

## LA CONTRIBUCIÓN DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

**Autores:** Lic. Osiel Zamora Galbán<sup>4</sup>, M. Sc. Leonel Felipe Llerena Portilla<sup>5</sup>

### Resumen

En el siguiente trabajo se explica 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 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 aborda 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 explica el 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. También se incluyen las actividades lúdicas y los Festivales Deportivos Recreativos en la Universidad de Matanzas fuera del horario docente.

**Palabras clave:** *Actividades físico-recreativas y tiempo libre.*

### SUMMARY

In the following work it will be explained about the relationship that has the planning of the classes of Physical Education with the time free of the students in the University teaching in Cuba. The objective of this investigation is of exposing the most important aspects about the contribution of the planning of the classes of Physical Education in the physical and recreational activities in the time free of the students in the Superior Education. In the same one it will be approached about the importance of the influence of the aspects that you/they contemplate the classes of the subject of Physical Education in the physical and recreational activities in the time free of the university students. It will also be explained about the paper that the professors of Physical Education play in informing the students in this teaching, of carrying out physical and recreational activities in their free time. It will also be explained

---

<sup>4</sup> Universidad de Matanzas. [osiel.zamora@umcc.cu](mailto:osiel.zamora@umcc.cu) Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor orcid:0000-0002-9667-7512

<sup>5</sup> Universidad de Matanzas. [leonel.llerena@umcc.cu](mailto:leonel.llerena@umcc.cu) Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesor orcid:0000-0002-0034-3287

about the activities lúdicas and the Recreational Sport Festivals in the University of Matanzas outside of the educational schedule

*Key words: Physical - recreational activities and free time.*

## **RÉSUMÉ**

Dans le travail suivant il sera expliqué au sujet du rapport qui a l'organisation des classes d'Éducation Physique avec le temps libre des étudiants dans l'Université qui apprend au Cuba. L'objectif de cette enquête est d'exposer les aspects les plus importants au sujet de la contribution de l'organisation des classes d'Éducation Physique dans les activités physiques et destinées aux loisirs dans le temps libre des étudiants dans l'Éducation Supérieure. Dans le même il sera approché au sujet de l'importance de l'influence des aspects que les you/they contemplant les classes du sujet d'Éducation Physique dans les activités physiques et destinées aux loisirs dans le temps libre des étudiants d'université. Il sera aussi expliqué au sujet du papier qui les professeurs de pièce de théâtre de l'Éducation Physique dans informer les étudiants dans cet enseignement, de transport dehors activités physiques et destinées aux loisirs dans leur temps libre. Il sera aussi expliqué au sujet des lúdicas des activités et les Festivals du Sport Destinés aux loisirs dans l'Université de Matanzas en dehors du programme pédagogique.

*Mots de la clef: Physique-physiques activités et temps libre.*

---

## **INTRODUCCIÓN**

Las actividades físicas y recreativas que se realizan en la Educación Superior permiten adquirir conocimientos, capacidades motrices, intelectuales y socio-afectivas, lo que contribuye a un mejor desarrollo de la personalidad, de ahí la importancia de educar en y para el tiempo libre.

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, por lo que los autores se proponen como objetivo: determinar 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.

## **DESARROLLO**

### **Contribución de la planificación de las clases de Educación Física en las actividades físicas y recreativas en el tiempo libre en la Enseñanza Superior**

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 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, tiene como objetivos para cumplir 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 los autores reflejarán que dentro de sus objetivos está mejorar la condición física, la apropiación de métodos para la auto preparación sistemática y consciente, propiciar la formación de hábitos hacia la práctica de ejercicios físicos; contribuyendo así al mantenimiento y mejoramiento de la salud, la correcta utilización del tiempo libre (Balsinde et ál., 2016, p.1). Este objetivo se contempla desde la asignatura de la Educación Física, porque ella contribuye a que los estudiantes universitarios realicen ejercicios físicos de forma espontánea en el tiempo libre, de acuerdo a las opciones y preferencias de los mismos.

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. El Programa Nacional para la Educación Superior de la asignatura de Educación Física, tiene entre sus objetivos adiestrar 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 lo utilicen correctamente.

Pérez, A. hace referencia a este tema, pero a través de la recreación en todo su conjunto, exponiendo 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.” (2003, p.19)

El profesor de Educación Física en 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 León Elizondo, 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. (s/f , p. 23).

