

# LA PLANIFICACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA UNIVERSITARIA.

Lic. Osiel Zamora Galbán<sup>1</sup>, MSc. Raúl Antonio Velasco Barani<sup>2</sup>, MSc. Soraya Pacheco Machado<sup>3</sup>

1, 2 y 3 Universidad de Matanzas, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.

*osiel.zamora@umcc.cu*

*raul.velasco@umcc.cu*

*soraya.pacheco@umcc.cu*

## Resumen

El presente trabajo científico investigativo fue realizado para demostrar y resaltar la importancia de la planificación de la Educación Física en la enseñanza Universitaria Cubana. Esta investigación tiene el objetivo de exponer acerca de los aspectos más importantes que contemplan la planificación de la Educación Física en la enseñanza Universitaria y para que sirva como guía a los profesores que trabajan en este nivel. En el mismo se aborda los temas significativos y trascendentales en la planificación docente en la disciplina Educación Física en las Universidades Cubanas, como son: importancia y funciones de la planificación en la Educación Física, aspectos generales a tener en cuenta para planificar las clases de Educación Física, momentos en la preparación de la clase de Educación Física y la planificación de la Educación Física encaminada para tributar a la formación integral de los estudiantes de las carreras universitarias.

**Palabras claves:** *Planificación, Educación Física, Preparación de la Clase, Formación Integral.*

---

## Introducción.

La planificación de la asignatura de Educación Física en la enseñanza universitaria debe ser de acuerdo al programa y a las orientaciones metodológicas de su nivel que se encuentren vigentes en ese momento. Las características del programa para esta enseñanza son que está encaminado hacia lo biológico, cultural y social, que contribuye a formar un futuro profesional más saludable, con un nivel mayor de conocimiento de la Cultura Física, aportando a su cultura general. El desarrollo de habilidades de la asignatura tributa además a la preparación de los estudiantes con vista al calendario deportivo del centro.

Tomando como referencia el Programa Nacional para los estudiantes universitarios, en la asignatura de Educación Física tiene entre sus objetivos lo siguiente: “de mejorar la condición física, la apropiación de métodos para la auto preparación sistemática y consciente y propiciar la formación del hábito de práctica de ejercicios físicos; contribuyendo así al mantenimiento y mejoramiento de la salud y a la correcta utilización del tiempo libre”(Balsinde et al, s/f.).Apoyándonos en esto es necesario que el profesor realice su planificación atendiendo a este fin y teniendo en cuenta los objetivos de la disciplina para poder lograr en los estudiantes el efecto deseado. Otros propósitos de la asignatura es el de favorecer al desarrollo de las funciones del organismo y fomentar los valores para influir en el correcto comportamiento del futuro egresado en sus funciones laborales.

Para una mejor comprensión acerca de la planificación se va a exponer el concepto abordado por diferentes autores:

“En el ámbito educativo, y concretamente en el Área de Educación Física, decíamos que era una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la intervención docente, en función de los objetivos educativos, para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz” (Viciano, 2001).

“Es una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la intervención docente, en función de los objetivos educativos, para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz” (López, s/f).

“Las unidades didácticas orienta al profesor sobre la distribución de dichas sesiones durante el curso y los contenidos y objetivos que debe desarrollar en cada una” (Viciano et al., 2006).

“Es la acción consistente en utilizar un conjunto de procedimientos mediante los cuales se introduce una mayor racionalidad y organización en un conjunto de actividades y acciones articuladas entre sí, previstas anticipadamente, tienen el propósito de influir en el curso de

determinados acontecimientos, con el fin de alcanzar una situación elegida como deseable, mediante el uso eficiente de medios y recursos escasos o limitados” (Rosales, 2002).

**Problema:** ¿Cómo argumentar acerca de los aspectos más importantes que contemplan la planificación de la Educación Física en la enseñanza Universitaria?

