

# **“ALTERNATIVA DOCENTE – EDUCATIVA PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE MATANZAS CAMILO CIENFUEGOS”.**

Lic. Daniel Menéndez Llerena

**Institución:** Facultad Cultura Física. Matanzas.

**Correo:** [daniel.menendez@umcc.cu](mailto:daniel.menendez@umcc.cu)

**País:** Cuba.

## **RESUMEN**

En la formación curricular de todo joven que estudia en la universidad de hoy, esta presente la educación física. En la Universidad de Matanzas es notable el desarrollo que esta alcanza, con un prestigioso colectivo de trabajo y enfrascado siempre en la superación. En dicha universidad es notable el aumento de estudiantes con problemas de carácter médico; lo que los imposibilita en la práctica de actividades físicas de manera activa. Ello también va en detrimento del desarrollo integral y profesional de los jóvenes de esta sociedad. Este trabajo está dedicado a elaborar una alternativa docente – educativa para las clases de educación física de la Universidad de Matanzas. Donde las cirugías, traumas por accidentes o malformaciones; asma bronquial y los problemas cardiovasculares, entre otras imposibilitan a muchos a la práctica deportiva y a su vez en la disminución de su calidad como futuros profesionales y personas integrales.

**PALABRAS CLAVES:** educación física, enfermedades y universidad.

## INTRODUCCIÓN

La practica regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. Esta practica, que muchas de las ocasiones, no se limita solamente a los atletas de elite, deportistas de alto rendimiento, gente joven, entre otros. Todo ser humano puede y debería realizar alguna actividad físico - deportiva acorde a sus necesidades y sus posibilidades. Por supuesto que antes de este paso, se debe consultar a un medico, el único que luego de los respectivos estudios y análisis puede aconsejar y recomendar los ejercicios que se puedan desarrollar acorde a sus limitaciones, sin importar la edad, sexo y procedencia. En cualquier parte del mundo se practica la actividad física de manera organizada y bien estructurada. En Cuba con el triunfo de la Revolución, el primero de enero de 1959, La educación antes del 59, fue uno de los sectores mas abandonados y desatendido, el estado de la educación era una manifestación del subdesarrollo existente debido a las relaciones económicas, políticas y sociales que imperaban en el país. Con el surgimiento del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación "INDER" se le designa como el encargado de planificar, dirigir, racionalizar, divulgar y ejecutar las actividades del deporte, la Educación Física y la Recreación, en todos los niveles y lugares del país. Entre las medidas tomadas por el INDER para llevar la Educación Física a todos los centros educacionales del país, se menciona, la creación del plan INDER – MINED, la capacitación científico – metodológica, entre otros. Según lo declarado en la constitución de la Constitución de la República de Cuba en su artículo 510 y cito: *"Todos tienen derecho a la Educación Física, al deporte y a la recreación. El disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la enseñanza y práctica de la Educación Física y el deporte en los planes de estudio del sistema nacional de educación; y por la amplitud de la instrucción y los medios puestos a disposición del pueblo, que facilitan la práctica masiva del deporte y la recreación"* (Constitución de la República de Cuba)

Esto reafirma que Cuba integra el grupo reducido de países que cuenta con un programa educacional ambicioso que incluye la Educación Física desde la etapa preescolar hasta la educación superior, por supuesto sin descartar la practica de actividad física dirigida al adulto mayor.

La universidad Cubana no queda exento de ello, y dentro de la formación curricular de todo joven de esta revolución que estudia en cualquiera de las universidades pertenecientes al sistema nacional de enseñanza, esta presente la educación física. En especial en la Universidad de Matanzas es notable el desarrollo que esta alcanza, con un prestigioso colectivo de trabajo y enfrascado siempre en la superación de sus integrantes y de sus resultados. A pesar de ello existen aspectos deficientes que no están en acorde con el trabajo desplegado por el colectivo, lo que provoca una verdadera situación problemática: puesto que la educación física actual en la universidad de matanzas es notable el aumento de estudiantes con problemas de carácter medico; lo que imposibilita a los estudiantes en la practica de actividades

físicas de manera activa. Ello también va en detrimento del desarrollo integral y profesional de los jóvenes de esta sociedad.

