Calistenia Sueca Ver[illegible]visada

Un enfoque moderno a la recom[illegible]daci[illegible]e Charlotte Mason para educación física

Escrito por Dawn Duran, PT, MHS
Traducido por Karla Areas

muestra

© 2023

Aviso

Ningún programa de ejercicio es libre de riesgo y eso incluye el programa descrito aquí en CALISTENIA SUECA VERSION REVISADA. Si los movimientos recomendados son hechos de manera incorrecta, el resultado puede ser una lesión física. Por ende, si usted o sus hijos los ejercicios descritos en este libro electrónico, lo hacen bajo su propio riesgo y su autora es libre de cualquier reclamo. Las instrucciones y consejos provistos en este libro electrónico no substituyen el consultar con su médico.

La compra de este manual implica un acuerdo con un solo usuario. Solo una familia de educación en casa (homeschool) puede usar el contenido. Si usted desea incorporar este programa en una cooperativa (conocida como co-op), entonces las familias participantes deberán comprar el manual para usarlo en casa: no se permite hacer copias para ser entregadas a los participantes.

Finalmente, al referirme a una persona he decidido usar el pronombre personal "él" para mantener la simplicidad del texto pero incluye tanto "él" como "ella". La decisión no se hizo con ánimo de ofender así que agradecemos su entendimiento.

Sobre la autora

Dawn Duran es una fisioterapeuta licenciada con una maestría en Ciencias de la Salud y casi 20 años de experiencia clínica. Antes de convertirse en una fisioterapeuta, Dawn fue una jugadora de voleibol universitario en la División I y graduándose se convirtió en una Especialista Certificada en Fortalecimiento y Acondicionamiento (CSCS por sus siglas en inglés). A parte de esto, Dawn llevó un entrenamiento intensivo para poder certificarse en la Rehabilitación estilo Pilates Stott, y ha usado este conocimiento tanto en el área clínico como instructora de ejercicios. Dawn es comprometida a mantenerse al día en su área de estudio, y este proyecto fue adoptado con la meta de traer a la mesa de hoy la Calistenia Sueca usando los principios modernos en las ciencias de la salud.

De la autora

Mi meta para este proyecto no es presentar la Calistenia Sueca al 100% como se practicaba en su apogeo – tampoco como se practicaba en las escuelas de Charlotte Mason. Más bien, mi meta es agarrar algo que sabemos Charlotte Mason respetaba, apreciaba, y utilizaba, y poder mejorarlo usando los principios modernos de las ciencias de la salud, y hacerlo accesible para que todo "el mundo" pueda implementarlo en su casa para educar sus hijos. Considerando lo innovadora que era Charlotte Mason en el área de la salud y el bienestar, no tengo duda alguna de que ella aprobaría de estas adaptaciones si estuviera viva el día de hoy.

¡Espero que disfruten de esta adaptación de la Calistenia Sueca! !

muestra

© 2023

Indice

Aviso 2
Sobre la autora 2
De la autora 2
1era Parte - Introducción 5
Haciendo Héroes 5
¿Por qué la Calistenia Sueca? 6
¿Qué es la Calistenia Sueca? 7
Haciendo la transición a la Calistenia Sueca 9
La Calistenia Sueca como nos la presenta Charlotte Mason [illegible]bros 9
Recursos para poder entender e implementar la Calistenia [illegible] 14
El propósito del Maestro de CALISTENIA SUECA 15
Los principios de la Calistenia Sueca 16
El orden de los movimientos 16
Clases de movimientos 17
Posiciones 18
¿Cómo se llaman los ejercicios? 18
Los ejercicios de acuerdo a su clas[illegible] 18
¿Cómo puedo implementarlo en m[illegible] 24
¿Cuándo puedo integrar l[illegible]ovimi[illegible]n p[illegible]a rutina? 24
Unas cuantas ideas más ace[illegible] formato de una lección de Calistenia Sueca 25
2da Parte – Índice d[illegible]cciones pa[illegible]istenia Sueca 27
Rutina de Calisteni[illegible]a Tradici[illegible] 27
Excelente. Pero ¿Cóm[illegible]n c[illegible] ejercicios? 27
Guion pa[illegible]ntar la C[illegible]nia Sueca 29
Prime[illegible]tina de [illegible]nia Sueca oficial 35
S[illegible]na de Ca[illegible]nia Sueca oficial 45
[illegible]ferencia[illegible] 60