## **DESARROLLO.**

### **1. Importancia y funciones de la planificación en la Educación Física:**

La planificación es de gran importancia en la Educación Física porque ella posee un grupo de elementos imprescindibles para que el trabajo del profesor de esta asignatura sea eficaz. Como se abordó anteriormente en los conceptos de la misma, ella presenta las propiedades necesarias para que esta asignatura se imparta correctamente. Los atributos que ella posee están reflejados en el artículo de la autora Beatriz López Gómez que son los siguiente es: “...Función docente, Reflexión justificada, Organización sistemática, Objetivos y medios, Previsión de acciones futuras y Búsqueda de eficacia. A éstos se pueden añadir cuatro atributos más, como pueden ser: es Evaluable y revisable (se debe evaluar de forma constante, comprobando su eficacia), Dinámico y flexible (en función de la evaluación, la planificación debe variarse y adaptarse), y Creativo e innovador (la planificación debe permitir la creatividad docente)” (López, s/f).

La autora Beatriz López argumenta acerca de las funciones de la planificación que son de gran utilidad para los profesores de Educación Física porque permiten que ella alcance el objetivo necesario en los estudiantes. Las mismas permiten que el profesor pueda favorecer el estado de salud del individuo con la aplicación de sus clases. Además ellas propician que se logren uno de los objetivos que tienen los ejercicios físicos, que es de mejorar las relaciones interpersonales entre sus practicantes.

La planificación es una guía donde el profesor tiene todo los contenidos que necesita saber para poder impartir en las clases. También en ella están todos los temas que son prioridad para que el profesor imparta, de acuerdo a los requerimientos del programa y las características de los estudiantes. Además con ella el profesor puede anticipar todas las instalaciones y materiales necesarios para poder impartir sus clases.

#### **1.1. Aspectos generales a tener en cuenta para planificar las clases de Educación Física:**

La Educación Física tiene gran importancia para poder desarrollar las capacidades físicas en sus estudiantes. Además con esta asignatura también se desarrollan las habilidades deportivas a un nivel perfeccionado por la edad que presentan y el aprendizaje en este aspecto que deben tener de años anteriores. Por el desarrollo del cuerpo que presentan los estudiantes universitarios, que es bastante similar al de los adultos sanos, se puede obtener

un rendimiento físico más alto con respecto a edades inferiores y así obtener un mejor provecho en sus estudios, propiciando que sus resultados académicos sean mejores.

Las clases de Educación Física permiten también la formación de valores, si se imparten con métodos prácticos-concretos, encausan a los estudiantes para que se apropien de los mismos: en la honradez, la honestidad, la dignidad, la responsabilidad, el humanismo, el patriotismo, etc. Todos estos valores permiten formar a alumnos dignos para nuestra sociedad. Ellos son necesarios para que los estudiantes que reciben este tema, adopten una actitud de acuerdo al profesional que necesita nuestro país.

Los aspectos antes mencionados permiten formar estudiantes más integrales y saludables para su futuro desempeño profesional.

En la educación superior la Educación Física presenta un nivel determinado para su enseñanza que se encuentra en el libro de Teoría y Metodología de la Educación Física (Tomo I), que lo clasifica en la siguiente etapa: “La Educación Física como proceso pedagógico y asignatura en nuestros centros escolares según establece el Plan de Estudios se enseña normalmente en las escuelas desde la infancia hasta los dos primeros años de la universidad...”

...Etapa de Perfeccionamiento \_\_\_Enseñanza Universitaria\_\_\_\_\_1ro y 2do año de la universidad” (Calderón et al., 2007).

## **1.2. Preparación de la clase de educación física:**

Para poder realizar la preparación de las clases hay que contar con cuatro momentos:

### **A) Momento de preparación previa:**

Este instante aunque se realiza antes de comenzar el curso, es de vital importancia porque es cuando el profesor puede dedicar tiempo a idear como va a realizar la planificación y que aspectos debe de tener en cuenta en la misma. Para poder realizar dicha planificación el profesor debe tener en cuenta los documentos normativos para su enseñanza y los que le permiten ampliar el conocimiento de lo que va a tratar. Los autores infieren que es necesario abordar el análisis que muestra el libro de Orientaciones Metodológicas de la Educación Física de Duodécimo sobre este proceso que es el siguiente: “Etapa de preparación previa, se realiza antes de comenzar el curso escolar, donde el profesor debe estudiar y analizar pormenorizadamente los documentos normativos y complementarios necesarios para desarrollar el proceso de planificación” (Sentmanat et al. ,1991).