### **DESARROLLO:**

La universidad de matanzas lucha diariamente para resolver este problema, trazándose su colectivo de trabajo y este autor un objetivo general el que consiste en “Elaborar una alternativa docente – educativa para las clases de educación física de la Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos”. Lo que facilitara el trabajo de los estudiantes y su implementación traerá consigo un sinnúmero de beneficios para los estudiantes. Realizando un análisis de los resultados se puede observar que están presentes distintas enfermedades las cuales serán puestas a su consideración más adelante:

#### **Enfermedades de tipo Ósea:**

##### ◇ **Artritis (Inflamación de articulaciones)**

En esta enfermedad se puede observar que la mayoría de los lesionados presentan su problema principal en las rodillas, codos y muñecas. Con un total de 15 estudiantes esta enfermedad está presente en diversas facultades, por lo que no se generaliza en una sola, aunque se encuentra con mayor número de aparición en la facultad de informática.

##### ◇ **Escoliosis (Desviación lateral de la columna vertebral, que normalmente es recta).**

Esta disfunción se presenta con menos frecuencia en la Universidad, pero no queda fuera de las encontradas en la búsqueda. Aquí se encontraron 7 estudiantes.

##### ◇ **Tumores de Rodilla (Genéricamente, hinchazón bulto o tumefacción. En el contexto de neoplasia, proliferación celular excesiva y desordenada, que origina un crecimiento excesivo del tejido).**

En este caso se presentaron mucho menos caso que el anterior, esta afección se presentó tan solo en 7 estudiantes, los cuales fueron operados quirúrgicamente, quedando con cierta limitación motriz.

#### **Otras enfermedades encontradas:**

##### ◇ **Asma Bronquial (Enfermedad que se caracteriza por una dificultad respiratoria variable, debida a una obstrucción de los bronquios).**

Esta fue una de las enfermedades más encontradas (23 estudiantes), sobre todo en sus distintos grados, ya sea, de tipo I, II o III, siendo en el último de los casos más presentados los de menos posibilidades poseían a la hora del trabajo. Ver tabla. 1

Asma Bronquial	Estudiantes
Tipo I	8
Tipo II	4
Tipo III	11

*Tabla 1*

##### ◇ **Problemas cardiovasculares Se dice del aparato formado por el corazón y los vasos sanguíneos. (Soplos, Arritmia, entre otros).**

Fueron encontrados algunos casos dentro de esta enfermedad, los mismos con un total representativo de 20 estudiantes, los que presentaron como principales deficiencias en este sentido, las Arritmias, los Soplos.

◇ **Cirugías: Cualquier técnica quirúrgica. (torácica, cardiovascular, digestiva, endocrina, urológica, ginecológica, del cuello, neurocirugía, oftalmología, otorrinolaringología, ortopedia y traumatología).**

En esta afección fueron 34 los encontrados, estos principalmente con problemas de tipo ginecológico, oftalmológico, ortopédico y de traumatológico.

◇ **Deficiencias Renales (Cuando el funcionamiento de los riñones deja de ser el correcto o normal).**

En esta enfermedad solo encontramos a 4 estudiantes lo cuales presentaron dentro de sus principales patologías: las deficiencias, las infecciones y las Litiasis (producción de cálculos o piedras)

En la universidad de matanzas, se presenta como en todas las universidades del mundo, las competencias deportivas de carácter universitario, estas van desde el nivel de facultad, hasta el nivel de país y hasta mundial. Para un mejor esclarecimiento de lo siguiente expuesto se hace necesario referenciar los “Principales deportes en que se compiten en la Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”.

- |                         |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1. Voleibol.            | 8. Ajedrez                        |
| 2. Baloncesto.          | 9. Béisbol (Masculino.)           |
| 3. Tenis de Mesa.       | 10. Atletismo (carreras y saltos) |
| 4. Fútbol Sala.         | 11. Pesas                         |
| 5. Fútbol Soccer.       | 12. Kikimboll (Femenino.)         |
| 6. Judo (Masculino.)    | 13. Softball (Femenino).          |
| 7. Tracción de la Soga. |                                   |

Después de de conocer los deportes en los que se compiten es necesario elaborar una alternativa, la cual esta dirigida a vincular de manera teórico – práctica a estos estudiantes con la actividad física. Se ha de aclarar que la parte practica esta dirigida a la aplicación de lo aprendido teóricamente y que la preparación de los estudiantes será al menos en dos deportes.

