

107

EDUCACIÓN FÍSICA 1 PARA LAS CARRERAS PEDAGÓGICAS EN EL PLAN E. PROPUESTA DE PROGRAMA

PHYSICAL EDUCATION 1 FOR PEDAGOGICAL MAJORS IN PLAN D. PROPOSAL OF A PROGRAM

MSc. Claudio Chavarri Marrero¹

E-mail: cbchavarri@ucf.edu.cu

¹Universidad de Cienfuegos. Cuba.

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Chavarri, C. B. (2017). Educación Física 1 para las carreras pedagógicas en el Plan E. Propuesta de programa. Revista Conrado, 13(57), 43-47. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

RESUMEN

El estudio se llevó a cabo en la Universidad de Cienfuegos por un grupo de profesores del departamento de Didáctica de la Educación Física y tuvo como objetivo preparar un programa que respondiera a las expectativas de los estudiantes de carreras pedagógicas para un mejor desempeño en su práctica laboral. Se utilizaron diferentes métodos empíricos como la entrevista a docentes, la encuesta a estudiantes, la observación de clases, de actividades físico-deportivas-recreativas y la revisión documental. Entre los principales resultados se pretende lograr el desarrollo de habilidades intelectuales y capacidades cognitivas, el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas, la labor educativa del profesor en las clases, la recreación física y la formación de valores en los alumnos.

Palabras clave:

Formación, recreación, habilidades, capacidades, conocimientos, valores.

ABSTRACT

The study was carried out at the Cienfuegos University by a group of teachers from Physical Education Didactics Department and was aimed at designing a program which responds to the expectations of pedagogical major students for a better performance at their work practice. Empirical methods were used as interview to teachers, survey to students, class observation and physical-sport-recreational activities and documentary review. Among the main results, it is intended to achieve the development of intellectual abilities and cognitive capacities, motor skills and physical capacities, teacher's educative work in class, physical recreation and value formation in students.

Keywords:

Formation, recreation, abilities, capacities, knowledge, values.

INTRODUCCIÓN

La disciplina Educación Física en el plan de estudios de las carreras pedagógicas se imparten en los dos primeros años en cuatro asignaturas. Educación Física 1, 2, 3 y 4. La misma en la actualidad, dado su desarrollo en el campo de las ciencias del movimiento humano y en especial en el campo de las ciencias de la educación se revela como un espacio ideal para generar aprendizajes perdurables para la vida, educar las cualidades de la personalidad y desarrollar los valores humanos, donde el ejercicio físico más que un fin en sí mismo se convierte en un medio para lograr a través del movimiento un efecto más educativo e integral en las personas que la practican (López. Rodríguez, 2006).

Anteriormente la asignatura Educación Física 1 se proyectaba más bien sobre la condición física de los estudiantes para mejorar su salud. Esta propuesta de programa se proyecta no solo sobre la parte física sino también sobre la formación de valores desde lo físico-educativo para la formación integral del futuro profesional, donde el egresado tenga una formación adecuada a las circunstancias actuales de la sociedad y convicciones propias del material humano con que va a trabajar y donde se integran una serie de conocimientos a partir de la relación intermateria de la asignatura con las demás ciencias de la Cultura Física, el deporte y la recreación y los pueda preparar de la mejor manera posible y enfrentar las transformaciones que se operan en la educación cubana y puedan aplicar esos conocimientos en el trabajo con sus alumnos.

DESARROLLO

En el proceso docente-educativo de Educación Física 1 juega un papel fundamental la motivación que el profesor puede brindar en las actividades a realizar, por lo que debe siempre tener presente las formas de organización a utilizar en las clases prácticas, aprovechando el rendimiento físico a lograr en sus alumnos. Y donde los componentes didácticos dentro de este proceso juegan un papel fundamental al estructurar la clase. Por eso es que la reflexión que deben de hacer los docentes en la preparación metodológica a cerca del programa nuevo que estamos proponiendo está la garantía y la clave del éxito. Sin embargo el cumplimiento de los objetivos debe estar orientado a los docentes acerca de cómo emplear los métodos de enseñanza, procedimientos organizativos, los medios y los recursos didácticos que permitan que el proceso docente-educativo con su estructura metodológica se cumplan de manera satisfactoria.

