

# Estrategia para la autogestión del aprendizaje en la Educación Física universitaria desde las tareas didácticas

*Strategy for self-management of learning in university Physical Education from didactic tasks*

*Lic. Yuelmis González-Arias, [yuelmis@uo.edu.cu](mailto:yuelmis@uo.edu.cu), <https://orcid.org/0000-0002-1026-1939>;  
Dr. C. Ana Celia Mataran-Torres, [amataran@uo.edu.cu](mailto:amataran@uo.edu.cu),  
<https://orcid.org/000-0003-3888-9389>*

*Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba*

## Resumen

El presente trabajo expone el proceso de autogestión del aprendizaje en la asignatura Educación Física. Se partió de insuficiencias detectadas en la concepción didáctica del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como en el nivel físico y cognoscitivo de los estudiantes de Comunicación Social en la Universidad de Oriente, para enfrentar los retos de esta disciplina bajo las condiciones del Plan de Estudios E. Se aplicaron métodos de investigación que corroboraron la existencia de dificultades y potenciales, tomadas como pautas para aportar una estrategia didáctica dirigida no solo a mejorar la condición física en los estudiantes, sino también a la apropiación de métodos para la autopreparación sistemática y consciente, que propicie la formación del hábito de práctica de ejercicios físicos, la correcta utilización del tiempo libre, y la autoejercitación, centrada en la preparación para el desempeño profesional del comunicador social. La investigación está asociada al proyecto nacional sobre Gestión de la Calidad en Instituciones de Educación Superior.

**Palabras clave:** Autogestión del aprendizaje, Educación Física universitaria, estrategia didáctica, tareas didácticas, autoejercitación.

## Abstract

The present deals with the process of self-management of learning in the Physical Education subject. It was based on deficiencies detected in the didactic conception of the teaching - learning process, as well as in the physical and cognitive level of the students of Social Communication at the University of Oriente, to face the challenges of this discipline under the conditions of the Study Plan AND. Research methods were applied that corroborated the existence of difficulties and potentials, taken as guidelines to provide didactic tasks aimed not only at improving the physical condition of students, but also at the appropriation of methods for systematic and conscious self-preparation, which encourages formation of the habit of practicing physical exercises, he correct use of free time, and self-exercise, centered on the preparation for the professional performance of the social communicator. The research is associated with the national project on Quality Management in Higher Education Institutions.

**Keywords:** Self-management of learning, University Physical Education, didactic strategy, didactic tasks, self-exercise.

## **Introducción**

Ante los retos que imponen la globalización, los cambios en las relaciones económicas, el sistema de valores sociales e individuales, así como los avances de la ciencia y la técnica; se producen transformaciones tanto en el ámbito nacional como internacional, generadoras de nuevas exigencias al proceso formativo en el contexto universitario, lo que requiere una constante actualización de los fines relacionados con el encargo social en este subsistema educacional. (Mataran 2015).

Es por esta razón que la enseñanza universitaria cubana en las últimas décadas ha sido objeto de numerosos cambios en el marco normativo y curricular, lo cual ha estado motivado por alcanzar la formación de un egresado cada vez más preparado para enfrentar su vida profesional en función de las necesidades del sistema social al que responde.

A tono con lo antes planteado, el Documento Base para la elaboración de los Planes de Estudios E (2016) aborda premisas importantes para la autogestión del aprendizaje, relacionadas con: potenciar el protagonismo del estudiante en su proceso de formación y el tiempo de su autopreparación, lograr transformaciones cualitativas como consecuencia de un amplio y generalizado empleo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, así como en la evaluación del aprendizaje.

Estas transformaciones se asumen en todas las disciplinas; particularmente en la Educación Física, la cual aborda en sus objetivos la intención de contribuir al desarrollo de la cultura física en los estudiantes universitarios, de forma organizada y mediante la formación de valores, hábitos de práctica sistemática de ejercicios físicos, en vínculo de la disciplina con otras disciplinas docentes, en función de obtener habilidades motrices e intelectuales que permitan la autopreparación y la autoejercitación, enfocados en la preparación física para el desempeño profesional.

Como respuesta a estas exigencias, es necesario que el estudiante concientice y eleve su nuevo rol ante la apropiación del contenido en el proceso de enseñanza – aprendizaje en esta asignatura, donde la autogestión del conocimiento ocupa un lugar fundamental.

El término autogestión del aprendizaje cobra una connotación superior en la nueva concepción de la enseñanza universitaria, por lo que corresponde a cada profesor fomentar las vías más eficaces que permitan desarrollar en los estudiantes habilidades para la búsqueda activa del conocimiento, que desarrolle en ellos un pensamiento crítico

y reflexivo, que a su vez contribuya a la apropiación de aquellos fundamentos científicos que tienen un significado relevante en la preparación profesional.

Los estudios relacionados en torno a la autogestión del aprendizaje se remontan a la década de los 80, a partir de la idea de enseñar a aprender o aprender a aprender. La mayoría de los autores concuerdan en que esta habilidad es compleja, en tanto implica un conjunto de habilidades metacognitivas y motivacionales, además proponen un modelo para el aprendizaje autorregulado, en el que intervienen tres fases: La planificación, la actuación, el control reflexivo de la voluntad y la cognición.