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 ál., 2016, p.5).

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, p. 5)

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 que se realizan en su Universidad.

### **Beneficios de la actividad física**

La práctica de las actividades físicas en el tiempo libre es fundamental para favorecer la salud de las personas que las practican. Esto es de gran importancia también para los jóvenes que estudian en las universidades en nuestro país porque ellas están relacionadas directamente con un estado de vida saludable.

Uno de los beneficios de la actividad física para Puig y Trilla, según cita Lisbeth es a nivel de los órganos donde exponen lo siguiente:

“A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la

obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio). A nivel de:

-La sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.

-Cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

-Pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

-Metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

-Neuro-endócrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

-Sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación. A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

-Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

-Psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.” (2015, p.29).

Entre los beneficios que aportan las actividades físicas de forma individual en el área psíquica y su contribución a los valores: El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a

la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y Deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El Deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con las apetencias, defectos y virtudes.

Además, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Por lo tanto, se puede determinar que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones y por otro lado se fortalecen ante el aburrimiento, cansancio.” (2015, p.30).

### **Los Festivales Deportivo Recreativos**

Las actividades deportivas recreativas, a través de los juegos tienen la característica de preparar a los estudiantes que arriban al nivel superior para que les hagan cumplir con las exigencias que se persiguen desde el punto de vista físico en este nivel escolar, ofreciéndoles posibilidades de conocimientos intelectuales, relacionados con diversas áreas de su desarrollo y en particular perfeccionar su motricidad, mediante el desarrollo de las capacidades y las habilidades necesarias para la vida.

Los Festivales Deportivo Recreativos son una de las formas de llevar las actividades recreativas a la comunidad Universitaria. Su participación es masiva y se brindan una variedad de ofertas, que tienen como uno de sus objetivos, vincular a los estudiantes de dichos centros a realizar ejercicios físicos para contribuir a su salud y para fomentar sus

relaciones interpersonales. Existen dos tipos de Festivales Deportivo Recreativos y a continuación se van a exponer los conceptos que los aborda Aldo Pérez en el libro de Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos que expresa lo siguiente: “Estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos de habilidades, artísticos, juegos recreativos, bailes competencias turísticas, etc. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable de juego y felicidad”

El segundo concepto posibilita que los estudiantes se preparen y actúen en los mismos posibilitando una correcta utilización de su tiempo libre y contribuyendo en su cultura general y expresa lo siguiente:

“Estos festivales poseen un carácter más recreativo que deportivo y en ellos se pueden utilizar ciertas competiciones deportivas, pero además concursos de habilidades, actividades artísticas, etc. En el festival prevalece una atmósfera de juego y felicidad y son realizados en saludo a alguna efeméride, fecha o fin de curso, etc. Son una forma sana y organizada de realizar la recreación física por los estudiantes. Esta forma ha tenido mucho éxito en los algunos países altamente desarrollados y nuestra experiencia práctica nos dicen que son de fácil organización y resultados muy halagüeños” (2003, p.114).

La Universidad de Matanzas en su sede “Juan Marinello Vidaurreta” desarrollan las dos formas de Festivales Deportivos Recreativos, según las necesidades de los estudiantes con muy buena aceptación. Las actividades recreativas y las clases que se desarrollan en el centro responden al Calendario Deportivo planificado, permitiendo llegar con la preparación requerida para las actividades recreativas centrales que convoca la Institución. Entre las actividades físicas en las clases de Educación Física para contribuir a la preparación de los estudiantes para los Festivales Deportivo Recreativos (Juegos Inter-carreras e Inter-facultades) se encuentran las siguientes: los maratones en efemérides conmemorativas, competencias de velocidad, encuentros de Fútbol sala, juegos de kikimbol, juegos recreativos diversos y tradicionales entre otros.

Entre las actividades recreativas en el horario extradocente que favorecen la participación de los alumnos en los Festivales Deportivo Recreativos en el centro se encuentran: los Juegos Inter-carreras que sirven de base a los Juegos Yumurinos o Inter-facultades, encuentros de Fútbol sala, Voleibol, Baloncesto, juegos de pelota con taquito, entre otros.

