

**LA CLASE UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**THE UNIVERSITY LESSON OF PHYSICAL EDUCATION**

**M.Sc.** Raúl Fustes Ross, **M.Sc.** Pedro Luis Mitjans Torres

**Palabras claves:** Educación Física/Educación superior/Enseñanza de la Educación física

**Key words:** Physical Education/ Higher education/Physical Education teaching

---

**RESUMEN:**

La clase está considerada como la forma más adecuada para lograr los objetivos de la sociedad en la esfera educacional, porque en ella están dadas las condiciones necesarias que permiten integrar en un proceso único la instrucción y la educación, para desarrollar en los alumnos hábitos y habilidades motrices, capacidades físicas, conocimientos y convicciones, por lo que debe estar bien estructurada y organizada.

Varios factores determinan su posición dominante, entre los que se destacan: carácter obligatorio para todos los estudiantes; estar regida por planes de estudio y programas con contenidos uniformes; así como la formación multifacética de individuos sanos resistentes física y espiritualmente en correspondencia con el desarrollo de la personalidad que se pretende formar.

Es por ello que la elevación constante de la calidad de la clase constituye una tarea de primer orden para el personal docente y un reto permanente para los especialistas de la Educación Física en la búsqueda de nuevas vías y formas que eleven su efectividad.

**ABSTRACT**

The lesson is considered the most effective form to achieve the social objective in the educational field, because there are the necessary conditions to integrate, in an unique process, the instruction and the education to develop habits, motor abilities, physical capacities, knowledge and convictions in the students, that is why it should be well structured and organized.

Many factors decide its leading position, among which stand out the compulsory condition for all students, it is ruled by curriculums and syllabus with uniform matters, as well as, wide formation of physically and spiritually healthy people according to development of the personality aimed at being formed.

For these reasons to the personality development intended to form the permanent growth of the quality's class is a first order task for the teachers and a permanent challenge for the Physical Education specialists in the research of new ways and forms to increase its effectiveness.

---

La forma fundamental de organización del proceso docente educativo es la clase, en ella se van a cumplir los objetivos de lograr una formación multifacética de la personalidad que, para la Educación Física, recurre a los ejercicios corporales y a los agentes físicos naturales del medio y otros adicionales para una evolución armoniosa que se traducen en formar, en su propio beneficio y en el de la sociedad, individuos sanos, fuertes, resistentes física y espiritualmente con pleno desarrollo de sus capacidades físicas y habilidades motrices con sólidos conocimientos, hábitos de conducta y convicciones morales. Por tales razones resulta la forma más adecuada para el logro de los objetivos de la Universidad, porque en ella están dadas las condiciones necesarias para fundir, en un proceso único, la instrucción y la educación. La posición dominante de la clase está determinada por varios factores:

- 1- Carácter obligatorio para todos los estudiantes hasta el segundo año de sus carreras.
- 2- Se rige por planes de estudio y programas con objetivos y contenidos fundamentados.
- 3- Contribuye, en interrelación con las clases de las demás asignaturas y en unión con las formas extra docentes y extracurriculares de la Gimnasia, el Deporte y la Recreación a la formación de personalidades multilateralmente desarrolladas

En las clases el profesor organiza y dirige la actividad instructiva-educativa de sus alumnos teniendo en cuenta las diferencias individuales de estos y utilizando adecuadamente los métodos, procedimientos y formas de trabajo en su labor pedagógica, los cuales crean las condiciones propicias para que estos alcancen los niveles de desarrollo físico, cognoscitivo y educativos previstos, por lo que debe estar bien organizada y estructurada, comenzando mucho antes del momento en que se encuentran el profesor y los alumnos en el terreno, área o gimnasio; es decir, desde que el docente se prepara para planificar la clase ya está relacionándose con la actividad.