En el caso de los contenidos (conocimientos, habilidades y valores) y la manera óptima de impartirlos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, se puede observar como una contradicción que existe entre estos contenidos y su orientación metodológica, o sea entre el qué enseñar y el cómo hacerlo con el objetivo de potenciar el aprendizaje creativo e independiente de los estudiantes. Y donde se le debe prestar atención especial a la orientación del estudio independiente y las tareas a cumplir en este proceso.

Objetivos Generales.

Entre los objetivos generales se concreta la intención de contribuir al desarrollo de la cultura física en los estudiantes universitarios de forma organizada orientando en tres direcciones fundamentales que son la formación de valores, los hábitos de la práctica sistemática de ejercicios físicos y el vínculo de la asignatura con la defensa de la Patria.

Objetivos Educativos

1. Potenciar en los estudiantes valores como la voluntad, la dignidad, el colectivismo, la honestidad, la valentía, la responsabilidad-colectiva, la solidaridad, el humanismo, la honradez, la justicia, la disciplina y el patriotismo convirtiéndolos en hábitos de conducta, tomando como base los logros alcanzados por la Revolución en la Cultura Física y el Deporte.
2. Consolidar en los estudiantes los hábitos higiénicos, la práctica sistemática de ejercicios físicos en beneficio de la salud y la calidad de vida, mediante el trabajo individual del estudiante y su participación en actividades físico-recreativas, además en otras actividades docentes y extradocentes.
3. Contribuir a la preparación para la defensa de los estudiantes perfeccionando su desarrollo físico y su capacidad de rendimiento físico.

Objetivos Instructivos

Que los estudiantes:

1. Perfeccionen su condición física de manera que eleven su rendimiento físico e intelectual.
2. Apliquen, a nivel productivo, las habilidades motrices y los conocimientos teóricos de la actividad física y los deportes seleccionados y en la autopreparación y autoejercitación.
3. Adquieran, a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas programadas los conocimientos y habilidades que les permitan la solución de los problemas profesionales y la optimización del tiempo laboral útil propiciando el desarrollo de habilidades

motoras y el perfeccionamiento de las capacidades físicas específicas de la profesión, la no aparición y la disminución del estrés laboral, de las enfermedades del trabajo y la no ocurrencia de traumas y lesiones en la actividad laboral.

Sistema de Conocimientos

El sistema de conocimientos abarca diferentes parámetros en la prueba funcional para diagnosticar la condición física. Conocimientos teóricos para la salud: índice de masa corporal, presión arterial, ejercicios físicos y la salud. Estilos de vida, alimentación, el Doping. Acondicionamiento Físico individual: acondicionamiento articular, estiramiento y muscular, características, importancia y dosificación de las cargas físicas. Tipos de ejercicios y sus características. La recuperación, importancia, control del pulso, ejercicios respiratorios y relajación muscular. Enseñanza para la autoejercitación de los trabajos de movilidad, variedad y tensiones físicas: Ejercicios dirigidos hacia el relajamiento y extensión de planos musculares. Enseñanza para la autoejercitación de los trabajos mentales, monótonos y de poca movilidad: complejo de ejercicios con aplicación de carga física, el autocontrol de la intensidad en la ejercitación. El mejoramiento de las capacidades físicas y la prueba funcional final para determinar la condición física alcanzada.

Sistema De Habilidades

- Realizar calentamiento individual
- Realizar recuperación física individual
- Mejorar la condición física
- Comprender conocimientos teóricos vinculados a la salud
- Elaborar y Ejecutar Plan de autoejercitación individual para compensar trabajos mentales y de poca movilidad
- Elaborar y Ejecutar Plan de Autoejercitación individual para trabajos de movilidad y tensiones físicas
- Elaborar un plan de autopreparación para ejecutar los ejercicios físicos

Indicaciones Metodológicas y De Organización.