### **B) Momento de elaboración:**

Como se refiere en el libro de Orientaciones Metodológicas de la Educación Física de Duodécimo grado, los autores coinciden con el criterio planteado que hay que tener en

cuenta para este momento, que expone lo siguiente: “Etapa de elaboración, donde se confeccionan los diferentes documentos para el ordenamiento lógico y metodológico de las tareas y actividades, así como se elaboran los instrumentos que se requieren para obtener la información necesaria sobre la situación que presentan los alumnos y garantizar la objetividad y calidad del proceso de planificación” (Sentmanat et al. ,1991).

En este momento el profesor debe confeccionar todos los documentos necesarios por los que se va a guiar durante el curso. Los mismos permitirán que el profesor aborde todos los pasos necesarios a tener en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Este proceso es útil para poder dar un orden lógico y metodológico en lo que se va a trabajar en el semestre. Además en esta parte de la planificación también se diseñan las pruebas del diagnóstico inicial para conocer el estado en que se encuentran los estudiantes y así garantizar ser objetivo en dicho proceso.

Antes de planificar las clases de Educación Física hay que elaborar un grupo de documentos para que se pueda abordar bien el programa de Educación Física en esta enseñanza. Los autores infieren que los documentos que son necesarios para elaborar antes de planificar las clases de Educación Física, se encuentran en el libro de Teoría y Metodología de la Educación Física (Tomo I), que son los siguientes:

“Documentos necesarios antes de la planificación de las clases:

1. Plan anual.
2. Dosificación del contenido.
3. Tratamiento metodológico de las habilidades.
4. Desglose por clases.
5. Plan de la clase” (Calderón et al., 2007).

Por todo lo antes mencionado es necesario planificar las clases de Educación Física guiado por los documentos que se mencionan anteriormente, pero también hay que ajustarse por el Programa y las Orientaciones Metodológicas que rigen estas edades en el país, para que las clases estén encaminadas a lo que se requiere enseñar en nuestro sistema educativo y logren el resultado deseado.

El programa y las orientaciones metodológicas están desarrollados de acuerdo a las características fisiológicas, anatómicas y psicológicas de las edades que presentan estos jóvenes, y atendiendo también al año de la carrera, para su correcta formación pedagógica.

El Programa en la Universidad también está dirigido para que los estudiantes mejoren su condición física y auto prepararse sistemáticamente y de forma consciente, formando el hábito de practicar los ejercicios físicos para mejorar su salud.

El Programa de Educación Física en Cuba se basa en tres medios fundamentales que el profesor no debe de olvidar que se hallan en el libro de Teoría y Metodología de la Educación Física (Tomo I) antes referenciado, que son: "...la gimnasia, el deporte y los juegos" (Calderón et al., 2007). Estos medios deben de ser muy bien tratados por el profesor en sus objetivos y contenidos durante el curso.

### **C) Momento de ejecución:**

En este momento ponemos en práctica todo lo planificado anteriormente y se aplican las pruebas de diagnóstico inicial.

Para la ejecución de las clases Educación Física se debe tener en cuenta el diagnóstico inicial para conocer cómo se encuentra la Condición Física y la Habilidad Deportiva del deporte trabajado en años anteriores. Con estos diagnósticos el profesor puede reformular los objetivos y los contenidos que se van a trabajar en el semestre y el curso. En el libro de Teoría y Metodología de la Educación Física (Tomo I) expresa lo siguiente: "...antes de planificar cualquier clase se debe hacer un diagnóstico para conocer las dificultades que presentan sus alumnos, este diagnóstico se realizará sobre las capacidades físicas y habilidades motrices trabajadas en el grado anterior y en correspondencia con los objetivos de las unidades que debe trabajar en el grado, esto nos permite saber dónde se encuentran las dificultades generales e individuales de cada capacidad y habilidad, con vistas a realizar un trabajo diferenciado haciendo énfasis en las habilidades motrices y capacidades físicas que más problemas hallan presentado, dedicándoles mayor contenido en la dosificación" (Calderón et al., 2007).

