con gran júbilo y unánime aprobación, es ley de ambas repúblicas y fué formalmente ratificado en la ciudad de Panamá. Unos pocos días más, y se procederá al amojonamiento.

El límite acordado dice así:

- a) Inicia en la boca del río Sixaola y sigue por la vaguada (thalweg) de ese río aguas arriba hasta la confluencia con el Yorkín.
- b) Por la vaguada (thalweg) del Yorkín aguas arriba hasta el paralelo $9^{\circ} 30'$ de latitud norte.
- c) Desde este punto un ángulo de $76^{\circ} 37'$ al oeste, sur, hasta encontrar el meridiano $82^{\circ} 56' 10''$.
- d) Del meridiano $82^{\circ} 56' 10''$ hacia el sur hasta encontrar la cordillera divisoria de las vertientes oceánicas.
- e) Por la cumbre de esa misma cordillera hasta Cerro Pando.
- f) De Cerro Pando continúa por la separación de aguas del Golfo Dulce y la Bahía Charco Azul hasta terminar en Punta Burica.

Como se notará, el arreglo está a base de nuestro límite actual, con una permuta de dos lotes territoriales internos en la sección del Atlántico, de 165 kilómetros cuadrados de superficie.

Considero este tratado como un éxito de las dos naciones, representada hoy la nuestra por el Dr. Calderón Guardia y su ministro de Relaciones Exteriores Lic. don Alberto Echandi. Y no se debe escapar que el pueblo más afectado en sus pretensiones es el de Panamá, para quien debemos tener un aplauso de admiración y reconocimiento.

Lo considero un éxito porque:

- 1) Nos dará una línea amojonada y definitiva.
- 2) Las zonas canjeadas son idénticas en extensión y condiciones.
- 3) Está a base de límites naturales.

- 4) La zona canjeada es relativamente pequeña, alterando en muy poco el dominio territorial actual.
- 5) Todas las cláusulas del tratado son claras y precisas.

Ya arreglado este asunto limítrofe, Costa Rica y Panamá, que han hecho fe y comulgado en el mismo ideal de panamericanismo, podrán ir juntas a ocupar el campo que su preferente situación geográfica les ha asignado. Nosotros necesitamos de Panamá, y Panamá necesita de nosotros.

El Dr. Calderón Guardia y el Dr. Arias, le han demostrado al mundo que la paz no solamente es la ausencia de lucha o la indiferencia internacional, sino que es también, y principalmente, un estado de positiva armonía, de mutua compenetración y convivencia de los pueblos.

SOBRE DETALLES ESCOLARES

Nº 54

El Congreso Constitucional de la República de Costa Rica,

Decreta:

Artículo único.—Modifícase, en la forma siguiente, la redacción de los artículos 96, 97, 100 y 101, de la Ley de Educación Común de 26 de febrero de 1886, y 98 y 99 de la Ley Nº 102 de 24 de agosto de 1921.

Artículo 96.—Cada uno de los distritos escolares está obligado a suministrar hasta donde le sea posible, de acuerdo con el párrafo tercero del artículo siguiente, los recursos pecuniarios necesarios para la adquisición del terreno en donde han de levantarse los edificios de escuelas primarias públicas para la conservación y construcción de dichos edificios, para la ampliación y modificación de éstos, para la compra del menaje y en general para satisfacer todas aquellas necesidades de la enseñanza, para las que no basten las rentas escolares ordinarias del distrito.

Artículo 97.—La recaudación de fondos para los fines expresados en el artículo anterior, se verificará de la manera que indica éste y los artículos siguientes.

Si la naturaleza de la obra por ejecutarse exigiere la confección de un presupuesto de acuerdo con principios técnicos, la Secretaría de Fomento por medio del departamento respectivo lo formulará. En los demás casos, el presupuesto será formulado por la Junta de Educación del distrito en asocio del Inspector de Escuelas respectivo, debien-

do entonces hacerse especificación detallada de los gastos que haya de cubrirse.

En uno u otro caso, determinado el monto de la erogación, la Junta solicitará a la Secretaría de Educación la aprobación respectiva. Si la Secretaría juzgare que la contribución que se va a exigir al distrito es superior a los recursos de éste, y que el Estado puede contribuir en parte a la ejecución de la obra, rebajará el monto de la suma global en la cantidad que estime equitativo.

Aprobada la erogación por la Secretaría del ramo, la Junta interesada convocará a una reunión general a los vecinos del distrito escolar y a los que sin ser vecinos sean dueños y poseedores de bienes muebles o bienes de raíces en el distrito, a efecto de que se cubra por suscripción voluntaria el monto de la erogación.

La convocatoria a tal reunión se publicará en el Diario Oficial con una anticipación no menor de ocho días a la fecha señalada para su celebración. En las ciudades cabeceras de provincias se prescindirá de convocar a reunión pero se invitará a los vecinos y poseedores dichos, a que durante un término de quince días, posterior a la publicación de la invitación en el Diario Oficial, manifiesten por escrito a la Secretaría de la Junta el monto de la cuota voluntaria que suscriban.

Artículo 98.—Si la suscripción voluntaria no cubriere el monto del gasto, se constituirá una Junta especial de detalle, integrada por la Junta de Educación del distrito, cuyo Presidente lo será también de esta nueva Junta, por el Presidente Municipal del cantón y por el Gobernador de la provincia, cuando el distrito escolar perteneciere al cantón central de aquélla o el Jefe Político del cantón a que corresponda dicho distrito, tratándose de los demás cantones.

