

## **La Educación Física en el Plan de estudio “E” de la Educación Superior Cubana**

M.Sc. Félix Rodríguez Pérez, M.Sc. Francisco Ruiz Martínez y M.Sc. Octavio De Laosa Carnero

Facultad de Cultura Física

Universidad de Camagüey

felix.rodriquez@reduc.edu.cu

### **Resumen**

Se analizaron los elementos básicos que sustentan el nuevo enfoque de la Educación Física en el Plan de estudio E, para ello se tuvo en cuenta las actuales contradicciones del Plan de estudio D y se propuso como objetivo esclarecer los fundamentos para la aplicación armónica del Plan de estudio E a partir de contradicciones en cuanto a la concepción de la asignatura. Se abordaron aspectos relacionados con la organización, los objetivos, los contenidos, el proceso de enseñanza-aprendizaje, la evaluación y los materiales docentes. Se presenta una forma no tradicional de realizar ejercicios físicos que da cumplimiento al encargo social de la Educación Física mediante un enfoque independiente y personalizado que permite vincular las tecnologías de la información a una actividad práctica como la ejercitación física y contribuir a la actividad intelectual de los participantes; además de satisfacer la finalidad de educar en valores, aumentar la condición física, incidir en el hábito de practicar ejercicios físicos y en la apropiación de métodos de autopreparación. Estos últimos ayudan a mantener la salud e influyen desde el punto de vista físico en el desempeño de la futura actividad laboral de los

graduados universitarios, pues les permite aplicar los conocimientos adquiridos de forma independiente en la conservación de una vida sana y repercuten favorablemente en sus capacidades productivas.

Palabras clave: educación física plan e, enfoque independiente-personalizado, autoejercitación, ejercicio físico

Physical education in the Syllabus “E” of Cuban Higher Education

### **Abstract**

The basic elements supporting the new approach of Physical Education in the Syllabus “E” were analyzed taking into consideration the current contradictions existing in the Syllabus “D”; therefore, the following objective was proposed: to elucidate the fundamentals for a balanced and integrated application of the Syllabus “E” starting from the problems found during the conception of the subject. Some of the aspects discussed were organization, objectives and contents, teaching-learning process of the subject, evaluations, and teaching materials. The new subject presents a non-traditional way of practicing physical exercises that meets the social requirements of Physical Education. It does so by means of an independent and personalized approach that allows the professor to link information technologies to physical exercises, and contributes to the development of the participant’s intellectual activities. It also meets the goal of fomenting the education of values, increasing physical condition, and encouraging exercising habits and self-preparation methods. The latter help to maintain good health and have a direct influence in university graduate’s future work performance since they allow

graduates to apply self-acquired knowledge on sound life habits, and have a positive repercussion in their productive abilities.

Key Words: physical education, Syllabus “E”, independent and personalized approach, self-preparation, physical exercises

## **Introducción**

En el ámbito nacional e internacional se conoce que el Estado cubano destina cuantiosos recursos para garantizar la salud del pueblo; ello incluye a la Educación Física como asignatura esencial de su sistema educacional. El empleo óptimo de esos recursos no se enmarca solamente en atender al déficit de materiales o deterioro de instalaciones, sino en aprovechar experiencias y conocimientos para detectar y resolver dificultades que puedan impedir el armónico funcionamiento de esta disciplina en los distintos niveles de enseñanza, de manera particular en la Enseñanza Superior.

Comúnmente se vincula la Educación Física con el deporte y resulta lógico pues muchos profesores de esta asignatura recibieron su formación a través de diferentes Planes de estudio encaminados al deporte y luego en los centros escolares impartieron programas docentes que mantuvieron esa inclinación.

En este sentido, López (2006) plantea que el desarrollo evolutivo de la Educación Física en lo conceptual, en lo científico y en lo social nos permite comprender cómo actualmente no existe una sola manera de entender lo físico o lo corporal como proceso de intervención pedagógica. A diferencia de épocas anteriores, donde predominaba la normalización y la homogeneidad en la educación física, hoy se

distinguen diversas corrientes que coexisten en el proceso, cada una con postulados teóricos y metodológicos diferentes.