La asignatura Educación Física 1 se imparte en el primer semestre de primer año para todas las carreras y la misma cuenta con 28 horas clases con dos frecuencias semanales de 50 minutos cada una. Presenta dos temas fundamentales que son el diagnóstico para determinar la condición física del estudiante y el desarrollo de capacidades físicas y actividades deportivas. No obstante proponemos otras actividades incluidas en estos temas que servirán de base para el resto de las asignaturas que se imparten en la disciplina.

Para las carreras de Educación Especial y Logopedia se incorporan además los siguientes objetivos generales:

- Dominar procedimientos y recursos generales de la Cultura Física Terapéutica.
- Contribuir a la corrección y/o compensación de alteraciones de la postura y de otros trastornos físico motoras de sus alumnos.
- Identificar las diferentes deficiencias físico-motoras que presentan sus alumnos.
- Conocer los procedimientos terapéuticos pertinentes para la atención diferenciada a las limitaciones físico-motoras de sus alumnos.
- Aplicar alternativas de solución para lograr la integración de todos sus alumnos a las actividades del proceso docente educativo.
- Dominar técnicas sencillas de masaje que contribuyan a elevar la eficiencia de la capacidad física en el proceso docente educativo.

Sobre los contenidos de la asignatura

Para el desarrollo de los contenidos, el profesor utilizará indistintamente diferentes medios de la Educación Física tales como los juegos deportivos y predeportivos, el trabajo con implementos y sin implementos, las actividades físicas con o sin música (Aerobios, Bailoterapia, Fitness, Sanabanda, etc.), los maratones recreativos y otros. Se propone la aplicación del Sistema para la Autoejercitación Personalizada del Ejercicio Físico (SAPEF). La combinación armónica de estos medios de la Educación Física aplicando a su vez los métodos activos de enseñanza, permitirá el cumplimiento cabal de los objetivos.

El contenido planteado será impartido utilizando los tipos de clases aplicados en la modalidad presencial para garantizar el cumplimiento de los objetivos propuestos, pero en todos los casos la tendencia debe encaminarse a disminuir el tiempo dedicado a la utilización de clases teóricas y al aumento de las actividades prácticas. El carácter eminentemente práctico de la asignatura exige un mayor empleo de métodos de enseñanza y procedimientos organizativos que garanticen el conocimiento en las que además sea transmitida la fundamentación científica de la actividad que se realiza.

Las clases deben ser atractivas y con gran motivación utilizando medios auxiliares que contribuyan a desarrollar los contenidos. Los contenidos permitirán el desarrollo de las formas y funciones del organismo, influirán en la formación de valores y responderán a las necesidades físicas del futuro egresado en lo laboral, investigativo, social y en la defensa del país.

Los procedimientos organizativos y las formas de organización de las clases que se han seleccionado para trabajarla en la preparación metodológica del departamento de Didáctica de la Educación Física responden a las necesidades de los docentes para el trabajo con los estudiantes en las actividades prácticas.

Los medios de enseñanza con que se cuenta garantizan un proceso docente-educativo de calidad con buenas instalaciones deportivas, balones, medios auxiliares, salón de bailoterapia, gimnasio techado, entre otros.

El empleo de medios audiovisuales será de gran utilidad en el proceso pedagógico; tales como: videos, el uso de la computadora, propiciando el análisis de actividades físicas dirigidas a niños atendidos por la vía no institucional (Programa Educa a tu Hijo), así como con aquellos que tienen necesidades educativas especiales, que sirvan como paradigmas para enriquecer la experiencia profesional y otras actividades de concurso realizadas con niños que asisten a las instituciones infantiles y que están vinculados además al proyecto de trabajo comunitario que desarrolla la universidad en las comunidades cienfuegueras.