muestra

© 2023

1era Parte - Introducción

La Calistenia Sueca es algo a lo que Charlotte Mason se refirió frecuentemente en los seis libros escritos que ella. El bienestar físico era una de las metas principales por las cuales se incorporaba este tipo de educación física en sus escuelas y así poder mantenerse firme a la filosofía de desarrollar todas las áreas del niño. Sin embargo, el día de hoy se sabe muy poco acerca de la Calistenia Sueca y como era cuando se implementaba. Los educadores que usan el método de Charlotte Mason a menudo cuestionan la necesidad de incorporarla en sus casas (clases) o si solamente se trata de un método de actividad física ya fuera de moda. Mi deseo es poder ayudarte a entender como se ve la Calistenia Sueca en la práctica y convencerte de que todavía es una actividad bastante beneficiosa al implementarla en la educación de tus hijos.

Antes que todo, consideremos el propósito de la educación física, entendiendo desde el paradigma de una educación Charlotte Mason. La señorita Mason nos da una idea de cuál era su pensar acerca de la educación física en el capítulo 10 del libro Educación Escolar (School Education), titulado "Algunos Aspectos que no se Han Considerado en la Educación". Nos dice:

> **¿Crea héroes nuestra cultura del físico?**—Tenemos un buen espécimen', un hombre o una mujer con un buen físico y buenas condiciones, y al final recibimos lo que buscábamos...Aunque cuestionable, estamos creando héroes; y esto, al fin y al cabo, es el objetivo de la cultura del físico de los griegos de la antigüedad. Los hombres podían ser héroes, o ¿cómo podrían completar las tareas pesadas de los dioses? Los héroes no se hacen en un solo día; por eso el niño era entrenado desde su infancia en ejercicios heroicos, y la niña era instruida para ser la madre de héroes del futuro. Destellos del temperamento heroico permanecen hasta el día hoy en ese pequeño país de gran historia. 'Tu hijo se ha comportado como un héroe', se le dijo a la madre de un soldado que murió hace muchos años atrás. 'Fue para eso que lo crie', fue la respuesta... *(pág. 102)*
>
> **El opuesto de la Cultura del Físico es un Cuerpo Útil.**—... el objetivo del atletismo y la gimnasia debe mantenerse firme desde el principio; disfrutarlo es bueno por supuesto, pero no es el objetivo final, este es la preparación de un cuerpo dispuesto de los pies a la cabeza, para hacer lo que sea necesario que se le antoje a los dioses'. *(pág. 102)*
>
> **No sois Vuestros.**—pero si los niños son criados desde el principio con el pensar de que 'no sois vuestros'; el Autor divino te ha dado vida, y un cuerpo delicadamente adaptado para Su servicio; Él te da la responsabilidad de preservar este cuerpo con buena salud, nutriéndolo y dándole fuerza, y entrenándolo para cualquier trabajo especial que Él vaya a darte en este mundo, - ¡y cómo no! Los

muestra

© 2023

Guion para implementar la Calistenia Sueca

Cada vez que veas un texto dentro de un "globo de dialogo" esto te indicara lo que tu como el maestro debes de decirle a tu estudiante. En el "globo de dialogo" a la derecha tenemos la palabra "Atención" y entonces tu dices "Atención."

¡Atenció

✓ Esto indica que la foto te está demostrando la pose correcta.

✗ Esto indica [illegible] la foto está de[illegible]ando la p[illegible] incorrecta

En cualquier momento p[illegible] apretar el botón de repr[illegible] para ver un video de cómo se hacen los movimie[illegible]

Atención.

¡Atención!

Mano[illegible]a cin[illegible]

[illegible]nos a l[illegible]ura. [illegible]eras – ¡[illegible]!

muestra

Dawn Duran
© 2023

De rodilla sobre una pierna.

Esta posición es mejor hacerla con las manos a la cintura. Sin embargo, puede hacerse con las manos descansando a los lados. Las fotos que se encuentran abajo demuestran ambas variaciones.

De rodilla sobre una pierna
Pie derecho enfrente –
¡ya!

Notas y consejos:
¿Por qué esta posición es incorrecta? El talón no está colocado completamente en el suelo, y la rodilla está demasiado doblada y tirando hacia adelante. La pierna de atrás debe quedarse relativamente vertical con el talón firmemente en el suelo para así poder reducir daño a la coyuntura de la rodilla.

muestra