El desarrollo de la autogestión del aprendizaje es una competencia esencial para el perfil del estudiante, si se tiene en cuenta que este convive con una masificación de la información, sobreexpuesto a grandes cantidades de ella, por lo que adquirir una competencia donde aprende a distinguir y separar la información de aquella que es útil para cada proceso de formación del conocimiento, es prioridad. Esta le permitirá desenvolverse con miras hacia el futuro. (Lorente, 2004).

Ponce (2016) asume que el estudiante universitario la autogestión es un promotor de sus propios aprendizajes y más que eso, un evaluador de sus procesos de apropiación, con lo que también se pone de manifiesto su capacidad meta-cognitiva. En teoría, se trata de un estudiante muy diferente al de la modalidad tradicional, mucho más participativo, propositivo, proactivo, crítico, reflexivo, organizado, exigente y colaborador.

En esta investigación se asume el criterio de Placencia (2017) quien define la autogestión del aprendizaje como un proceso autodirectivo, mediante el cual el estudiante transforma sus habilidades mentales en destrezas académicas relacionadas con las tareas, añadiendo que el modelo de este proceso en ambientes educativos centrados en el estudiante, encaja adecuadamente en la caracterización de los logros y expectativas.

La autogestión del aprendizaje constituye un elemento esencial en concepción actual de la clase de la Educación Física universitaria en Cuba, este elemento tiene un marcado basamento legal, así lo demuestran los documentos que norman la dirección del proceso de enseñanza–aprendizaje en el plan de estudios vigente, tal como lo refleja el Documento Base para la elaboración de los Planes de Estudios E (2016), a merced del cual la Educación Física se declara como disciplina básica en la formación de todo tipo de profesional y se connota su contribución al desarrollo de cualidades generales de la personalidad del estudiante, que son imprescindibles para su futuro desempeño laboral y social.

Por su parte, El Reglamento Docente-Metodológico (2018) que rige en la educación superior cubana, reconoce la autopreparación como forma organizativa donde el estudiante realiza trabajo independiente sin la presencia del profesor. Tiene como objetivo el estudio de diferentes fuentes del conocimiento, que le permiten al estudiante prepararse para lograr un aprovechamiento adecuado en las distintas actividades docentes.

Los objetivos generales de la disciplina Educación Física deben potenciar la formación de valores, hábitos de práctica sistemática de ejercicios físicos y su vínculo con la defensa de la patria y favorecer el rendimiento físico, habilidades motrices de autoejercitación y los conocimientos teóricos sobre la salud. (MES 2016).

En este documento se recoge el concepto de autoejercitación, la cual se asume como la aplicación planificada de contenidos que garantizan la práctica sistemática del ejercicio físico, para potenciar las capacidades del organismo, las autoras consideran una de las pautas fundamentales al autogestionar el aprendizaje de la actividad física, dado que sugiere romper rasgos de la enseñanza tradicional y eliminar la conducta excesivamente directiva del profesor en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Bajo esta concepción se le concede autonomía al estudiante, responsabilizándolo con su trabajo personal; es decir; cada cual trabaja 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 estudiantes. Se cultiva la iniciativa y se da la oportunidad de escoger cómo realizar las actividades, así como poner el uso de la tecnología al servicio de la condición física del estudiante.

Para cumplir las expectativas trazadas en el modelo educativo universitario, el profesor, desde su gestión didáctica, debe centrarse en diseñar acciones que lleven al estudiante a un comportamiento cada vez más autónomo y comprometido.

La didáctica de la Educación Física se centra en el binomio enseñanza y aprendizaje de las manifestaciones del movimiento humano, entendido este no como un simple fenómeno físico, sino cargado de intencionalidad y significado para el practicante de la actividad física. Esta intención y significación se encuentran influenciadas, e influyen en el contexto en el que se desarrolla la intervención formativa, ese escenario de operaciones integra tanto el contexto escolar, de carácter inmediato, como el contexto social.

Por la importancia que se le concede a las tareas didácticas en la preparación de los estudiantes para la autogestión del aprendizaje, resulta necesario profundizar en este concepto, teniendo en cuenta que constituyen el eslabón más elemental del proceso de

enseñanza aprendizaje; la célula de la actividad conjunta profesor – estudiante, que tiene como fin alcanzar un objetivo de carácter elemental, de resolver el problema planteado al estudiante por el profesor.

Con su realización se resuelve la contradicción entre lo conocido y lo desconocido por el estudiante y en ellas se manifiestan todos los componentes y regularidades esenciales del proceso de enseñanza – aprendizaje. (Álvarez 2004).

Para esta investigación ha resultado de gran valor la definición ofrecida por Andreu N. (2012), el cual se apoya en los fundamentos del proceso de enseñanza – aprendizaje desarrollador y la define como la situación de aprendizaje en función de un objetivo, cuya contradicción en forma problematizadora, implique al estudiante desde el punto de vista afectivo- motivacional, promueva la significatividad, activación y autorregulación del aprendizaje, dotándolo de un sistema de conocimientos, habilidades, valores y experiencias de la actividad creadora que le posibilite el tránsito progresivo de la dependencia a la independencia, el constante autoperfeccionamiento y la responsabilidad social.