También se alternará la observación de actividades físicas, deportivas y recreativas que se realicen tanto en la vía institucional como no institucional y las clases prácticas con el propósito de constatar el desarrollo de las habilidades profesionales alcanzadas por las estudiantes, en la planificación y dirección en las diferentes formas de organización del proceso educativo. En los tiempos actuales el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) está vinculado a la impartición de todas las asignaturas por contribuir al desarrollo de la enseñanza aprendizaje. La presencia en la red y en la Plataforma Moodle de materiales docentes que respondan a los conocimientos teóricos para la salud y a la autoejercitación del ejercicio físico resultan imprescindibles para facilitar la consulta de los estudiantes y se sugiere la existencia de:

- Bibliografías que respondan a los contenidos del programa.
- Guía de ejercicios Físicos.
- Videos.
- El Software SAPEF.
- Y el acceso al Sistema de evaluación de las asignaturas.

Enseñanza de la autoejercitación.

La autoejercitación es la aplicación planificada de contenidos que garantizan la práctica individual y sistemática del ejercicio físico para potenciar las capacidades del organismo con la finalidad de favorecer la salud y mejorar la

calidad de vida. A la enseñanza de la autoejercitación se dedicará un tiempo del desarrollo de la clase y para enseñar como autoejercitarse se deben romper rasgos de la enseñanza tradicional y eliminar la conducta directiva del profesor en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La enseñanza debe ser individualizada en el sentido de permitir a cada cual trabajar con independencia y creatividad a su propio ritmo, pero al mismo tiempo es importante promover la colaboración y el trabajo grupal para establecer mejores relaciones con los demás, se cultiva la iniciativa y se deja al estudiante la oportunidad de escoger como realizar las actividades.

La autoejercitación se apoya además en la enseñanza personalizada que está basada en el reforzamiento según las necesidades personales de los estudiantes. La finalidad es que aprendan a través de la actividad docente y que realicen la autoejercitación sin necesidad de un profesor para ejercitarse.

El profesor en la enseñanza de la autoejercitación juega un papel fundamental en lo educativo y lo instructivo. En lo educativo centra su atención en: desarrollar intereses hacia esta esfera de estudio, a potenciar valores vinculados con la actividad independiente y al desarrollo del hábito de la práctica sistemática del ejercicio físico para el fomento de la salud.

La enseñanza de la autoejercitación del ejercicio físico exige el tránsito obligado por dos niveles de asimilación: nivel reproductivo que se asocia con enseñar a ser independiente y el nivel productivo asociado con aplicar de forma individual lo aprendido.

En el primer nivel: Enseñar a ser Independiente

- El profesor en una etapa inicial enseñará al grupo gran variedad de ejercicios y cada estudiante de forma independiente en las clases va conformando gradualmente su plantilla personalizada de ejercicios por la que será evaluado.
- -El profesor orientará sobre la conformación de las plantillas, realizará las correcciones pertinentes, posibilitará la actividad independiente en la clase y facilitará como adquirir el conocimiento recomendándoles la consulta de materiales docentes.

Lo importante para el profesor es desarrollar la independencia en la ejecución de los ejercicios convirtiéndose en un mediador en el proceso de enseñanza aprendizaje y su maestría consiste en prestar la ayuda necesaria sin que la actuación del estudiante deje de ser el centro de este proceso independiente. Después de la enseñanza de los ejercicios que incluye la actuación independiente de los estudiantes se pasa al segundo nivel

Segundo nivel: Aplicar de forma individual lo aprendido.

- -El profesor: organiza la distribución de los estudiantes por el área para la ejecución personalizada de los ejercicios, corrige errores de ejecución, y orienta el contenido que correspondería realizar individualmente en la próxima clase.
- Para facilitar a los estudiantes la ejecución de su planilla personal de ejercicios en la clase o al ser evaluados se les permitirá guiarse para realizarlos, pueden traerlos copiados en formato digital: celulares, tablets, laptop, o dibujados en papel con la explicación, o traerlos memorizados. La finalidad es que el estudiante muestre dominio de su trabajo de forma individual.