La Junta así formada procederá dentro de los quince días siguientes a detallar la cuota con que ha de contribuirse a llenar el déficit cada vecino del distrito escolar y cada propietario poseedor de bienes inmuebles o raíces situados en el mismo, aun cuando no residan en él. La Junta se reu-

nirá en la cabecera cantonal y podrá celebrar sesión con la concurrencia de tres de sus miembros.

Cuando el distrito escolar distare más de veinticinco kilómetros de la cabecera del cantón, la Junta de detalle la constituirán la Junta de Educación, el Síndico Municipal y el Agente de Policía correspondiente, si lo hubiere, y presidirá el Presidente de la Junta de Educación. La Junta así constituida se reunirá en el distrito y formará quórum con tres de sus miembros.

En la fijación de las cuotas la Junta ha de tener en cuenta la puesta voluntaria de cada contribuyente, en forma que no se le agrave en el detalle forzoso, sino en cuanto al monto de la diferencia existente entre la contribución voluntaria y la que corresponde según la distribución del detalle forzoso.

Artículo 99.—La Junta, atendiendo al monto de la erogación que haya de cubrirse, fijará la cuota del detalle tomando en cuenta las siguientes bases:

- a) el valor de los bienes muebles o inmuebles del vecino del distrito escolar propietario o poseedor de los mismos;
- b) el valor de los bienes muebles o inmuebles que tenga en el distrito escolar el contribuyente que no sea vecino;
- c) el sueldo que devengue el contribuyente vecino del distrito escolar aunque no sea ni poseedor ni propietario de bienes muebles o inmuebles.

La Junta fijará la cuota en proporción y de acuerdo con las bases fijadas, y formulado el proyecto de detalle lo pasará, en consulta, a la Inspección de Escuelas respectiva, la cual tendrá el derecho de introducirle las modificaciones que estime convenientes que deberán ser acatadas por la Junta.

Ni los empleados ni propietarios o poseedores, que devenguen sueldos mensuales menores de sesenta colones, ni los jornaleros o propietarios o poseedores, entrarán en el detalle forzoso, y sólo habrán de pagar la cuota voluntaria que hubieren suscrito.

Artículo 100.—Hecho el detalle se pondrá de manifiesto en un lugar público del distrito escolar y se remitirá copia del mismo, debidamente suscrito, por los miembros de la Junta, de detalle, a la Secretaría de Educación Pública.

Si la Secretaría no tiene objeción que hacer, ordenará la publicación en el Diario Oficial por dos veces con un intervalo no menor de tres días, e inmediatamente la Junta procederá a notificar a cada detallado, por medio de cédula, el monto de la cuota impuesta.

Durante un término de quince días hábiles que se contarán a partir de la primera publicación del detalle en el Diario Oficial, podrán los contribuyentes hacerles las observaciones que les convengan. Éstas deberán redactarse por escrito en papel común con los reparos o comentarios que estimen pertinentes y expresando el interesado el valor de la cuota con que cree que debe gravársele, señalando casa para notificaciones, que habrá de estar situada en el perímetro de la población en que actúa la Junta.

Artículo 101.—Pasado el dicho término, la Junta de detalle, en presencia de las observaciones que se hubieren presentado, confirmará o reformará el detalle, pudiendo fijar si lo estimare conveniente y para mayor comodidad del contribuyente, el número de partes en que han de dividirse la cuota señalada para su pago, y las fechas en que deban verificarse los pagos.

Si el interesado no se conformare con lo resuelto por la Junta, podrá apelar de la resolución en el acto de notificárselo o dentro de los tres días posteriores a la notificación. La Junta admitirá la apelación y enviará los documentos del caso a la Secretaría de Educación, la cual conocerá del recurso y lo resolverá, sin que la tramitación de la alzada suspenda el cobro del detalle, salvo en lo que se refiere a la parte apelante.

Las rentas que por esta ley se perciban serán depositadas en las Tesorerías escolares respectivas.

Comuníquese al Poder Ejecutivo.

Dado en el Salón de Sesiones del Congreso.—Palacio

Nacional. San José a los tres días del mes de agosto de mil novecientos treinta y seis.

Juan Rafael Arias, Presidente. — **Joaquín Vargas Coto**, Primer Secretario. — **A. Baltodano**, Segundo Secretario.

Casa Presidencial, San José, a los cinco días del mes de agosto de mil novecientos treinta y seis.

Ejecútese, **León Cortés**.

El Secretario de Estado en el Despacho de Educación Pública, **A. Aguilar Machado**.

(Publicado en la Gaceta del 7 de agosto de 1936.)

¡Ya está en prensa!

LA NUEVA
EDICION *de*

Leer y Hacer

(TEXTO OFICIAL *de lectura oral*
y silenciosa para Tercer Grado.)

GRANDEMENTE AUMENTADA,
APROVECHANDO LAS ÚLTIMAS
ENSEÑANZAS TÉCNICAS DE LA
ESCUELA ACTIVA Y TAMBIÉN LAS
OBSERVACIONES PRÁCTICAS DE
MILES DE MAESTROS COSTARRICENSES
QUE HAN ADOPTADO EN SUS
CLASES ESE MAGNÍFICO
TEXTO.

PÍDALO A LA

Librería *E*spañola

Nuevo aporte

de la

Librería Española

a la cultura nacional.

**Leyendas
de
Costa Rica**

Compiladas por

VICTOR LIZANO H.

Director del Colegio San Luis Gonzaga
de Cartago.

₡ **2⁵⁰** Ejemplar

La tradición folklórica de nuestro país, arreglada en centros de interés pedagógico y en función de la historia y de la geografía de Costa Rica.