La relevancia que se le concede a las tareas didácticas radica es que son precisamente ellas las que permiten al estudiante concretar las *acciones* para autogestionar el aprendizaje.

En el caso concreto de la asignatura Educación Física, al concebir las tareas didácticas para potenciar la autogestión del aprendizaje en los estudiantes universitarios, el docente debe:

Dirigir la labor orientadora en función de cada tarea didáctica, para que el estudiante sea consciente de cómo la autogestión del conocimiento y la información contribuyen a su desempeño académico exitoso y a la elevación de sus resultados docentes.

Lograr que el contenido de las tareas y los elementos a autoejercitar sean diseñados no solo como parte de la cultura física, sino también como parte de la cultura profesional, teniendo en cuenta cómo cada elemento motriz prepara a los estudiantes para el desempeño de sus funciones laborales.

Explotar al máximo las oportunidades que brinda la utilización de los métodos productivos y del trabajo en equipos, en combinación con el seguimiento a los resultados del diagnóstico y las particularidades individuales de los estudiantes.

Desarrollar en los estudiantes la creatividad, el interés por profundizar en el contenido y explotar sus potencialidades, para que se apropie de criterios actualizados en relación con las ciencias que sustentan la práctica del ejercicio físico.

Durante el curso 2019-2020, se comenzaron presentar situaciones en las clases de Educación Física en el grupo único de la Carrera Comunicación Social (segundo año), que limitaban la calidad en la autogestión del aprendizaje, marcadas por las siguientes manifestaciones:

Actitud conformista ante lo aprendido.

Escasos intereses para profundizar en el contenido, con la consecuente superficialidad en el conocimiento.

Tendencia a subvalorar la asignatura como espacio importante para favorecer su futura labor profesional, a partir de un limitado conocimiento de su aporte al desempeño laboral.

Limitados conocimientos acerca de las vías de acceso a estrategias, instrumentos y herramientas que los lleven hacia la profundización y búsqueda del conocimiento.

Bajo nivel de desarrollo de habilidades para utilizar herramientas que les permita cumplir con las exigencias del plan de estudio.

Esta situación generó la necesidad de profundizar en las causas para encontrar una solución que conllevara a un cambio favorable al desarrollo del proceso de enseñanza – aprendizaje en esta asignatura.

## **Materiales y métodos**

Durante la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico:

El método de análisis-síntesis fue utilizado durante todo el proceso de la investigación, para la fundamentación teórica de las categorías fundamentales relacionadas con el tema y el estudio sobre el diseño de la estrategia didáctica para la autogestión del aprendizaje desde la asignatura Educación Física.

El método de enfoque sistémico permitió concebir y fundamentar la estrategia didáctica desde la confirmación de sus etapas y la interrelación entre ellas.

La observación incluida a clases de Educación Física, se utilizó con el objetivo de verificar la actitud asumida en el desarrollo de las clases de Educación física antes y durante la aplicación de la estrategia didáctica.

La revisión de documentos permitió el estudio de documentos normativos y rectores

como el Modelo del profesional de Comunicación Social, el Programa de la Disciplina y asignatura Educación Física, entre otros para identificar las potencialidades que brindan en función de la autogestión del aprendizaje.

## Resultados

La revisión documental permitió constatar el lugar que se le concede a la autogestión del aprendizaje desde la legalidad del proceso. En tal sentido se pudo conocer que la autogestión del aprendizaje es consustancial a la concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación universitaria, la Disciplina y asignatura Educación Física, lo que dota al profesor de un basamento legal pertinente la para gestión didáctica que asegure la participación activa del estudiante en la construcción de sus propios saberes.

Así mismo se corroboró que el programa de la disciplina Educación Física, aunque, contempla la autoejercitación como elemento que deben desarrollar los estudiantes no explica suficientemente qué debe hacer para enfrentar las exigencias del contenido en este particular; lo presenta de una manera general. No se ofrece una guía para evaluarlo, dando al docente la potestad de idear las formas para su comprobación.

La observación a las clases de Educación Física, las encuestas y entrevistas al grupo objeto de estudio tomó como población 34 estudiantes del segundo año de la carrera Comunicación Social, de donde se tomó una muestra de 22 estudiantes, que representa un 64.7 %. Se eligieron intencionalmente, teniendo en cuenta que son estos los que reciben la asignatura, los restantes asisten al área terapéutica.

Se tuvieron en cuenta indicadores como: presencia de intereses cognoscitivos para profundizar en el nuevo contenido, la actitud asumida por los estudiantes ante las tareas orientadas para la autogestión del aprendizaje y ante la ejecución de la actividad física, motivación hacia el cumplimiento de las tareas relacionadas con la búsqueda del conocimiento, establecimiento de vínculos entre los ejercicios físicos que se realizan y las funciones profesionales; estrategias utilizadas para la autogestión del aprendizaje, forma en que los estudiantes se implican en la evaluación y autoevaluación de las tareas orientadas.