Las clases de Educación Física por lo general se realizan en espacios abiertos y al aire libre donde influyen grandemente el medio ambiente y las condiciones climáticas, por lo que estas deben desarrollarse en horarios apropiados donde no se produzcan afectaciones al estado y a la salud de los estudiantes. Las exposiciones a los rayos solares en el horario comprendido entre las once de la mañana y las tres de la tarde influyen negativamente en el mejor desempeño los participantes, por lo que debe evitarse planificar clases en estos horarios.

Sistema De Evaluación

Para la evaluación de la asignatura se propone tener en cuenta los elementos siguientes: el cumplimiento de los indicadores para la prueba de la condición física tanto en el diagnóstico inicial como en el final; el dominio de las habilidades motrices y deportivas y conocimientos teóricos relacionados con la integración intermateria, la participación de los estudiantes en las actividades físico-deportivas y recreativas programadas, los juegos universitarios, también la asistencia es fundamental para la obtención de una nota de calidad. Las evaluaciones se realizarán de forma cualitativa y cuantitativa, aplicando controles frecuentes y parciales para comprobar el objetivo en cada tema. La asignatura no tiene examen final y se propone un trabajo final integrador donde se le compruebe los conocimientos adquiridos a los estudiantes de forma individual posibilitando que el sistema de evaluación propuesto valore el desempeño del estudiante durante el semestre para otorgar la calificación final de la asignatura.

CONCLUSIONES

Con esta propuesta de programa de la asignatura Educación Física 1 los estudiantes universitarios y en específico los que estudian carreras pedagógicas estarán en mejores condiciones de enfrentar la práctica laboral vinculando tanto los componentes académico, laboral e investigativo. Pues a juicio de los especialistas posee

todos los elementos esenciales para su cumplimiento y garantiza si se aplica según lo planificado que los educandos se apropien de los conocimientos teórico-prácticos principales en su vida profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso, R. (2003). Juegos cubanos. La Habana: Pueblo y Educación.
- Álvarez, C. (2001). Diseño curricular. La Habana: Pueblo y Educación.
- Arnold, D. (1991). Educación Física, movimiento y currículo. Madrid: Morata.
- Bermúdez, R. (2004). Aprendizaje formativo y crecimiento personal. (Edición única). La Habana: Pueblo y Educación.
- Cañizares, M. (2008). La Psicología en la actividad física y el deporte. La Habana: Deportes.
- Dobler, E. (1980). Juegos Menores. La Habana: Pueblo y Educación.
- García, G. (2004). La preparación de la clase dentro del trabajo metodológico: En temas de introducción a la formación pedagógica. La Habana: Pueblo y Educación.
- López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. La Habana: Pueblo y Educación.
- López, M. (1978). La dirección de la actividad cognitiva. La Habana: Pueblo y Educación.
- Méndez, A. (2003). Nueva propuesta lúdica para el desarrollo curricular de la Educación Física. La Habana: Deportes.
- Ruíz, A. (2012). Teoría y Metodología de la Educación Física y el deporte escolar. La Habana: Deportes.
- Sáenz, P. (1998). La Educación Física y su Didáctica: En el manual del profesor de Educación Física. La Habana: Deportes.
- Sánchez, L. (2001). Orientaciones metodológicas para elaborar el programa analítico de las asignaturas. Morelos: Universidad Autónoma, México.
- Santos, M. (2002). Las actividades de la Cultura Física desde la extensión universitaria. Tesis de Maestría. Cienfuegos: Universidad de las Ciencias Pedagógicas "Conrado Benítez García".
- Watson, H. (2008). Teoría y Práctica de los juegos. (Edición única). La Habana: Pueblo y Educación.