

LA CONTRIBUCIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

Lic. Osiel Zamora Galbán¹, Lic. Pilar Idalmys Machado Quiala², Lic. Bárbaro Rodualdo Roque Urrutia³

1. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.
osiel.zamora@umcc.cu*
2. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.
pilar.machado@umcc.cu*
3. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.
barbaro.roque@umcc.cu*

Resumen

En el siguiente trabajo se explicará acerca de la relación que tiene la planificación de las clases de Educación Física con el tiempo libre de los estudiantes en la enseñanza Universitaria en Cuba. El objetivo de esta investigación es de exponer los aspectos más importantes acerca de la contribución de la planificación de las clases de Educación Física en las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de los estudiantes en la Educación Superior. En el mismo se abordará acerca de la importancia de la influencia de los aspectos que contemplan las clases de la asignatura de Educación Física en las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de los estudiantes universitarios. Además se explicará acerca del papel que juegan los profesores de Educación Física en concientizar a los alumnos en esta enseñanza de realizar actividades físicas y recreativas en su tiempo libre.

Palabras claves: *Planificación, Educación Física, actividades físicas, actividades recreativas y tiempo libre.*

INTRODUCCIÓN.

Las actividades físicas y recreativas que se realizan en la Educación Superior permiten adquirir conocimientos y capacidades motrices, intelectuales y socio-afectivas para el mejor desarrollo de la personalidad, por lo que es importante educar en y para el tiempo libre, además la universidad debe contribuir a esta formación, en la medida en que se le dé mejor utilización al tiempo libre y puede contribuir a una mejor formación del egresado.

En la Educación Superior es necesario asegurarles a los jóvenes una formación adecuada donde aprovechen el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas a fin de alcanzar con cada generación, un escalón elevado en el perfeccionamiento de la condición humana y en el reto que se imponen a los profesores universitarios de atender dichas actividades, concibiendo que se inscriban dentro de un ocio asumido como verdadero tiempo libre, y disfrutar del desarrollo de la actividad sin esperar nada material a cambio por sus resultados.

DESARROLLO.

Todo lo que se planifica para las clases de Educación Física contribuye en las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre en el contexto universitario. Comenzando por los diagnósticos de Condición Física, las Pruebas de Diagnóstico de las Habilidades Deportivas, los diferentes test físicos y el desarrollo de las clases durante todo el curso con sus evaluaciones correspondientes, permiten que después los profesores de Educación Física puedan ir formando un criterio con respecto a los estudiantes con los cuales trabaja, pudiendo así ajustar su planificación y enseñar los métodos necesarios para realizar las actividades físicas en su tiempo libre de forma: adecuada, precisa e independiente, para la correcta ejecución de las mismas.

El Programa de la Disciplina, Educación Física del Plan de Estudio E, presenta entre sus objetivos para impartir en las clases, que los estudiantes universitarios aprendan a auto prepararse para que puedan realizar de forma correcta los ejercicios físicos en su tiempo libre. Para una mejor comprensión del tema el autor reflejará la orientación presentada por dicho Programa para poder afirmar lo antes expuesto: “Tiene dentro de sus objetivos 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, 2016). Este objetivo se contempla desde la asignatura de la Educación Física, porque ella contribuye para que los estudiantes universitarios realicen ejercicios físicos de forma espontánea en el tiempo libre, de acuerdo a las opciones y preferencias de los estudiantes.

El profesor de Educación Física en el Nivel Superior tiene la responsabilidad de tratar como uno de sus objetivos en sus clases la correcta utilización del tiempo libre de sus estudiantes.

Como se reflejó anteriormente en el Programa Nacional para la Educación Superior de la asignatura de Educación Física, tiene entre sus objetivos de preparar a los estudiantes de esta enseñanza para saber auto prepararse en el tiempo libre, pero también el profesor de esta asignatura debe educar a dichos estudiantes para que utilicen correctamente el tiempo libre. Aldo Pérez (Pérez, 2003) hace referencia a este tema, pero a través de la recreación en todo su conjunto y expone lo siguiente: “Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.”