Al evaluar estos indicadores se constató una predominante actitud de apatía e indiferencia ante las tareas orientadas para la autogestión del aprendizaje, lo que generó incumplimientos, actitudes irresponsables, inasistencias, impuntualidades y bajas calificaciones, así como situaciones conflictivas en la relación profesor – estudiante – grupo. De forma general los estudiantes no realizaron una apreciación favorable del rol

de la asignatura Educación Física en la preparación para el desempeño laboral, los argumentos ofrecidos al respecto fueron superficiales y escuetos.

En relación con las estrategias para la autogestión del conocimiento, la mayoría demostró habilidades para la profundización en conceptos relativos a la actividad física, para lo cual utilizan con mayor sus dispositivos móviles, en menor medida se establecen contactos con especialistas que trabajan en gimnasios comunitarios. Los estudiantes denotaron pocos hábitos para participar activamente en la evaluación de la calidad de los ejercicios realizados por los miembros del grupo, mientras fue mínima la cantidad de momentos en que pudieron autoevaluar sus propias ejecuciones.

El análisis y la interpretación de estos resultados condujo la toma de decisiones dirigidas a revertir la situación en aras de crear condiciones favorables para elevar la preparación de los estudiantes al enfrentar las tareas para la autogestión del aprendizaje, para lo que se concibió una estrategia didáctica, asumida a partir del criterio de Feo (2011), quien las define como los procedimientos o conjunto de ellos (métodos, técnicas, actividades) por los cuales el docente y los estudiantes, organizan las acciones de manera consciente para construir y lograr metas previstas e imprevistas en el proceso enseñanza y aprendizaje, adaptándose a las necesidades de los participantes de manera significativa.

Se hace necesario señalar que el núcleo de esta estrategia lo forman las tareas didácticas, concebidas como el eslabón más elemental del proceso de enseñanza aprendizaje; célula de la actividad conjunta profesor estudiante; Consecuentemente con lo planteando se cabe resaltar que su elaboración desde los componentes cognoscitivos, procedimentales y latitudinales le confieren un alto nivel de actualidad.

La estrategia está dirigida a los estudiantes de la Universidad de Oriente de la carrera de Comunicación Social.

**Objetivo general** de la estrategia didáctica: potenciar en el estudiante la apropiación de habilidades, métodos de estudio para autogestionar el aprendizaje de su actividad física desde la asignatura, teniendo en cuenta el algoritmo previsto para su desarrollo, contribuyendo al desarrollo de las autoejercitación que aporte a la calidad de vida y permitan el desempeño profesional desde el punto de vista físico.

La estrategia se concibió a partir de etapas, ellas son: Diagnóstico, Planificación, Concreción, Evaluación y Retroalimentación.

Se parte del diagnóstico de necesidades y la preparación de los estudiantes, de la determinación de un objetivo general, los plazos para su ejecución, y las acciones que la conforman serán controladas y evaluadas sistemáticamente para transformar la realidad



existente desde un estado real a uno deseado; para contribuir a la autogestión del aprendizaje de la actividad física desde la asignatura Educación Física para los estudiantes de segundo año de la carrera Comunicación Social.

**Etapas 1 Diagnóstico:** es previa al comienzo del trabajo y en la cual se determina la situación de los estudiantes de Comunicación Social para autogestionar el aprendizaje de la actividad física. **Objetivos del diagnóstico:**

Delimitar cuales son los intereses que conducen a los estudiantes a la búsqueda del conocimiento en la asignatura Educación Física, de forma intencionada y atendiendo al nivel de representatividad, enfatizando en género y futura labor profesional.

Inventariar el potencial, así como el grado de disposición en cuanto a colaboración para la autogestión del aprendizaje desde la asignatura en cuestión. (recursos materiales, instrumentos, tecnologías, y saberes, costumbres).

Definir el presupuesto de tiempo libre en cuanto a magnitud, estructura y contenido de la asignatura para los estudiantes.

Proponer la estrategia didáctica para alcanzar los objetivos propuestos para mejorar la autogestión del aprendizaje de la actividad física para el futuro comunicador social.

**Etapas de planificación:** se tomarán decisiones para alcanzar un resultado, teniendo en cuenta la situación actual y los factores internos y externos que pueden influir en el logro de los objetivos. Se va de lo más simple a lo complejo, teniendo en cuenta las características de la muestra y el entorno donde se desenvuelven. Se realiza como parte de la preparación metodológica en el colectivo de asignatura `donde se presenta la propuesta a debatir, en esta etapa se tiene en cuenta los criterios de la comisión científica, del departamento, así como el del especialista y los estudiantes.

Se establecen para esta etapa los siguientes **objetivos** y vías para su solución:

Definir las tareas didácticas a realizar.

Determinar los momentos de las tareas didácticas, atendiendo a las necesidades de los estudiantes desde el punto de vista práctico en la asignatura Educación Física.

Preparación de la capacitación de los estudiantes para la autogestión del aprendizaje de la actividad física mediante las tareas didácticas que promuevan la búsqueda del conocimiento.

Organizar, construir o reparar medios que serán útiles para el desarrollo de la propuesta.