La clase universitaria de Educación Física es una obra creativa, un producto personal de ciencia y arte del docente, una manifestación donde el profesor pone su fuerza espiritual y, como resultado, el alumno deberá asimilar lo que le instruyen y

acrecentar su habilidad de aprender por sí solo. Este tipo de clase que todo maestro debería emplear siempre exigirá al educador tres condiciones fundamentales: Ciencia – Arte – Amor.

Ciencia: Dominio amplio del contenido que imparte y vinculación con las demás materias.

Arte: Convertido en Maestría Pedagógica.

Amor: La fuerza espiritual del profesor.

Quien posea estas condiciones será un verdadero maestro y formará discípulos. Quien las carezca, deberá reflexionar sobre esta realidad.

La clase universitaria de Educación Física deberá ser: científica, dinámica, polémica, actualizada, coherente, educativa, creativa, integradora y desarrolladora reflejando las tendencias de nuestra sociedad, por lo que debe tener un carácter partidista y estar en correspondencia con el avance social, económico y científico técnico del mundo.

**La estructura de la clase universitaria contemporánea de Educación Física. Características y funciones:**

La estructura de la clase consta de tres aspectos fundamentales: de carácter psicológico, didáctico metodológico y fisiológico que se traducen en tareas concretas que se deben cumplir en cada una de sus partes.

*-Parte inicial o preparatoria (Período de intensidad creciente)*

*-Parte principal (Período de mayor intensidad)*

*-Parte final (Período de intensidad decreciente)*

Esta división de la clase atiende a la dosificación gradual y sistemática del esfuerzo que realiza el organismo y al principio didáctico de la asequibilidad que plantea como regla, entre otras, ir de lo más fácil a lo más difícil, de lo menos complejo a lo más complejo, consideración que el profesor deberá tener en cuenta durante la realización de las actividades para el desarrollo de las capacidades y las habilidades motoras.

Este proceso se efectúa de forma ascendente e ininterrumpida hasta llegar a una fase de mayor intensidad de trabajo, para ir, posteriormente decreciendo hasta llegar a niveles próximos a los iniciales.

### Parte inicial o preparatoria (Período de intensidad creciente)

*Parte introductoria:* Tiene la función de preparar y reactivar al organismo previamente para enfrentar con éxito el contenido principal de la clase.

Desde el punto de vista psicológico esta parte debe garantizar la creación de un ambiente educativo y de un estado psíquico favorable inicial hacia la práctica de actividades físicas. Para la primera situación es necesario la exigencia de la puntualidad y la disciplina, controlar la asistencia, aspectos en los que el docente debe ser ejemplo personal; además de la formación ordenada del grupo-clase, la presentación de esta y el saludo que contribuyan a concentrar la atención de los alumnos.

En el segundo caso la realización de recorridos y ejercicios variados permiten una introducción animada de los alumnos en la clase.

La debida orientación hacia el objetivo constituye un importante aspecto de carácter didáctico metodológico a llevar a cabo propiciando la adecuada información a los estudiantes de QUÉ deben lograr y CÓMO, y al mismo tiempo, los prepara psicológicamente para enfrentar las actividades que se van a realizar.

La tarea medular de esta parte es la de preparar o acondicionar al organismo para la actividad principal.

Esta preparación conocida como “Calentamiento”. (Elevación de la temperatura corporal producto de la ejercitación va dirigida al organismo en general (órganos y sistemas), regiones o segmentos específicos (planos musculares, articulaciones), mediante ejercicios físicos clasificados que provoquen el aumento de la carga física); los ejercicios de calentamiento que se seleccionen no deberán ser complejos y estar acorde con el grado de preparación de quienes los recibirán. Se considerará un estado funcional adecuado para esta parte de la clase cuando los alumnos alcancen alrededor de 120 pulsaciones por minuto. Posterior al calentamiento general, se realiza por lo regular uno específico, ya que propicia el punto de enlace con el contenido de la parte principal. Este incluye ejercicios que se asemejan a la estructura de movimientos o a fases, de los hábitos y habilidades motrices que serán objeto de enseñanza o consolidación.