Las corrientes modernas —sin pretender abarcarlas todas ni agotar todo lo dicho con respecto a ellas— son: Psicomotricidad, Expresión corporal, Deporte educativo, Deporte para todos, Sociomotricidad, Actividad física y salud, y Actividades recreativas en la naturaleza.

Como se puede apreciar, la Educación Física ha evolucionado y utiliza formas diferentes de ejercitación. Esa diversidad actual impulsó a profundizar en la forma de impartir la disciplina Educación Física con el siguiente objetivo: establecer las bases teórico-prácticas para la aplicación armónica del Plan de estudio E a partir de las contradicciones existentes en el plan de estudio anterior.

Para ello se analizaron dos elementos significativos:

- Concepción de la Educación Física en los Planes de estudio
- Influencias organizativas en la impartición de la disciplina Educación Física

Ambos elementos contribuyen al análisis de las bases teóricas de un nuevo enfoque para el trabajo docente de la disciplina Educación Física.

## **Desarrollo**

### Concepción de la Educación Física en los planes de estudio

La concepción de la Educación Física en la Educación Superior Cubana ha experimentado diversas transformaciones a través de los diferentes planes de estudio. Por ejemplo, en los planes de estudio A y B predominó la concepción de formar estudiantes deportistas a través de las clases; en tanto que el Plan de

estudio C erradicó la tendencia a formar estudiantes deportistas porque no todos los que ingresaban al nivel superior contaban con una adecuada preparación en esta esfera. Esta situación se agudizó progresivamente por el deterioro de instalaciones y la carencia de materiales deportivos que se produjo a raíz del Período Especial<sup>1</sup>.

Como respuesta a esas nuevas y difíciles condiciones el Plan de estudio C fue concebido bajo dos premisas fundamentales:

- Utilizar el deporte como un medio de la Educación Física y no como un fin para lograr estudiantes deportistas a través de las clases.
- Establecer en la Educación Superior Cubana el encargo social para la Educación Física, que consiste en lograr un nivel de desarrollo físico que contribuya a la conservación y mejoramiento de la salud y que los educandos universitarios consoliden hábitos de práctica sistemática de ejercicios que perduren en la vida profesional y en la utilización correcta del tiempo libre (Rodríguez, De Laosa, Rosales y Gómez, 2003).

En el Plan de estudio D se mantienen las dos premisas del Plan de estudio anterior. Los programas son diseñados bajo las indicaciones del MES (Ministerio de Educación Superior) para el perfeccionamiento de los programas de la disciplina Educación Física en los CES (Centro de Educación Superior) y son aprobados por

---

<sup>1</sup> Denominación de una etapa de dificultades económicas ocasionadas por la caída del campo socialista en Europa del Este, que agudizó los embates del bloqueo impuesto a Cuba por EE.UU (N del E).

las comisiones nacionales de carrera, teniendo en cuenta la formación de cualidades y hábitos profesionales que le aporta la Educación Física a cada carrera. Por tanto, la concepción del Plan D es que cada disciplina influya en el perfil de la profesión con sus contenidos; sin embargo, en la Educación Física —salvo algunas excepciones—la gran mayoría de los programas no lo contempla en su sistema de habilidades, lo que ocasiona determinada heterogeneidad interpretativa en los diferentes centros de la Educación Superior.

Influencias organizativas en la impartición de la disciplina Educación Física

El Departamento de Educación Física enfrenta dos escenarios de actuación con los estudiantes universitarios: el extensionismo de la actividad física y la actividad docente de la Educación Física. De forma general existe confusión sobre la aplicación de estos componentes al ser considerada la asignatura como parte del extensionismo, aunque mantenga su concepción de disciplina como lo establecen los reglamentos docente, metodológico y organizativo.