Elaborar planes de clases que respondan a los intereses del futuro profesional de la Comunicación Social en relación con las exigencias del programa de la disciplina Educación Física.

Diseñar actividades físicas en consecuencia con una cultura ambiental.

Organizar encuentros en espacios de práctica deportiva.

### **Etapas de desarrollo o concreción**

Se establecen las acciones de concreción en los que se reflejan los **objetivos** y vías para su solución, las cuales se enuncian a continuación:

Ejecución de técnicas participativas, dinámicas grupales, a través de bailes, juegos cooperativos, análisis y solución de problemas y de prioridades.

Desarrollo de actividades físicas derivadas del programa de la asignatura, así como realizar otras como, caminatas, visitar gimnasios.

Desarrollo de diferentes unidades didácticas en función de los objetivos del programa y así como la potenciación de la autogestión de la actividad física.

Materializar las tareas didácticas para la autogestión de la actividad física, mediante las clases de Educación Física, y propuestas de búsqueda del conocimiento en función de las actividades a realizar en cada clase.

Se aplicaron un total de 14 las tareas didácticas, distribuidas a través de diferentes clases que conforman el semestre y abarcan diferentes formas de organización de la actividad docente. Para su conformación se adoptó la siguiente estructura:

### **Estructura de las tareas didácticas**

#### **Título**

#### **Objetivo**

#### **Contenidos actitudinales, procedimentales y factuales**

#### **Procedimientos**

#### **Medios**

#### **Desarrollo**

#### **Evaluación**

#### **Orientaciones metodológicas para su ejecución**

Esta selección incluye tareas didácticas para la sensibilización de los estudiantes en cuanto a su rol en la autogestión del aprendizaje de la actividad física y sus beneficios en relación con la futura labor profesional, otras que van dirigidas al desempeño del estudiante al ejecutar la actividad física y otras dirigidas a implicar activamente a los estudiantes en la evaluación y coevaluación de la autogestión del aprendizaje.

A continuación, se exponen tres tareas didácticas que ejemplifican esta propuesta

**No. 1: Tarea didáctica de sensibilización:**

**Título:** La autogestión del aprendizaje de la actividad física desde la asignatura Educación Física: una necesidad actual para el futuro profesional.

**Objetivo:** Sensibilizar al grupo acerca de la necesidad de apropiarse del conocimiento necesario durante las clases de Educación Física, a partir de los aspectos que se deben cumplir para lograrlo.

**Orientaciones metodológicas para la ejecución de esta tarea:**

Se recomienda realizar este taller en la parte final de la primera clase, dado que es un espacio de familiarización y reflexión donde se establecen las condiciones para la práctica del ejercicio físico en la asignatura Educación Física, así como se crean las condiciones organizativas para emprender las tareas del programa durante el semestre.

El docente debe realizar la preparación previa, donde luego de realizar la primera clase del diagnóstico, garantizará los medios necesarios para lograr un ambiente adecuado y se favorezca el intercambio de los aspectos a tratar.

Se sugiere propiciar un clima afectivo, donde el grupo se sienta con ánimo de involucrarse para alcanzar las metas propuestas.

Es necesario además que los alumnos ganen en claridad acerca de qué significa autogestión del aprendizaje desde la asignatura Educación Física, para ello, a partir ejemplos concretos, se debatirán algunos aspectos que constituyan sus indicadores: investigar por sí mismos sobre la práctica del ejercicio físico, alcanzar independencia en las actividades a desarrollar en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la asignatura Educación Física, conocer los conceptos básicos de la asignatura Educación Física, preparar las actividades físicas en función de vencer los objetivos de la asignatura.

En esta actividad se deben dar a conocer los objetivos a vencer de la asignatura en cuestión, así como dar a conocer cómo serán evaluados para luego proponer consejos

útiles para la realización efectiva de la autogestión del aprendizaje desde la asignatura Educación Física.

Para realizar esta actividad los estudiantes formarán equipos de cinco integrantes, y cada equipo pondrá ejemplos de cómo se puede lograr la autogestión del aprendizaje desde la asignatura Educación Física.

El profesor puede incentivar la participación a través de un ejemplo si fuese necesario.

Por último, el taller debe concluir con la orientación de un seminario para los equipos ya formados; encaminado al calentamiento, sus partes, tipos, y beneficios. Juegos para el calentamiento. Importancia de la Educación Física desde el punto de vista social, estético, para la futura labor profesional y para la salud en general.

El profesor estará atento a las intervenciones para reconocer las que son asertivas y cuáles no, de manera que pueda intervenir oportunamente para corregir si fuese necesario.

El profesor llevará una guía metodológica para el seminario que socializará, con el grupo, explicando el objetivo de esta.

El profesor orientará la bibliografía, pero sin desdeñar otras, así como nuevas fuentes de conocimiento que se pudieran emplear en la realización del trabajo.

El trabajo independiente se evaluará en la clase No. 5, después socializar los resultados del diagnóstico y comience la segunda unidad del programa que tiene por tema las capacidades físicas y los juegos predeportivos.