El diagnóstico inicial posibilitará que se apliquen las cargas, ejercicios, procedimientos e indicaciones metodológicas requeridas para contribuir al desarrollo adecuado de los estudiantes en las clases de Educación Física.

Para comprender el significado de Condición Física, los autores vamos a tomar del documento de los Procedimientos para aplicar el diagnóstico de la Condición Física, el concepto siguiente: "la capacidad de realizar tareas de la vida cotidiana con vigor y efectividad, y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y la recreación, sin caer en la excesiva fatiga y previniendo la aparición de lesiones" (Puentes e Inguanzo, 2016).

Otro concepto de Condición Física que lo reflejan Puentes e Inguanzo, para tener una comprensión más amplia es el siguiente: "...es un conjunto de atributos físicos evaluables que tienen o logran las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física" (Puentes e Inguanzo, 2016). El diagnóstico de la Condición Física que se aplica en nuestras Universidades permite evaluar a través de las siguientes mediciones: la

antropometría, la resistencia aeróbica y rendimiento cardiovascular, rendimiento muscular de abdominales y planchas, flexibilidad y potencia aeróbica máxima. Este diagnóstico presenta una información más detallada del estado físico que se encuentran nuestros estudiantes, en comparación a las pruebas de Eficiencia Física que existían en años anteriores.

Es importante realizar la evaluación de la Habilidad Deportiva para tener un conocimiento de cómo se encuentran los estudiantes en la habilidad del deporte que se va a trabajar y para tener una influencia correcta en el organismo de cada alumno durante el desarrollo de las clases en el curso. Sobre la realización de la evaluación de la Habilidad Deportiva el libro de Teoría y Metodología de la Educación Física (Tomo I), brinda la información adecuada sobre los aspectos a tener en cuenta para la realización de esta prueba que expresa lo siguiente: “ el profesor debe primeramente describir la prueba que realizará y el objetivo de la misma, si va a realizar un complejo de habilidades debe determinar qué aspectos evaluará estableciendo una clave con los parámetros a evaluar en función de los objetivos de la unidad, estos aspectos guiarán al docente en su evaluación precisando una evaluación cuantitativa de forma separada para la habilidad y la capacidad que debe incluir:

PRUEBA DE DIAGNOSTICO DE HABILIDAD O CAPACIDAD

FECHA

GRADO

HABILIDAD O CAPACIDAD A EVALUAR

NOMBRE Y APELLIDOS

ASPECTOS A EVALUAR

NOTA” (Calderón et al., 2007).

#### **D) Momento de control y ajuste:**

Se lleva a cabo en conjunto con la ejecución de todas las pruebas elaboradas para conocer el estado real que se encuentra los alumnos, para realizar los ajustes necesarios para que se puedan cumplir los objetivos propuestos. Además se debe realizar evaluaciones frecuentes y periódicas a los contenidos impartidos para comprobar los avances alcanzados y si es necesario introducir los ajustes o modificaciones a los aspectos necesarios para la planificación.

En el libro de Orientaciones Metodológicas sobre la Educación Física, 12 grado la define de la siguiente manera: “...comienza paralelamente con la de ejecución, aplicando los instrumentos elaborados para conocer la situación real que presentan los alumnos para

enfrentarse a los contenidos programados (diagnóstico), y realizar los ajustes necesarios que posibiliten alcanzar , de una forma rápida y efectiva, los objetivos propuestos, continúa con el control de los planes diarios y la aplicación sistemática y periódica de controles a los contenidos impartidos para comprobar los avances alcanzados e introducir, si es necesario, los ajustes o modificaciones de los aspectos del proceso de la planificación que lo requieran”. (Sentmanat et al. ,1991).