### Parte principal (Período de mayor intensidad) Desarrollo.

Esta es la parte esencial básica de la clase de Educación Física, donde se cumplen los objetivos instructivos de desarrollo de capacidades físicas y educativos propuestos.

Desde el punto de vista didáctico metodológico, la ejercitación constituye el elemento primordial para la enseñanza y consolidación de los hábitos, habilidades, conocimientos y capacidades.

Las acciones del profesor derivadas de la aplicación de los métodos de enseñanza, tales como: la explicación, demostración y corrección de errores, desempeñan un papel muy importante en la dirección y orientación de la ejercitación de los alumnos. Esta parte se inicia con la explicación y demostración de la clase, que no deberá exceder de 5 minutos para que no se pierda el efecto del calentamiento.

La carga física llega aquí a su máximo nivel, considerándose como un esfuerzo físico realizado de manera aceptable cuando las pulsaciones por minuto fluctúan entre 140-170, como promedio.

La utilización de procedimientos organizativos dinámicos (circuitos, estaciones y secciones de rendimiento) contribuyen a elevar el nivel de la clase.

Es conveniente al aplicar ejercicios nuevos que presenten dificultad que estos se realicen inicialmente, ya que, desde el punto de vista pedagógico, el ansia de recordar es superior al principio de la parte principal y psicológicamente lo nuevo provoca gran interés y existe mayor concentración de la atención, lo que exige el incremento de fuerzas físicas.

Fisiológicamente la rapidez y la agilidad (capacidad coordinativa compleja con un gran componente de rapidez) se desarrolla mejor al principio de la Parte inicial, después del calentamiento, ya que el estímulo nervioso llega con mayor calidad a nivel propioceptivo que después de haber realizado un trabajo intenso en la clase. De forma similar ocurre con la movilidad articular, ya que al final de esta parte existe un mayor grado de engarrotamiento muscular. Sin embargo la fuerza y la resistencia es conveniente trabajarlas al final de la Parte principal, donde el desarrollo de ambas se favorece al tener que realizar un mayor esfuerzo físico. Si se llevara a cabo el trabajo con fuerza de manera inversa, puede afectar la coordinación motriz necesaria para el incremento de las habilidades.

### Parte final (Período de intensidad decreciente).

Una vez concluida la parte principal de la clase, es necesario tranquilizar o normalizar el organismo, reduciendo la tensión muscular y nerviosa que ha sufrido, realizando carreras regresivas (disminución paulatina de la intensidad de la carrera), marchas con ejercicios respiratorios y movimientos sencillos de relajación.

Se considera que esta recuperación se logra si el alumno obtiene entre 10-15 pulsaciones por minuto más de las que tenía al inicio de la clase, lo que está sujeto a cambios en correspondencia con la intensidad de la carga y el nivel de preparación de los estudiantes.

Es considerado de gran valor pedagógico el análisis de los resultados, lo que permite que estos interioricen sus dificultades individuales y los del colectivo. De esta valoración debe derivarse la asignación de tareas a realizar de forma independiente, así como recomendaciones futuras.

La formación del grupo-clase, la despedida y el lema, constituyen un marco educativo muy a propósito para culminar la actividad, permitiendo de esta forma la terminación organizada de la clase, debiendo desarrollarse de forma tal que despierte el interés de los alumnos en superar las dificultades en próximas clases.

### Requerimientos básicos de la técnica de dirección de la clase universitaria de educación física contemporánea

La clase por constituir la forma fundamental de organización del proceso docente educativo tiene que contar con una alta eficiencia y calidad. La técnica de su dirección responde a requerimientos básicos que permiten la materialización práctica de principios y funciones didácticas que rigen el proceso de enseñanza que son los siguientes:

- La clara orientación hacia el objetivo de la clase.
- La adecuada organización y preparación material de la clase
- La motivación y la creación de un estado psíquico favorable para el desarrollo de la clase.
- El aprovechamiento óptimo del tiempo de la clase.