## **No. 2: Tarea Didáctica para activar la participación: “Los seis sirvientes”**

Objetivo: Definir el concepto de educación física, como asignatura y promotora fundamental de la actividad física, con énfasis qué se debe hacer para mejorar la condición física y su importancia para la futura labor del profesional de la Comunicación Social.

Medios: El entorno deportivo: Cancha, gradas, escalones, bancos

Contenidos Factuales: Cconcepto de Educación Física, como asignatura y promotora fundamental de la actividad física, su importancia para la futura labor del profesional de la Comunicación Social. Utilidad y posibilidad del movimiento de manera que puedan ajustar su actividad física a lo que realmente necesiten o desean hacer.

Contenidos Procedimentales: Ejecución y experimentación de actividades motrices relacionadas con los bloques de contenidos del programa de la disciplina y la asignatura, para la carrera Comunicación Social.

Contenidos Actitudinales: Independencia. Responsabilidad. Sinceridad Colaboración con el grupo de trabajo en la ejecución y elaboración de trabajos.

Esta técnica va encaminada a socializar los resultados obtenidos en el diagnóstico. El profesor después de dar a conocer el resultado del diagnóstico, pondrá en manos del estudiante el programa de asignatura y los objetivos a vencer, así el estudiante se sentirá involucrado, dueño y responsable de lo que debe realizar e investigar para alcanzar la mejor evaluación en la clase, a la vez que encuentra un algoritmo para la práctica de la actividad física de la asignatura.

La pregunta ¿Qué? Es el primer sirviente encaminado a la actividad física dentro y fuera de la clase de la asignatura en cuestión, con el propósito de estimular la búsqueda del conocimiento hacia esta para alcanzar los objetivos propuestos.

El sirviente ¿Cuándo? especifica el momento que se destinará a la búsqueda de información sobre el tema en cuestión, así como el espacio para poner en práctica lo investigado, siendo este la práctica de la actividad física en función de los objetivos de la asignatura Educación física.

El sirviente ¿Cómo? hace referencia al tipo de actividad a realizar, ejercicios, dosificación de los mismos, juegos, en función de las capacidades o habilidades a desarrollar en la clase de Educación física.

¿Con qué? Se refiere a la utilización de medios para el desarrollo de las actividades, ejemplo uso de las TICS, medios del entorno que posibiliten la práctica de la actividad física en encaminada a lograr los objetivos propuestos.

¿Quién? Responde directamente hacia el estudiante como el ente responsable de la búsqueda del conocimiento necesario para realizar la actividad física de manera correcta y en función de sus propios intereses en la asignatura a vencer, así como para su futura labor profesional.

El “por qué” fundamenta la razón por la cual se debe priorizar el desarrollo. En una sesión debe trabajarse una determinada región del cuerpo, articulación o habilidad, mientras ¿Por qué?, más que para vencer la asignatura es fundamental que el estudiante comprenda su importancia, para su salud, integridad como universitario, para su futura labor profesional y prevención de algunos padecimientos propios del oficio.

El “qué” define los objetivos principales del programa de asignatura y secuencialmente de estos objetivos se irán desprendiendo los objetivos de cada clase de dónde se

desprenderán los contenidos y los respectivos detalles de las actividades o ejercicios que componen cada clase diaria.

El “cuándo” hace referencia al momento, en que es más prudente y seguro, el desarrollo de determinada actividad física.

El “dónde” requiere la elección del lugar o de los lugares dónde se desarrollará determinada actividad, que según los objetivos planteados determinaran, en la medida de las posibilidades, características favorables.

El “cómo” determina la selección del método de trabajo más adecuado a aplicar para el desarrollo de una actividad física determinada.

El “quién” hace referencia a las características distintivas de cada estudiante, considerándolo siempre como un ser integral que se manifiesta bajo tres conductas fundamentales, una conducta afectiva volitiva, una conducta cognitiva y una conducta psicomotriz.

La constante búsqueda de respuestas a estas preguntas dará como resultado que la autogestión del aprendizaje de la actividad física sea más racional y se adapte mejor a los intereses que se persiguen.

Cada equipo propondrá una actividad física en función del tema que le haya tocado y la realizará en función de los “seis sirvientes”.

**Acciones a realizar:**

Poner en manos del estudiante la asignatura con sus contenidos y determinar cómo se realizarán los mismos.

Propiciar un ambiente favorable, de confianza y respeto para la realización de la actividad docente.

El profesor dará a cada equipo el programa de asignatura de antemano, y les dará a conocer “los seis sirvientes” de manera que el estudiante pueda autogestionar su aprendizaje en función de la asignatura Educación Física.

Propiciar toda la información posible sobre el tema a tratar, pero ponderar la búsqueda de lo más actual, novedoso sobre el tema en cuestión.

**Organización:** Se conformarán cuatro equipos de cinco estudiantes y a cada uno se le asignará un número y en ese orden realizarán la actividad propuesta.

**Evaluación:** La evaluación en este sentido se hará en grupo (coevaluación) mediante una clave que el profesor pondrá en manos del grupo para que se evalúen entre sí esto, por tanto, lleva un alto componente de responsabilidad y sinceridad.