La disciplina Educación Física tiene el gran privilegio de contar con un escenario extensionista que contribuye al encargo social de la universidad; sin embargo, ambos escenarios tienen forma diferente de aplicación. El extensionismo tiene como objeto la ejecución de actividades para el desarrollo de la Cultura Física, pero en la Educación Física el objeto se vincula al ejercicio físico como enseñanza. Pretender que el extensionismo se vincule con la actividad docente de la Educación Física genera dificultades en ambos sentidos.

La Educación Física es forzada a romper requerimientos establecidos por las disciplinas docentes, con el consecuente riesgo de incumplir los programas aprobados por las comisiones nacionales de carreras.

En las clases de Educación Física las actividades físicas deportivas no llegan a ser extensionistas debido a que no se pueden ofertar variedad de actividades provocando insatisfacción de los gustos y preferencias en la generalidad de los estudiantes que integran el grupo clase.

La Educación Física ha actuado siempre como base del movimiento deportivo estudiantil y algunos programas del Plan D plantean que es su primer eslabón, pero en la práctica no sucede así, pues cotidianamente se aprecian determinadas contradicciones:

- Las opiniones y actitudes de numerosos estudiantes apuntan hacia la desmotivación por las actividades físicas deportivas que se realizan en la Educación Física.
- La calidad deportiva de los estudiantes generalmente es deficiente. Este aspecto, unido al poco tiempo disponible en la Educación Superior para la adquisición de habilidades motrices deportivas, origina dificultades en la enseñanza de cualquier contenido deportivo.
- Un elevado número de estudiantes que recibe o recibió Educación Física, al participar en eventos deportivos de base, no muestra requerimientos técnicos ni siquiera para competir a nivel masivo.

Otro aspecto de organización que influye negativamente es que a partir del Plan de estudio D, las actividades docentes se diseñan de manera independiente para cada carrera y la Educación Física como Disciplina docente no puede adoptar tendencias organizativas de planes de estudios anteriores, en los que el deporte era impartido como el fin de la Educación Física, uniendo a los estudiantes que preferían un deporte a un mismo grupo clase, sin tener en cuenta la estructura por carreras. En ambos casos las características de los planes de estudio lo permitían.

Sin embargo, actualmente cualquier variante basada en la unión de estudiantes de diferentes carreras dificulta la estabilidad de mantenerlos unidos en un mismo grupo durante cuatro semestres, en las cuatro asignaturas de la Disciplina (Educación Física I, II, III, IV), debido a que las fechas de inicio del segundo semestre varía para cada carrera. Este desfasaje conlleva a que un grupo conformado por estudiantes de distintas carreras comience y termine escalonadamente las clases; aspecto que incide de forma negativa en el proceso docente-educativo de la disciplina.

Después de analizar los dos elementos anteriores se propone considerar los siguientes aspectos para impartir los contenidos en el Plan de estudio E:

- Mantener el mismo encargo social para la Educación Física en la Educación Superior Cubana.
- Utilizar el deporte como un medio de la Educación Física y no como un fin encaminado a formar estudiantes deportistas a través de las clases.



- Mostrar claridad en los contenidos de la Educación Física asociados a su utilidad y aporte.
- Desvincular cualquier relación directa del extensionismo de la actividad física, con la actividad docente de la Educación Física.
- Mejorar la motivación por la Disciplina a través de un enfoque más contemporáneo.

#### La Educación Física en el Plan de estudio E

La Educación Física debe estar encaminada al desarrollo de los estudiantes en lo físico, lo educativo y lo social, y contribuir a formar un egresado saludable, con un nivel de cultura física que garantice su armónico desarrollo y una mejor calidad de vida. Por tales razones, la actual propuesta se enmarca dentro de las corrientes actuales que vinculan actividad física y salud; en ella se proponen actividades físico-deportivas y recreativas para desarrollar la condición física.