Los momentos de la planificación antes descritos fueron expuestos en un orden lógico para ser desarrollada y los mismos se mezclan entre sí.

Para efectuar la planificación global del semestre es importante tener en cuenta una serie de aspectos que se reflejan en el libro de Orientaciones Metodológicas sobre la Educación Física, 12 grado (pág.113) que plantean lo siguiente:

“Cantidad de horas lectivas y de reserva así como su distribución entre las diferentes habilidades y capacidades programadas en las unidades a desarrollar.

Relación entre los contenidos de cada unidad y de estos con la Gimnasia Básica.

Elaborar los test de diagnóstico que se aplicarán al inicio del curso o período.

Confeccionar sistemas de clases para un número determinado de estos, durante la etapa o período, sobre la base del resultado del diagnóstico aplicado y el análisis metodológico realizado. El sistema de clases contempla: objetivos, contenidos, métodos, procedimientos organizativos, medios y evaluación.

Planificar cada clase, impartirla e introducir los ajustes de contenido y metodológicos, en correspondencia con la forma en que los alumnos van logrando los objetivos, lo que comprobará a través del análisis diario del logro de los objetivos específicos de sus clases.

Comprobar mediante controles sistemáticos, el logro de los objetivos programados y tomar las medidas necesarias que se deriven del análisis de sus resultados, para garantizar una dirección adecuada al proceso docente-educativo”. (Sentmanat et al. ,1991).

1.3. La Educación Física encaminada para tributar a la formación integral de los estudiantes de las carreras universitarias:

La Educación Física en la enseñanza superior se debe planificar para contribuir al perfil profesional de cada carrera. Cada carrera tiene sus características particulares para el desempeño del futuro profesional. La Educación Física debe brindar la preparación necesaria tanto física, como intelectual para que estos estudiantes en un futuro puedan darle solución a las tareas en que se van enfrentar desde este ámbito. Esta asignatura brinda las herramientas necesarias como son: las capacidades físicas, las habilidades, salud, mejora las relaciones interpersonales, etc.



La planificación de la Educación Física teniendo en cuenta las características específicas de cada carrera puede estar orientada para el desarrollo de la resistencia, en los casos que el desempeño laboral lo necesite, va a tener las condiciones que expresa Ariel Ruíz en el concepto de esta capacidad en el libro de Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar como: "...una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento" (Ruíz, 2007). Además hay profesiones en la que su desempeño laboral implica en determinados momentos realizar ejercicios de fuerza, por lo que en este caso lo expresa Ariel Ruíz en el libro antes mencionado que se caracteriza por: "la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular" (Ruíz, 2007). También hay profesiones que en algunos momentos se utiliza durante su desempeño laboral, la capacidad de la rapidez, que contiene su concepto en el libro de Ariel Ruiz con el título antes mencionado, que expresa lo siguiente: "es la capacidad condicional indispensable para realizar, bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible" (Ruíz, 2007), por lo que en este caso se debe dirigir a la planificación para desarrollar la misma. La preparación de las clases con el tema de las habilidades, permiten una realización correcta de los movimientos, que en determinadas profesiones pudieran ser muy necesarias para su mejor desempeño. La Educación Física brinda una cultura general sobre los temas de las actividades físicas a todo el que la reciba y enseña al estudiante a auto prepararse sistemáticamente para cuando ya no cuente con la presencia del profesor. La comunicación en esta asignatura hay que tenerla en cuenta al planificar porque, puede ayudar a usar correctamente nuestra lengua al futuro profesional en su ámbito laboral.

Se pueden planificar temas específicos para algunas carreras como el caso de la Recreación para las carreras de turismo. Se puede trabajar con el masaje para la mayoría de las carreras universitarias, para contribuir a la higiene de los estudiantes y futuros profesionales que pasan horas sentados en las aulas y centros de trabajo, con la característica del auto masaje, que su objetivo es conservar el estado de salud. Además para las carreras universitarias de perfil pedagógico de Educación Especial y Logopedia, que dentro de sus contenidos en su plan de estudio incluyen el tema de los Procedimientos terapéuticos, es necesario durante las primeras clases de la Educación Física abordar los temas sobre el masaje, debido a los beneficios que brindan a las limitaciones físico- motoras de sus alumnos. Todas estas herramientas y los aspectos antes tratados ayudarán a formar un profesional integral que sea capaz y preparado para darle solución a las necesidades de su contexto social.