**Orientaciones Metodológicas:**

Se recomienda que el profesor dé la posibilidad a los estudiantes de expresar qué consideran de cada sirviente, a la vez que los encamina a los objetivos que desea conseguir en la asignatura, específicamente en el proceso de autogestión del aprendizaje de la Educación física.

Se pudiera añadir si los estudiantes lo estiman conveniente otros sirvientes. Ejemplo ¿Con quién? Etc.

Es necesario dar a conocer que esta técnica estará presente durante toda la asignatura dada su importancia para la búsqueda del conocimiento de la actividad física, así como su práctica.

**No- 3: Tarea didáctica con carácter demostrativo:** El calentamiento, como parte fundamental para la clase de Educación Física. Importancia

**Objetivos:** Demostrar, a partir de los conceptos relacionados con la Educación Física, la estructura del calentamiento y su importancia de su correcta ejecución.

**Contenidos Factuales:** Definición del calentamiento o acondicionamiento físico, tipos e importancia Conocer las partes del calentamiento, el tiempo de duración, el orden de los ejercicios, terminología correcta. Hábitos higiénicos y saludables relacionados con la práctica de actividades físicas, la realización del calentamiento.

**Contenidos procedimentales:** Correcta realización del calentamiento de manera individual o colectiva, juegos para el calentamiento. La percepción de las posibilidades de ejecución de los diferentes segmentos corporales. Crear desde lo investigado nuevos juegos para el calentamiento. Filmar un calentamiento en equipo y compartirlo en clases.

**Contenidos actitudinales:** Responsabilidad, colaboración, disciplina para el cumplimiento de las tareas. Interés por los aspectos preventivos de la salud.

**Desarrollo:** Cada equipo expondrá de forma práctica el calentamiento, utilizando la terminología adecuada y la forma en que ha decidido realizarlo, con los medios que estime conveniente le serán útiles, deben además referir cuáles han sido las vías que utilizó para la búsqueda del conocimiento pertinente para esta actividad.

Para la realización de esta actividad los equipos se harán oponentes del siguiente modo: 1 y 2; 3 y 4. Tendrán la oportunidad de unir criterios, corregir errores, crear conceptos operativos para la actividad a realizar y evaluarse.

Organización: Se mantendrá la conformación de los equipos formados de las tareas didácticas anteriores.

Acciones a realizar: Sugerir para la búsqueda de información en algunas bibliografías específicas para la preparación del seminario.

El profesor permanece como espectador en cuanto comienza la actividad.

Propiciar un ambiente de entusiasmo y confianza para la realización de la actividad.

Realizar los calentamientos de manera ordenada, correctamente y con la terminología adecuada.

Explicar brevemente las partes del calentamiento, su importancia para enfrentar cualquier actividad física.

Evaluación: Se realizará a través la técnica participativa “Excelente demostración”; cuyo objetivo es evaluar la calidad del calentamiento realizado, teniendo en cuenta los requisitos establecidos.

Ella no solo permite desarrollar habilidades para el control del proceso, sino que sirve para reforzar las acciones a tener en cuenta al realizar un calentamiento.

Después de realizados los calentamientos elaborados por los estudiantes, se compararán con los requisitos dados por el profesor y se seleccionará la “Excelente demostración”. Esta debe ser la que mejor cumpla con los siguientes requisitos.

Terminología adecuada durante la ejecución del calentamiento

Orden lógico de las partes del calentamiento

Orden lógico en la realización de los ejercicios

Uso de medios novedosos

Logro de la elevación del pulso

Estiramientos

Seguridad durante la realización de la actividad

Indicaciones Metodológicas:



El profesor se limitará a observar la actividad y a mantener el orden en caso de que fuese necesario. Podrá intervenir si detecta algún error de contenido o si se pidiera su criterio por algún motivo.

Se recomienda proponer la siguiente escala de evaluación.

La novedad y la creatividad tendrá un valor de dos puntos y estará sustentada por la búsqueda de minuciosa de la información requerida esto implica para el logro de los objetivos propuestos y a su vez información no solicitada pero novedosa, así como su aplicación en el calentamiento.

La ejecución del calentamiento de manera correcta e independiente y segura complementará la evaluación con tres puntos para un total de cinco puntos siendo este momento práctico lo que se le confiere mayor peso sin desdeñar la búsqueda de información.

Se debe lograr que todos los estudiantes estén involucrados en la actividad, y que realicen el calentamiento.

Al final de la evaluación de esta actividad el profesor dará a conocer el objetivo a vencer la próxima clase, orientará la indagación de información para encontrar ejercicios que posibiliten vencer el objetivo propuesto.

## **Discusión**

Las diferentes etapas de esta estrategia didáctica en su interrelación permitieron profundizar en diferentes indicadores que sirvieron para focalizar los diferentes factores y causas que limitaban el desempeño de los estudiantes para autogestionar el aprendizaje de la actividad física. A partir de los análisis generados se tomaron decisiones que implicaron adecuaciones concepción de las clases, con énfasis en las tareas didácticas. Los estudiantes lograron una comprensión de la importancia de la asignatura, y ofrecer argumentos de cómo ella no solo tiene implicaciones en la preparación física para el desempeño profesional, sino para la vida social. Lo estudiantes lograron autogestionar contenidos para la ejercitación de la actividad física y realizar demostraciones con autonomía y creatividad, así como insertarse de manera activa en el proceso de evaluación en sus diferentes variantes.