El profesor de Educación Física a través de sus clases debe concientizar a sus estudiantes con la importancia que tiene la correcta utilización del tiempo libre en su formación. Sobre este tema expone Ana Ponce de León (León, s/f), en el siguiente criterio: “Sabemos que hoy en día la educación no puede circunscribirse, únicamente, al ámbito escolar, sino que existe un tiempo libre en nuestros alumnos, que es necesario encauzar desde la institución formal para convertirlo en un tiempo de ocio, un tiempo formativo donde el desarrollo, la diversión y el descanso se conjuguen al unísono en favor de un desarrollo de la persona.” Esta formación puede ser a través de la práctica de los ejercicios físicos y la recreación por las posibilidades que brindan los mismos en el desarrollo personal y profesional.

Lograr motivar a los estudiantes para que realicen las actividades físicas abordadas en las clases de Educación Física en su tiempo libre, es proporcionar a que tengan más tiempo para perfeccionar lo aprendido en las mismas y también para que aborde otros conocimientos (asequibles para su preparación) que no se pudieron tratar en ellas (debido a que no alcanza el tiempo) y sean de su interés. Es de gran importancia que el estudiante domine lo aprendido en las clases para que realice correctamente los ejercicios físicos, porque esto le garantizará que el mismo goce de los beneficios de estas actividades. En cuanto a la preparación para su futuro desempeño laboral, posibilitará que tenga una preparación física y psíquica mejor para la ejecución de sus posteriores funciones de trabajo.

Otro aspecto que trata El Programa antes mencionado, es sobre el trabajo individual y en grupo para poder realizar las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de forma correcta atendiendo a las diferencias individuales de los estudiantes que plantea lo siguiente: “ La enseñanza debe ser individualizada en el sentido de permitir a cada cual trabajar con independencia y 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 ” (Balsinde et al, 2016).

La auto ejercitación que plantea El Programa referenciado debe ser atendiendo a las necesidades personales de cada estudiante para poder satisfacer los gustos y preferencias como lo conciben las actividades físico-recreativas y él mismo apoya este criterio de la siguiente forma: “La auto ejercitación 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 auto ejercitación sin necesidad de un profesor para ejercitarse” (Balsinde et al, 2016).

La auto ejercitación puede estar dirigida para favorecer la condición física de los estudiantes de la educación superior con la práctica de ejercicios físicos y deportes para lograr una participación adecuada en competencias deportivas en las Universidades. Un ejemplo de ello es la preparación de los estudiantes en las clases de Educación Física y en su auto ejercitación en el tiempo libre, para poder participar de forma acertada y con el rendimiento físico necesario, aplicando los conocimientos adquiridos y la reglamentación de los diferentes deportes en los Festivales Recreativos y competencias del Calendario Deportivo Recreativo de su Universidad.

CONCLUSIONES.

En el presente trabajo los autores hemos llegado al criterio que la planificación de las clases de Educación Física tienen una relación estrecha con las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de la Educación Superior. El trabajo del profesor de esta asignatura con sus alumnos proporciona característica en cuanto a su condición física, las habilidades motrices y los conocimientos teóricos-prácticos de las actividades físicas y el deporte, etc. Estos resultados permiten planificar al educador para encaminar al estudiante para aplicarlos en su auto preparación de forma independiente. También se refleja la importancia que tiene para el profesor de Educación Física en este nivel de concientizar con la planificación y aplicación acertada de sus clases, para poder encauzar a los estudiantes para que realicen actividades físicas y recreativas en su tiempo libre y así poder conducirlos a la formación en el desarrollo personal y no que vaya en su detrimento.

BIBLIOGRAFÍA.

ARMENTEROS ALBELO, B. Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria. [Fecha de consulta: 26-10-18]. Disponible en: <http://www.gestiopolis.com/economia/importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-educacion-universitaria.htm>

AVILÉS BETANCOURT, R. La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. Noviembre de 2010 [Fecha de consulta: 26-10-18]. Disponible en: www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm.

COLECTIVO DE AUTORES Programa de la Disciplina Educación Física del Plan de Estudio E (CD). (2016).

LEÓN ELIZONDO, A. P. Análisis de la Educación Física escolar desde la perspectiva de una educación para el tiempo libre. [Fecha de consulta: 17-04-19]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/39141397.pdf>

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/Planificaci3n-de-la-Educaci3n-F3sica.pdf, s/f, pp: 2.

PÉREZ SÁNCHEZ, A. Fundamentos Teóricos metodológicos, Editorial José Martí. 2003. pp. 11-23.

PUNTES 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.

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