Ruiz (1985) plantea que el desarrollo de ejercicios físicos por el individuo obliga a la asimilación de procesos que posibilitan el surgimiento en él de rendimientos desconocidos, y lo más importante, de acuerdo con la labor educativa, condicionan cualidades volitivas de la personalidad. En tal sentido esta disciplina tiene la finalidad de educar en valores, aumentar el nivel de preparación física, influir en el hábito de práctica de ejercicios físicos y en la apropiación de métodos de autopreparación que contribuyan a mantener la salud. Desde el punto de vista físicofavorece el desempeño en la actividad laboral futura de los graduados universitarios; brinda respuestas a cualquier ubicación laboral según las diversas

esferas de actuación de las carreras porque aporta conocimientos prácticos a los egresados, permitiéndoles aplicar de forma independiente la acción compensatoria y dotándolos de la preparación necesaria para enfrentar trabajos mentales, monótonos y de poca movilidad; o trabajos de movilidad, variedad y tensiones físicas.

### *Sobre la organización*

Esta disciplina pertenece al ciclo de formación general y se ubica en el Currículo Base del Plan de estudio. Se imparte al primer y segundo año de cada carrera. El número de horas lectivas es de 112 y las clases tienen una duración de 50 min. La composición de matrícula por grupos establece que todos sean de un mismo año.

Se propone un único programa docente para todas las carreras universitarias y difiere de los programas anteriores que establecían, en algunos casos, el aporte de la Educación Física de forma particular. En este plan de estudio el aporte se concibe de forma general mediante contenidos para la autoejercitación de los estudiantes, en respuesta a la compensación física de su futuro escenario laboral.

EL programa mantiene la tradicional organización del proceso docente-educativo por semestres; está organizado en cuatro asignaturas y puede ser ajustado en el Centro de Educación Superior como lo establece la Resolución Ministerial (210/2007). El programa analítico de las asignaturas se confeccionará a partir del programa de la disciplina y serán identificadas con el nombre y número del semestre al que corresponda, ejemplo: Educación Física I, Educación Física II, etc.

El carácter eminentemente práctico de la disciplina exige el empleo de clases prácticas con el desarrollo de los contenidos teóricos dentro de ellas. En las clases deben ser abordados conocimientos teóricos para la salud, la enseñanza para la autoejercitación individual y el desarrollo de la preparación física; además, deben ser atractivas, con gran motivación y deben apoyarse en medios auxiliares y utilizar contenidos variados para desarrollar la preparación física.

La asimilación de los contenidos recibidos permitirá la realización de actividades físicas extradocentes en años superiores y aun después de graduados, concretándose así el aporte al desarrollo de la cultura física en los estudiantes. Esta disciplina tributa al extensionismo de la actividad física y contribuye a la preparación de los educandos para su participación masiva en los megaeventos que realiza el INDER (Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación) en la Educación Superior: maratones, Cubaila, aerobios, kikimbol, etc.

Los estudiantes con certificados médicos cursarán la Educación Física en Gimnasia terapéutica y los objetivos instructivos deben estar encaminados a desarrollar los planes elaborados por el INDER y el MINSAP (Ministerio de Salud Pública) de acuerdo con las características clínicas y biológicas de las enfermedades específicas que padezcan. Se les enseñará a ejecutar de forma independiente los ejercicios de rehabilitación física que correspondan a su patología y a interpretar conocimientos teóricos. Para el logro de estos objetivos se pueden planificar actividades tales como conferencias, clases prácticas y talleres relacionados con la

rehabilitación física. Se puede contemplar la planificación de actividades orientadas a la enseñanza del ajedrez y otros juegos de mesa.

#### *Sobre los objetivos*

En los objetivos se concreta la intención de contribuir al desarrollo de la cultura física en los estudiantes universitarios de forma organizada mediante la Educación Física. Los objetivos educativos se orientan en tres direcciones: formación en valores, hábitos de práctica sistemática de ejercicios físicos y el vínculo de la disciplina con la defensa de la patria. Los objetivos instructivos están proyectados hacia el rendimiento físico, habilidades motrices de auto ejercitación y los conocimientos teóricos sobre la salud.

#### *Sobre los contenidos*

Los contenidos deben mantener correspondencia con los objetivos e influir en la formación de los estudiantes. En este sentido fueron propuestos para el nuevo plan de estudios, en su sistema de conocimientos, los aspectos siguientes.