A través de estas ejecuciones los estudiantes mejoraron su condición física y tuvieron una incidencia positiva en la elevación de la motivación, el sentido del deber y la

responsabilidad, al tiempo que mejoraron las relaciones profesor – estudiante y entre los propios miembros del grupo.

## Conclusiones

- 1. El término autogestión del aprendizaje cobra una connotación extraordinaria en la nueva concepción de la enseñanza universitaria cubana. a partir de las nuevas exigencias del Plan de Estudios E, lo que condiciona profundizar en la gestión didáctica dirigida a elevar el rol del estudiante en la apropiación autónoma del contenido del proceso de enseñanza -aprendizaje.*
- 2. Las insuficiencias detectadas en los estudiantes de la carrera Comunicación Social en relación con la autogestión del aprendizaje en la Clase de Educación Física, motivaron al diseño y aplicación de una estrategia, que tiene como centro las tareas didácticas. Su aplicación permitió elevar el nivel de motivación de los estudiantes por implicarse de manera activa y comprometida en la búsqueda del nuevo conocimiento, para la autoejecución de la actividad física, orientada a fomentar una condición física favorable y a preparar el organismo para las exigencias del desempeño laboral.*

## Referencias bibliográficas

1. Álvarez de Zayas, C. (2008) La universidad cubana: el modelo de formación. [Versión electrónica]. La Habana. Cuba.
2. Andreu Gómez, N (2012). El diseño de la tarea docente desarrolladora. La unidad entre sus exigencias y condiciones. Recuperado en agosto 2015, del sitio web <http://monografías.com/andregomez.díasbombino/2015>.
3. Feo, R. (2009). Estrategias Instruccionales para Promover el Aprendizaje Estratégico en Estudiantes del Instituto Pedagógico de Miranda José Manuel Siso Martínez. Trabajo de grado de Maestría no publicada, Instituto Pedagógico de Miranda José Manuel Siso Martínez, Miranda.
4. J. Hernando (2014). Estrategia didáctica comprensible para el trabajo autónomo en la clase de Educación Física del IED Magdalena Ortega. Universidad Libre de Colombia.
5. Lorente, E. (2004). Autogestión en Educación Física. Un estudio de caso en secundaria. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona.
6. Martínez, M.C. (2005). Motivación, coeducación y disciplina en estudiantes de Educación Física. Tesis doctoral. Universidad de Murcia.
7. Manzano F. (2013). Estrategia didáctica para el desarrollo de la Educación Física desde una mirada lúdica y humana, en la Básica Primaria de la Institución educativa José Antonio Galán de Puerto Boyaca
8. Martín, M. (2010). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación
9. Mass Sosa, A y otros. (2010). Las tareas docentes integradoras dentro de la estructura de la actividad de estudio. Revista Electrónica de las Ciencias Médicas. Cienfuegos.
10. Mataran A. (2015). Concepción didáctica para el protagonismo del estudiante en el proceso de formación inicial del licenciado en Cultura Física. Tesis en opción al Título de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Oriente.

10. Mataran A. (2015) Las exigencias actuales de la universidad y la implicación del estudiante en el proceso de enseñanza – aprendizaje. en Revista Latinoamericana y Caribeña de Educación. Recuperado el 8 de abril de 2021 .Web. [www.revista.iplac.rimed.cu](http://www.revista.iplac.rimed.cu).
11. Mateu J. Las tareas en el aprendizaje integrado de educación física y lengua extranjera (AICLE). Determinación de las características de las tareas mediante el análisis del diario de clase Universidad de Barcelona Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 2013, nº 24, pp. 79-84
12. Ministerio de Educación Superior (2016) Documento Base para la Elaboración de los Planes de Estudios E.
13. Ministerio de Educación Superior (2018) Reglamento de Trabajo Docente Y Metodológico de la Educación Superior GOC-2017-460-O25
14. Nova S. (2015). estrategias didácticas y de capacitación en Educación Física para la docente del grado 401 del colegio Antonio Nariño (Jornada Tarde). Universidad de Libre
15. Placencia. A. (2017) La autogestión del aprendizaje en la Escuela de Profesores de Educación Física. Tesis en opción al Título de Máster en Pedagogía del Deporte y la Cultura Física.
16. Ponce M. (2016). La autogestión para el aprendizaje en estudiantes de ambientes mediados por tecnología. Diálogos sobre educación. Temas actuales en investigación educativa, vol. 7, núm. 12, 2016. Universidad de Guadalajara, México. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=553458153013DOI>
17. Sardinas J. (2016). Tareas didácticas contemporáneas para la clase de Educación Física en segundo grado del seminternado “Fernando Cuesta Piloto” de Santa Clara. Trabajo de Diploma Para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. Universidad Central Martha Abreu. Las Villas.
18. Vialarat M. Estrategias didácticas para la virtualización del aprendizaje en tiempos de COVID-19. EduMed Super. Voll.34. No. 3 Sep- 2020