

A NÁLISIS DE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

José Matos Ceballos
Juan Prieto Noa
Enrique R. Farfán Heredia[□]

Introducción

En la actualidad cuando hablamos de educación integral se debe tomar en cuenta la labor importante de la educación física; de otra forma sería difícil expresarnos de una formación completa y armónica. Algunos valores que mucha gente le atribuye a la actividad física es el bajar de peso, estar en forma, o aprender algún deporte.

Una simple y directa observación de la realidad, de un lado, muestra que las intenciones declaradas en educación física y deportes tienden a destacar confraternidad, respeto, placer, alegría, divertimento y educación como valores desarrollados y base de las relaciones entre los practicantes. De otro lado, las acciones realizadas van casi siempre en sentido divergente. Ejemplos de esas situaciones pueden ser presenciados en las actividades que envuelven la práctica de deportes y competiciones en estadios y plazas en los cuales, generalmente, son transformados en verdaderos campos de batallas. El lenguaje es la misma utilizada en el vocabulario beligerante, tales como “enemigo”, “derrota”, “destrucción”, “guerra”, “bombardeo”, “masacre”, “ataque”, “explosión”, más allá del uso de palabras y expresiones de naturaleza discriminatoria, racista y excluyentes (Péricles Saremba Vieira e André Baggio, 2002)

En este sentido, el proceso educativo a través de los ejercicios físicos ha cobrado, en los últimos años, significativa relevancia. En la educación física que, por su naturaleza, ante todo implica ejercitación física, los valores que mayor dimensión alcanzan son los vitales: el vigor, la salud, la capacidad orgánica; esto en razón de que el ejercicio físico, sistemáticamente practicado, influye en la estructura y en la fisiología del organismo humano, propiciando el crecimiento corporal en forma armoniosa y estimulando las funciones de órganos y sistemas; con lo cual se genera un estado de actitud física satisfactorio mediante el desarrollo de las cualidades motoras de resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación, esto, sin lugar a dudas, se refleja en una condición general de bienestar, es decir en la preservación de la salud (Torres Solís José, 2000).

Congruentemente también con la naturaleza se muestran los valores de la educación física se muestran los valores hedónicos: placer, alegría, solaz y deleite; ello, gracias al carácter recreativo que enmarca a esta disciplina, en consideración a que ésta coadyuva la felicidad, al esparcimiento y al gozo, virtudes propias de la práctica de la recreación. En función de los valores sociales

en la práctica de la educación física los alumnos gradualmente aprenden costumbres, hábitos y principios sociales, a la vez que contrastan sus intereses y valores con los demás (Torres Solís José, 2000).

El siguiente trabajo se encuadra en el marco de actividades físico-recreativas, dentro de la asignatura de educación para la salud y actividad física que cursan los alumnos del tronco común de la Dependencia de Educación Superior Área Ciencias de la Salud.

Se creó un programa de alternativa de acción docente, en donde los alumnos conocerían este tipo de actividades físico-recreativas; la clase se dividió en tres partes:

- La primera enfocada a actividades del gusto y posibilidad del alumno.
- La segunda parte se conformaba por actividades lúdicas-recreativas donde participaba todo el grupo.
- La tercera parte fue destinada a la relajación y reflexión sobre la clase y otras temáticas. Los alumnos tendrían que constatar mediante un cuestionario de tipo cualitativo las impresiones y actitudes de los mismos respecto a este tipo de actividades.

Desarrollo

El contexto al cual se enfocó el proyecto fue la Dependencia de Educación Superior Área Ciencias de la Salud, que pertenece a la Universidad Autónoma del Carmen, en Ciudad del Carmen, estado de Campeche, ciudad ubicada en el Golfo de México, con un aproximado de 300 mil habitantes, cuyo medio económico fundamental es el petróleo. Esto hace que un porcentaje significativo de la población sea flotante, y la mayoría de la gente provenga de otros estados, lo que se refleja en los estudiantes de nuestra facultad puesto que la gran mayoría no son nativos de la ciudad; en general el nivel cultural y económico de éstos se considera entre medio y bajo; para algunos la DES les representa una segunda opción de estudios.

El objeto de estudio fueron 32 alumnos del tercer semes-

Docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma del Carmen.

tre del grupo “B” del tronco común de la DES, con edades comprendidas entre los 18 a los 23 años, correspondiente al periodo escolar enero a junio de 2007.

Se partió de la idea de que la actividad física como práctica cotidiana fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y el trato entre iguales, y, como ya se ha comentado antes, favorece al espíritu de convivencia, de solidaridad, de amistad y el compañerismo, virtudes que últimamente se han ido perdiendo en la sociedad actual.

Con la realización de las actividades de manera cotidiana, se amplía el conocimiento motriz de los alumnos, ayuda a obtener un mejor potencial en el desarrollo de sus cualidades físicas, y lo que es mejor aún el alumno aprenderá a regular su esfuerzo físico. Al final todas estas actividades ayudan a mantener una mejor calidad de vida.