Diagnóstico a la condición física. Conocimientos teóricos para la salud: índice de masa corporal, ejercicios físicos y la salud. Estilo de vida, alimentación, el doping. Enseñanza para la autoejercitación. El calentamiento, características, importancia y dosificación de los ejercicios. Tipos de ejercicios y sus características. Enseñanza del calentamiento individual: Ejercicios de lubricación articular, de estiramiento y por segmentos (cuello, brazos, tronco y piernas). La recuperación, importancia y dosificación de la recuperación. Tipos de ejercicios y orden de realización. Control

del pulso. Enseñanza de la recuperación individual: ejercicios respiratorios, de relajación muscular y de estiramiento.

Las capacidades físicas. Conceptos, características y ejercicios para la fuerza (fuerza de brazos, fuerza de tronco, fuerza de piernas), rapidez, resistencia y flexibilidad; enseñanza de la autoejercitación individual de los ejercicios. Enseñanza del autocontrol de la intensidad en la ejercitación. Desarrollo de las capacidades físicas: juegos deportivos y predeportivos, trabajo con implementos y sin implementos, actividades físicas con música (Aerobios, Sanabanda, Bailoterapia). Actividades de maratón recreativo. Sistema para la Autoejercitación Personalizada del Ejercicio Físico (SAPEF).

En correspondencia con los objetivos propuestos y los diversos contenidos a tratar, se propone como sistema de habilidades: realizar calentamiento individual, realizar recuperación individual, realizar autoejercitación de las capacidades físicas, desarrollar las capacidades físicas y comprender conocimientos teóricos vinculados a la salud.

#### *Sobre la enseñanza-aprendizaje*

Los conocimientos teóricos para la salud

A los contenidos teóricos se debe dedicar un breve tiempo dentro de la clase práctica. El contenido de un mismo tema se debe planificar de manera que se subdivide en varias sesiones de clase para no emplear tiempo excesivo en la impartición de la teoría.

En la clase el profesor debe orientar la actividad independiente proporcionando la bibliografía a consultar. Un estudiante previamente seleccionado expondrá brevemente el contenido en el próximo turno de clases frente a su grupo. Con ello se propicia el intercambio y se asume la actividad realizada como evaluación frecuente.

La 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 espacio en el desarrollo de la clase. Para enseñar cómo autoejercitarse se deben romper rasgos de la enseñanza tradicional y eliminar la conducta directiva del profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje; se debe conceder autonomía al estudiante haciéndolo responsable de su trabajo personal y vincular la tecnología disponible al servicio de su condición física.

La enseñanza debe ser individualizada en el sentido de permitir que cada cual trabaje 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, cultivar la iniciativa y brindar al estudiante la oportunidad de escoger cómo realizar las actividades.

La autoejercitación se apoya además en la Enseñanza Personalizada que está basada en el reforzamiento, según las necesidades personales de los educandos

como plantean Vélez y Escobar (2010). La finalidad es que aprendan a través de la actividad docente y que realicen la autoejercitación sin necesidad de un profesor.

La autoejercitación del ejercicio físico no responde a la enseñanza tradicional de la Educación Física porque modifica el protagonismo total del docente, en que las decisiones eran solo suyas y la función del alumno consistía en ejecutar y obedecer toda indicación acerca del lugar, momento inicial, ritmo, intervalos, etc.

El profesor juega un papel fundamental en la enseñanza de la autoejercitación, tanto en el aspecto educativo como instructivo. En cuanto a lo educativo debe centrar su atención en el desarrollo de intereses hacia esta esfera de estudio; potenciar valores vinculados con la actividad independiente y desarrollar hábitos de práctica sistemática del ejercicio físico.

La enseñanza de la autoejercitación del ejercicio físico exige el tránsito obligado por dos niveles de asimilación: el 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 enseñará al grupo gran variedad de ejercicios en una etapa inicial y cada estudiante irá conformando gradualmente su plantilla personalizada de ejercicios por la cual será evaluado. El docente orientará cómo conformar las plantillas, realizará las correcciones necesarias, propiciará la actividad independiente en la clase y facilitará cómo adquirir el conocimiento mediante la consulta de materiales docentes para la profundización en el contenido.