## **CONCLUSIONES:**

En el siguiente trabajo se ha podido comprobar la importancia que tiene las funciones de la planificación que permite al docente lograr organizar y sistematizar el contenido. Esto posibilita que el profesor logre una coherencia con el programa que opera para la Universidad y la actividad docente que se va a llevar a cabo, confeccionando un plan de actuación eficaz en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los momentos de la preparación de las clases son de gran importancia para el profesor, porque cuando son trabajados correctamente y se tiene en cuenta la estrecha interacción que

tienen entre sí, permiten ajustar y adecuar la planificación a las condiciones objetivas que se presentan en su puesta en práctica, con la apropiación del conocimiento necesario por parte del estudiante universitario.

La Educación Física permite tributar a la formación integral de las diferentes carreras universitarias, brindándoles herramientas a los estudiantes en esta enseñanza que otras asignaturas dirigidas directamente a su perfil no le proporcionan. Posibilita entregar un profesional más preparado, capaz de realizar mejor sus futuras tareas profesionales.

## **Bibliografía**

Colectivo de autores. Programa de la Disciplina Educación Física del Plan de Estudio E (CD).s/f.

Colectivo de autores). Plan de Estudio “E”. Instituto Superior de Cultura Física, Editorial Deportes. La Habana, Cuba, 2016.

Colectivo de autores. La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos. Fecha de consulta: 27 octubre 2017.Consultado en 27-10-17. Disponible en:[www.efdeportes.com/efd97/planif.htm](http://www.efdeportes.com/efd97/planif.htm). , 2006, pp: 1.

Colectivo de autores. Orientaciones Metodológicas. Educación Física. Duodécimo grado. Editorial Pueblo y Educación, 1991, pp: 111-124.

Colectivo de autores. Teoría y Metodología de la Educación Física, Tomo I. Ciudad de la Habana, 2007, pp: 115-125.

Colectivo de autores. Teoría y Metodología de la Educación Física, Tomo II. Ciudad de la Habana, 2007, pp: 115-125.

Colectivo de autores. Preparación Pedagógica para Profesores de la Nueva Universidad Cubana. Editorial Félix Valera, 2009, pp: 20- 34

López Gómez, B. Planificación de la Educación Física. Aproximación a la metodología, recursos y estrategias para la evaluación. Fecha de consulta: 27 octubre 2017. Disponible en: [egdf.com.ar/wp-content/uploads/2017/02/Planificación-de-la-Educación-Física.pdf](http://egdf.com.ar/wp-content/uploads/2017/02/Planificación-de-la-Educación-Física.pdf), s/f, pp: 2.

Puentes Álvarez, P. L e Inguanzo Marrero, M. Á. Procedimientos para aplicar el diagnóstico de la Condición Física, para la Disciplina Educación Física (Plan E) en la Educación Superior. 2016. pp: 1 y 2.

Rosales, A. La planificación de aula/patio en educación física. Fecha de consulta: 27 octubre 2017. Disponible en: [www.um.es/docencia/nicolas/noticias/primeroeducafisica/efisica/artc\\_2.pdf](http://www.um.es/docencia/nicolas/noticias/primeroeducafisica/efisica/artc_2.pdf), 2002, pp: 1.

Ruiz Aguilera, A. Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. República Dominicana. Editorial. Aplusele. Santo Domingo, 2007, pp. 122-123.

Viciano Ramírez, J. El proceso de la planificación educativa en educación física. La jerarquización vertical y horizontal como principios de su diseño. Consultado en 27 octubre 2017. Disponible en: [www.efdeportes.com/efd32/planif.htm](http://www.efdeportes.com/efd32/planif.htm), 2001, pp: 1.