La Educación Física ha de ser sentida y vivida

CANDIDA CADENAS Y CAMPOS
Doctora en Medicina y Cirugía
Profesora de Educación Física
Inspectora de Primera Enseñanza

Es cosa muy repetida que la Educación Física es parte integral de la educación armónica y que una educación completa no puede existir sin Educación Física; pero aún continuamos obstinados en despreciarla o cuando más concederle un lugar muy secundario. Se la mira como una asignatura más de los programas escolares, y es tal la frialdad con que se la enseña, que nuestros alumnos no tienen, en la mayoría de los casos, el menor interés por practicarla.

No es eso, ni así lograremos éxito alguno; a mi entender es algo tan fundamental para el individuo, que de su realización depende una gran parte de su triunfo en la vida, de su capacidad de acción, de su bienestar, de su carácter y, en una palabra, de su felicidad y de la mayor duración de su vida.

Pero no ha de realizarse de cualquier manera, naturalmente que me refiero siempre a una Educación Física científicamente fundamentada y metodológicamente dirigida.

Todo Profesor de Educación Física deberá pensar siempre no en una realización de movimimientos que se preparan u organizan de antemano, para llenar un tiempo determinado, en un horario de clase, sino todo lo contrario; en un período de tiempo en el que se nos permite dar expansión a nuestros movimientos y ejercitar nuestros músculos, siguiendo unas determinadas normas para facilitar la consecución de nuestro perfeccionamiento físico, logrando la corrección de nuestro esqueleto, la flexibilidad de sus articulaciones, la proporción y fortaleza de sus músculos, con la cantidad precisa de grasas, una buena capacidad y ventilación pulmonar, una circulación saludable que purifique y regenere los tejidos de todo el organismo, regularizando el funcionamiento de todos los demás sistemas, digestivo, eliminatorio, nervioso, etc.

Esto es Educación Física, y el que así la practique, el que siga un sistema cuya finalidad e ideales sean lograr lo anteriormente expuesto, sin otros motivos ajenos más o menos positivistas, el que la practique además con fe y entusiasmo, se sentirá pleno de salud, de vida, de energía y aptitud para el trabajo, diligente, con alegría y optimismo. Por eso el Profesor que quiera enseñar con éxito la Educación Física ha de empezar por sentirse poseído del espíritu de lo que enseña, ha de tener fe ciega en el contenido de esta materia, ha de creer en sus beneficiosos afectos y ha de amar su realización.

Entonces y sólo entonces nuestra clase será sentida y vivida; será algo diferente a lo que es en la mayoría de los casos, no será una clase más del programa escolar, sino la clase fundamental del mismo, la clase previa, la que servirá de base a todas las demás, la que preparará al alumno para la mejor capacitación, no sólo física, sino intelectual y moral.

Un grupo de Profesores españoles, recientemente colegiados, verdaderos defensores de la Educación Física, han comenzado a trabajar por estos ideales para que nuestra Educación Física sea un hecho real y la parte fundamental de las demás educaciones con verdadera vitalidad y una buena orientación, dotada de una plena organización y que se la enseñe con entusiasmo.

Cuando se haya logrado esto, habremos influído en la regeneración de la raza y en el perfeccionamiento de la humanidad.

CANDIDA CADENAS

es una entusiasta de la Educación Física que practica y enseña desde hace muchos años; puede decirse sin temor a incurrir en exageraciones, que es la mujer española más capacitada actualmente por sus conocimientos de la materia.

Inicia sus contactos con los estudios de Educación Física al ser enviada por el Gobierno Español a los Estados Unidos, donde sigue cursos de Educación Física en la Universidad Femenina de Sut. Cathevine's College y en la de Wiscosin.

Más tarde logra en la Facultad de Medicina de San Carlos el título nacional de Profesora de Educación Física, que consigue con verdadero sacrificio, pues destinada en Avila, salió al amanecer de esta capital para asistir tres veces por semana a las clases de la Facultad Madrileña, que se iniciaban a las ocho de la mañana.

Por sus propios medios y previa autorización del Gobierno Español, asiste en una Escuela angloescandinava a unos cursos de gimnasia, durante dos años consecutivos.

Su enorme interés la llevó a crear un pequeño campo de deportes, donde instaló pistas de tennis, baloncesto, hokey, material de gimnasia, etc., pero desgraciadamente no pudo llevar a cabo su altruista idea, porque fueron asaltadas sus instalaciones por la Casa del Pueblo, destruídas las edificaciones y saqueado todo el material deportivo.

Durante el Movimiento fué Delegada Nacional de Flechas y después Regidora Central de Educación Física.

Logra más tarde—en su noble afán de documentarse lo más posible en el conocimiento del cuerpo humano—el título de Licenciada en Medicina y Cirugía por la Facultad de Salamanca.

Durante todo este tiempo no cesa de dar clases, conferencias y organizar Cursillos de Educación Física, que le han valido a lo largo de su carrera múltiples felicitaciones y la concesión de las cruces de Alfonso XII y de Alfonso X el Sabio.

El Colegio Nacional de Profesores de Educación Física, en su afán de mostrar la labor fecunda de esta mujer, cuya vida puede decirse que ha estado por entero dedicada a la Educación Física, publica hoy esta síntesis de su biografía.