Lo importante para el profesor es desarrollar la independencia en la ejecución de los ejercicios y actuar como mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje. Su maestría consiste en prestar la ayuda necesaria para que la actuación del estudiante sea 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 que consiste en aplicar de forma individual lo aprendido. En este nivel 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 corresponde realizar individualmente en la próxima clase.

Para facilitar a los estudiantes la ejecución de su plantilla personal de ejercicios en la clase, o al ser evaluados, se les permitirá apoyarse en los materiales que han diseñado con anterioridad. Pueden traerlos copiados en formato digital (celulares, *tablet*, *laptop*), dibujados en papel con la correspondiente explicación, o simplemente memorizados. La finalidad es que muestren dominio de su trabajo en forma individual.

Seguidamente se ofrecen sugerencias de cómo proceder en la enseñanza de cualquier contenido de la autoejercitación de los ejercicios físicos para el calentamiento individual, la recuperación individual, la autoejercitación individual de la fuerza (fuerza de brazos, fuerza de tronco, fuerza de piernas), la rapidez, la resistencia o la flexibilidad.

Ejemplo: calentamiento individual.



En la introducción de todas las clases el profesor impartirá un calentamiento general que corresponde a la enseñanza del calentamiento individual.

En el desarrollo de estas clases se realiza la enseñanza de los contenidos que corresponden al calentamiento individual, subdividido en varias sesiones de clases: ejercicios de lubricación articular, ejercicios de estiramiento, ejercicios de cuello, ejercicios de brazos, ejercicios de tronco y ejercicios de piernas.

Según su planificación el profesor encamina la enseñanza con gran variedad de ejercicios y orienta a los estudiantes realizar consultas en este sentido. Para ello ha de tener presente la terminología utilizada por Isabel Fleitas (1996).

Los estudiantes en las clases ejecutan todos los ejercicios que enseña el profesor y realizan una selección personal de los mismos hasta conformar su plantilla de calentamiento. En su momento esta plantilla será evaluada de forma individual como un control parcial. A partir de esta evaluación ejecutarán su plantilla de calentamiento individual en la introducción de todas las clases correspondientes a las asignaturas de la Disciplina. Esta plantilla la puede perfeccionar el estudiante al cursar las asignaturas.

El ejemplo es válido para todos los contenidos de la autoejercitación física individual.

Esta forma de impartición de los contenidos posibilita mayor independencia de trabajo en los estudiantes al tener en cuenta las características individuales y propiciar una mayor autoejercitación. Como dato significativo se debe añadir que

dicha propuesta tuvo buena acogida en el Taller Nacional de Educación Física y Deporte Universitario efectuado en la Universidad de Camagüey en enero de 2016.

### *Desarrollo de las capacidades físicas*

Como ya se hiciera notar al inicio de este trabajo, dentro de las corrientes actuales para el desarrollo de las capacidades físicas se encuentran la Psicomotricidad, la Expresión corporal, el Deporte educativo, el Deporte para todos, la Sociomotricidad, la Actividad física y salud, y las Actividades recreativas en la naturaleza. La propuesta que a continuación se presenta está vinculada con la Actividad física y salud porque utiliza actividades físico-deportivas y recreativas para desarrollar la condición física. Los contenidos propuestos permiten alcanzar el objetivo de carácter físico que plantea el Ministerio de Educación Superior en el sistema general de objetivos educativos, encaminado a lograr un nivel de desarrollo físico que contribuya a la conservación y mejoramiento de la salud, y que consoliden hábitos de práctica sistemática de ejercicios que perduren en la vida profesional y en la utilización correcta del tiempo libre.