Para el desarrollo eficaz de la alternativa, es preciso conocer las características docentes de la clase de educación física de la universidad de matanzas. Este programa esta planificado para 64 horas clases y centrado principalmente en la formación profesional de los universitarios de manera integral e intentar por todos los medios y vías su vinculación de manera directa o indirecta a la actividad física.

Esta alternativa esta en función del lugar donde se desee aplicar, es flexible y solo requiere de un estudio previo para su pronta implementación y buen funcionamiento. Para ello se muestran los siguientes ejemplos de algunas de las formas en que puede presentarse la alternativa en la universidad de matanzas. A continuación se demuestra algunos de los elementos que se pueden impartir en las distintas clases de educación física siempre vinculándose a los deportes motivo de competencia de cada centro

universitario. En los ejemplos anteriores están concebidos para 32 horas, debido a que es interés del centro que se preparen en más de un deporte.

Voleibol: (32 h)

Temas:

1. Historia del Voleibol. Evolución
2. Reglas y Reglamento actual de la Federación Internacional.
3. Principales elementos técnicos y tácticos
4. Sistemas de competencias más usados.
5. Sistema de puntos y anotaciones.

Baloncesto: (32 h)

Temas:

1. Historia del Voleibol. Evolución
2. Reglas y Reglamento actual de la Federación Internacional.
3. Principales elementos técnicos y tácticos
4. Sistemas de competencias más usados.
5. Sistema de puntos y anotaciones.

Tenis de Mesa: (32 h)

Temas:

1. Historia del Voleibol. Evolución
2. Reglas y Reglamento actual de la Federación Internacional.
3. Principales elementos técnicos y tácticos
4. Sistemas de competencias más usados.
5. Sistema de puntos y anotaciones.

Fútbol Sala y Fútbol Soccer.: (32 h)

Temas:

1. Historia del Voleibol. Evolución
2. Reglas y Reglamento actual de la Federación Internacional.
3. Principales elementos técnicos y tácticos
4. Sistemas de competencias más usados.
5. Sistema de puntos y anotaciones.

Judo (Masculino.): (32 h)

Temas:

1. Historia del Voleibol. Evolución
2. Reglas y Reglamento actual de la Federación Internacional.
3. Principales elementos técnicos y tácticos
4. Sistemas de competencias más usados.
5. Sistema de puntos y anotaciones.

Kikimboll (Femenino.): (32 h)

Temas:

1. Historia del Voleibol. Evolución
2. Reglas y Reglamento actual de la Federación Internacional.
3. Principales elementos técnicos y tácticos
4. Sistemas de competencias más usados.
5. Sistema de puntos y anotaciones.

Notas:

◇ Esta actividad practica será ejercida como arbitro o juez, en el cual el estudiante realizara la actividad según el tipo de enfermedad y el diagnostico medico dado.

◇ La vinculación de las actividades estará dada según las propias necesidades de cada lugar y momento.

Para el logro efectivo de la alternativa es necesaria una explicación de la vinculación de la Parte práctica de la actividad con la limitación de uno de los estudiantes la cual esta colocada más adelante:

Caso 1:

Estudiante de la facultad de QUIMEC, padeciente de Asma bronquial de tipo III, no debe realizar grandes desplazamientos por precaución a no agitarse y caer en crisis. Posible Solución: Este estudiante realizará su preparación como árbitro principal o juez de línea en el voleibol y como 2do deporte complementario se le prepara como anotador en el baloncesto.

Caso 2:

Estudiante de la facultad de Informática, intervenido quirúrgicamente a causa de un trauma sufrido por un accidente, operación de brazo y pierna impidiendo la amplia movilización del brazo y una de las piernas. Posible Solución: Este estudiante realizará su preparación como juez de línea en el Fútbol por espacio de un medio tiempo (en dependencia de la gravedad de la lesión se le otorga el tiempo completo y como 2do deporte complementario se le prepara como árbitro principal, juez o anotador en el béisbol.

Como se demuestra en los dos ejemplos anteriores, es muy fácil planificar esta preparación por parte de los profesores solo con saber el tipo de afección que posee su estudiante y cuales son sus limitantes.

Al realizar un análisis teórico del aporte de los estudiantes con limitaciones médicas si son insertados en el movimiento deportivo universitario.

Desde el punto de vista de su salud, estos mejoran grandemente pues favorece su desarrollo motriz, además que crece el espíritu y la autoestima pues en el aspecto psicológico esta vinculación con la actividad deportiva, elimina el stress y contribuye al desarrollo integral de la personalidad.