Los Festivales Deportivo Recreativos como los juegos Inter-carreras, juegos Inter-facultades, sirven de base para realizar actividades físicas en la comunidad universitaria, por la diversidad de actividades deportivas y recreativas que ofertan y de esa forma propician la incorporación a la práctica de ejercicios físico para poder contribuir al mejoramiento de su salud. Estos eventos son masivos y pueden concentrar un gran número de estudiantes universitarios, los cuales pueden aprovechar correctamente el tiempo libre, y así contribuir a su preparación profesional y social.

### **CONCLUSIONES**

En el presente trabajo los autores constatan que la planificación de las clases de Educación Física tiene una estrecha relación 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 un desarrollo en cuanto a los conocimientos teóricos de las actividades físicas y el deporte, en su condición física, las habilidades motrices, entre otras. Estos resultados permiten al educador planificarse para orientar al alumno hacia su auto preparación de forma independiente y así contribuir en su salud. También se refleja la importancia que tiene para el profesor de Educación Física en este nivel concientizar la planificación y aplicación acertada de sus clases, para poder orientar a los estudiantes en la realización de actividades físicas y recreativas en su tiempo libre. Todos los beneficios antes expuestos nos permiten lograr futuros profesionales más saludables como parte de nuestra sociedad.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Avilés, R. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. [Fecha de consulta: 26-10-18]. Disponible en: [www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm](http://www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm).
- Balsinde, J., Gómez, C., Puentes, P. L., Inguanzo, M. A., Pérez, A., Martínez, C. L., González, R., Villavicencio, H., Ramos, A., Hernández, J. M. (2016). Programa de la Disciplina Educación Física del Plan de Estudio E (CD).1-5.
- León, A. P. (s.f). Análisis de la Educación Física escolar desde la perspectiva de una educación para el tiempo libre. [Fecha de consulta: 17-04-19].23. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/39141397.pdf>

- Lisbeth, A. V. (2015). Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas de 06-12 años del recinto Macuchi, Parroquia la Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi en el período 2012-2013. Fecha de consulta: 15-05-19. 29-30. Disponible en: [repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2256/1/T-UTC-3425.pdf](http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2256/1/T-UTC-3425.pdf)
- Pérez, A. (2003). Fundamentos Teóricos metodológicos, Editorial José Martí. 19,112-114.
- Puentes, P. L e Inguanzo, M. Á. (2016). Procedimientos para aplicar el diagnóstico de la Condición Física, para la Disciplina Educación Física (Plan E) en la Educación Superior. 1-2.
- Puig & Trilla. (1996). La pedagogía del ocio, Barcelona, Editorial Laertes. 17.
- Ruiz, A. (2007). Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. República Dominicana. Editorial. Aplusele. Santo Domingo, pp. 122-123.

## LA IMPARTICIÓN DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA ENSEÑANZA MEDIA POR ESTUDIANTES DE CULTURA FÍSICA

**Autoras:** M. Sc. Digna Mercedes Li Saladrigas<sup>6</sup>, M. Sc. Niurys Almora Carrasco<sup>7</sup>

### RESUMEN

En este trabajo se realiza una valoración del comportamiento de los estudiantes que cursan la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Universidad de Matanzas en la Facultad de Cultura Física, fundamentalmente en la incidencia de la asignatura Práctica Laboral Investigativa II (PLI II) en su desempeño en la impartición de la clase de Educación Física en la Enseñanza Media, con énfasis en la adquisición de habilidades profesionales pedagógicas, que sentarán las bases para su futura formación profesional, para ello centramos nuestro objetivo en: Valorar la influencia de la Práctica Laboral Investigativa II en el desempeño de los estudiantes en la impartición de las clases de Educación Física en la enseñanza Media Básica en la provincia de Matanzas. Se utiliza el método de la observación y procedimientos para el análisis de los resultados. Se aportan elementos que contribuyen a mejorar el proceso de la Educación Física y su orientación vocacional.

---

<sup>6</sup> Universidad de Matanzas. [mercedes.li@umcc.cu](mailto:mercedes.li@umcc.cu) Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Jefe Disciplina Formación Laboral Investigativa, orcid: [0000-0002-0268-2864](https://orcid.org/0000-0002-0268-2864)

<sup>7</sup> Universidad de Matanzas. [niurys.almora@umcc.cu](mailto:niurys.almora@umcc.cu) Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Profesora, orcid: [0000-0001-6681-5032](https://orcid.org/0000-0001-6681-5032)