Para desarrollar las capacidades físicas el profesor debe dedicar un espacio en el desarrollo de su clase a impartir contenidos de preparación física. Indistintamente puede utilizar juegos deportivos y predeportivos, trabajo con implementos y sin implementos, actividades físicas con música (Aerobios, Sanabanda, Bailoterapia), actividades de maratón recreativo, el Sistema para la Autoejercitación Personalizada del Ejercicio Físico (SAPEF); pero nunca podrá sustituir la

impartición de la Educación Física por una de estas variantes pues existen otros objetivos a cumplir.

#### *Sobre la evaluación*

Las asignaturas de la disciplina no tienen examen final, el cumplimiento de los objetivos será comprobado con evaluaciones frecuentes y parciales que podrán ser calificadas mediante claves cualitativas y cuantitativas que permitan comprobar ejecuciones y valorar la efectividad de los resultados, según los principios que plantea Rodríguez (2013), integradas todas en un sistema de evaluación.

En cada asignatura se otorgará una calificación final al concluir el periodo lectivo con la valoración del desempeño de cada estudiante en el cumplimiento de los objetivos.

#### *Evaluación a los estudiantes con certificados médicos*

Para los estudiantes con certificados médicos el sistema de evaluación debe contemplar actividades evaluativas en clases y trabajos extraclases.

#### *Sobre los materiales docentes*

En los tiempos actuales el uso de las TIC está vinculado a la impartición de todas las asignaturas por contribuir al desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. La presencia en la red de materiales docentes que abordan los conocimientos teóricos para la salud y la autoejercitación del ejercicio físico resultan imprescindibles. Al respecto se sugiere la consulta de bibliografías que respondan a los contenidos del programa, guías de ejercicios físicos, videos, el software SAPEF y el acceso al sistema de evaluación de las asignaturas.

A modo de resumen se debe destacar que la consulta de documentos digitales vinculados al ejercicio físico en beneficio de la salud es imprescindible para la impartición de las clases en las cuatro asignaturas de la disciplina.

## **Conclusiones**

El análisis realizado contribuye a desarrollar armónicamente la Educación Física en el Plan de estudio E, con propuestas encaminadas a favorecer el desarrollo físico de los estudiantes y a interpretar contenidos indispensables para conservar una vida sana y repercutir en las capacidades productivas de los futuros profesionales.

Se muestran otras formas no tradicionales de realizar ejercicios físicos para cumplir el encargo social de la Educación Física.

El enfoque independiente y personalizado para la autoejercitación del ejercicio físico constituye una alternativa docente y no docente para satisfacer necesidades vinculadas con la práctica del ejercicio físico.

La nueva propuesta posibilita vincular las tecnologías de la información a una actividad práctica como la ejercitación física y contribuir además a la actividad intelectual de los participantes.

Se contribuye armónicamente al encargo social de la Educación Física y quedan delimitadas las dos esferas de actuación del Departamento con posibilidades variadas para la actividad docente y el extensionismo de la actividad física como base del movimiento deportivo estudiantil.

## **Referencias**

- Fleitas, I., Fuentes, M., Álvarez, I., Saiz, H., Pérez, T., Torrado, O. y *et al.*(1996). *Teoría y práctica general de la gimnasia*. Cuba: Ediciones ENPES.
- López, A. (2006). *La Educación Física más educación que física*. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Ministerio de Educación Superior. (2007).*Reglamento del Trabajo Docente y Metodológico. Resolución Ministerial No. 210/2007*. La Habana, Cuba: Autor.
- Rodríguez, F. (2013). *Evaluación de la educación física*[en línea]. Revista Digital EFDeportes Año 18 (183). Recuperado el 4 de octubre de 2015, de <http://www.efdeportes.com/>
- Rodríguez, F., De Laosa, O., Rosales, F. y Gómez, C. (2003). *Programa de la Disciplina Educación Física Plan de estudio C*. La Habana, Cuba: Ministerio de Educación Superior.
- Ruiz, A., López, A. y Dorta, F. (1985). *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física*(Tomo I). La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Vélez, A. y Escobar, S. (2010). *Educación Personalizada* [en línea]. Recuperado el 18 de octubre de 2013, de <http://www.educared.edu.pe/> articulo 220.