Desde el punto de vista profesional, estos vínculos establecido entre el deporte y su desarrollo como universitarios y futuros profesionales de esta sociedad. Incrementan su currículo, ese caudal de saber que debe tener toda persona en la vida, además de prepararlos para si algún día lo desean, puedan practicar y desarrollarse en la rama del arbitraje.

Además esto favorece al deporte universitario debido al déficit de árbitros y jueces en muchas de las competencias convocadas, lo que es suplido por la preparación recibida por los estudiantes. Los que desempeñarán en el lugar asignado para ellos la importante misión de impartir justicias y llevar adelante el movimiento deportivo cubano.

Esta nueva forma de aplicar la educación física permitirá a los profesores tener un mayor control de las actividades de los estudiantes y ser más justos a la hora de emitir criterios evaluativos en cuanto a su desempeño en las actividades que se desarrollen en el ámbito deportivo. Las cuales en comparación con el resto de los estudiantes universitarios que si pueden desarrollar sus actividades normalmente.

### **CONCLUSIONES:**

Para concluir se hace necesario establecer algunos elementos esenciales que son obtenidos con el fruto de esta investigación: (1. Las principales causa de carácter médico que se presentan en la Educación física en la Universidad de Matanzas son Cirugías ginecológicas, oftalmológicas, ortopédicas y de traumas por accidentes o malformaciones; el asma bronquial y los problemas cardiovasculares. 2. Los principales deportes desarrollados en la universidad son: Voleibol, Baloncesto, Tenis de Mesa, Fútbol Sala, Fútbol Soccer, Judo (Masculino), Tracción de la Soga, Ajedrez, Béisbol (Masculino), Atletismo (carreras y saltos), Pesas, Kikimboll (Femenino), Softball (Femenino). 3. Se logra una participación de los estudiantes en las clases de educación física acorde a sus limitaciones médicas a partir de la factibilidad de la alternativa elaborada. 4. Los aportes de estos estudiantes son significativamente favorables, apoyando el desarrollo de las actividades de carácter deportivo desarrolladas en la universidad y en algunos casos cubriendo en su totalidad el desarrollo de las mismas) los cuales esclarecen un sin numero de cuestiones importantes para el trabajo docente en la educación superior.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- ◇ Cabrera Escalona, Olga Lidia. (s.f.) Actividades Físicas dentro del calentamiento en las clases de Educación Física con la utilización de los estilos de enseñanza. [on-line], Consultado: Mayo/2008, disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos61/actividades-fisicas-calentamiento/actividades-fisicas-calentamiento2.shtml>
- ◇ Carlos de Moraes, Luiz. (2003). Artritis y ejercicios. [on-line], Consultado: Septiembre/2008, disponible en: <http://www.copacabanarunners.net/esp-artritis-ejercicio.html>
- ◇ Chile Acosta, Emilio. (s.f). El valor de la educación física, sus valores de uso. [on-line], Consultado: Mayo/2008, disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos59/valores-educacion-fisica/valores-educacion-fisica2.shtml>
- ◇ Definición de educación física. [on-line], Consultado: Julio/2008, disponible en: <http://definicion.de/educacion-fisica/>

- ◇ Emily B, Mary. (s.f). Educación Física. [on-line], Consultado: Mayo/ 2008, disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos12/edfis/edfis.shtml>
- ◇ *Fernández de la Pradilla*, Padre Cesar. (2002). Riñones y Patología. [on-line], Consultado: Septiembre/2008, disponible en: <http://free-news.org/pcesar04.htm>.
- ◇ Lagartera. (2000). El concepto de educación física. [on-line], Consultado: Septiembre/2008, disponible en: <http://www.todonatacion.com/deporte/concepto-de-educacion-fisica.php>
- ◇ Mena Rodríguez, Osmani. (s.f). Estudio histórico - comparativo de la educación física entre Cuba y América Latina. [on-line], Consultado: Mayo/2008, disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos34/estudio-educacion--fisica/estudio-educacion-fisica.shtml>.
- ◇ Reglamento del Voleibol. [on-line], Consultado: Septiembre/2008, disponible en: <http://www.ibertalleres.com/guias/Guia%20deportes%20adaptados%20de%20Valencia/34voleibol/04.htm>