- La sistematización de los conocimientos, habilidades y capacidades físicas en el proceso de enseñanza.
- La intensificación óptima del trabajo en la clase.
- La consolidación y profundización permanente de los conocimientos, hábitos y habilidades.
- El control y el autocontrol constante.

### Exigencias de la clase universitaria contemporánea de Educación Física

La clase universitaria contemporánea de Educación Física debe satisfacer las siguientes exigencias:

- La educación política ideológica de los alumnos en la clase.
- La educación de valores en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- La elevación del nivel científico en la clase, el logro de la profundidad y solidez de los conocimientos en el estudiantado.
- La educación de la actuación independiente de los alumnos en la actividad cognoscitiva y la estimulación en ellos del deseo de auto superación constante.
- La aplicación de los conocimientos, hábitos y habilidades adquiridos en la solución de los nuevos problemas.
- El desarrollo de las capacidades creadoras de los alumnos.
- La formación de la cultura laboral en los educandos.
- Las diferencias individuales de los estudiantes. El desarrollo de las posibilidades potenciales de cada uno de ellos.
- La diferenciación e individualización del proceso de enseñanza en los diferentes momentos de la clase.

Todas estas exigencias planteadas a la clase de Educación Física son válidas, no obstante son la diferenciación e individualización del proceso de enseñanza en los diferentes momentos de la clase y el desarrollo de las posibilidades potenciales de cada alumno sobre la base de las diferencias individuales, las que más caracterizan a la clase contemporánea de Educación Física, ya que representan nuevas concepciones didácticas que requieren de cambios sustanciales en su organización, así como en el estilo de trabajo del profesor.

Por tales razones podemos plantear que:

- La clase es una forma organizativa en que el docente dirige, durante un tiempo fijado y en un lugar especialmente designado, la actividad cognoscitiva de un grupo determinado y permanente de alumnos, tomando en cuenta las particularidades de cada uno de ellos, utilizando los tipos, procedimientos y métodos de trabajo que crean las condiciones favorables para que todos los participantes dominen las bases de lo orientado en el proceso de enseñanza, con una educación político ideológica así como para formar y desarrollar las capacidades y habilidades de los mismos.
- Las clases deberán ser elaboradas de acuerdo con todos los requerimientos, no es necesario un protocolo extenso donde se reflejen todas las actividades, pero sí los objetivos, métodos y medios fundamentales.
- Cada profesor debe sentirse responsable y sensibilizado con la clase que imparte, que deberá ser actualizada y objetiva, según la realidad con que contamos.
- Cada clase es completamente única y diferente, tanto por la disposición de los alumnos como por la orientación del profesor.
- Los métodos a utilizar en la clase universitaria deberán ser activos y productivos, donde se despierte el interés de los estudiantes por la actividad cognoscitiva e independencia.

### **Bibliografía:**

- Colectivo de autores cubanos. Teoría y Práctica de la Educación Física. Publicaciones Fuser. Caracas 1986.
- Colectivo de autores. Diseño curricular para la formación de Maestros y Profesores de Educación Física. Ciudad Habana. Escuela Internacional de Educación Física y Deportes. 2003.
- Colectivo de autores. Programas de Educación Física. Editorial INDER. Ciudad Habana. 2001.
- Curso de Gimnasia Básica. Notas de Clases. Instituto Superior de Cultura Física. Ciudad Habana. 1999.
- López Rodríguez, Alejandro. La Clase de Educación Física. Unidad Impresora José Antonio Huelga. INDER.
- Ruiz Aguilera, Ariel y colectivo de autores. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. TOMO II. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad Habana 1986.
- Valdés García, Miriam. Teoría y Metodología de la Educación Física. Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. 1979.