Objetivo

Conocer la valoración de los alumnos del nivel superior ante las actividades físico-recreativas, que fomenten actitudes favorables hacia la práctica de las mismas como parte del contenido en las clases de Educación Física.

Metodología

Para el desarrollo de la alternativa de acción docente se elaboró un programa de actividad física, que se impartió durante 16 semanas, donde se daban dos sesiones de una hora por semana en la cual los alumnos tuvieron la oportunidad de conocer y ser parte de actividades físicas-recreativas, realizando un cuestionario antes de iniciar el programa y otro al termino del mismo, contrastando posteriormente los resultados que se muestran a continuación:

Tabla # 1: Resultados de la aplicación del cuestionario cualitativo antes de la aplicación del programa de actividad física.

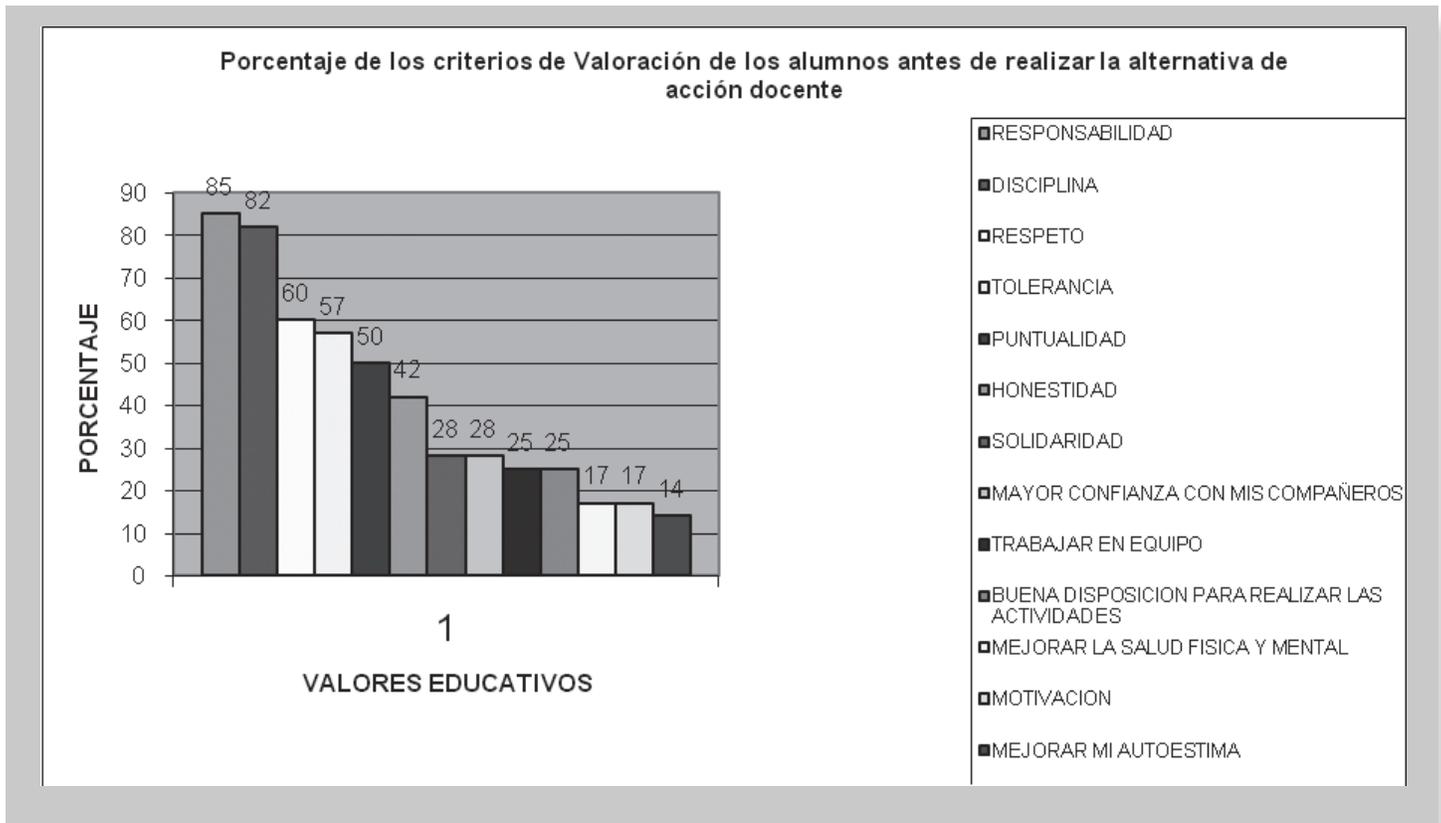
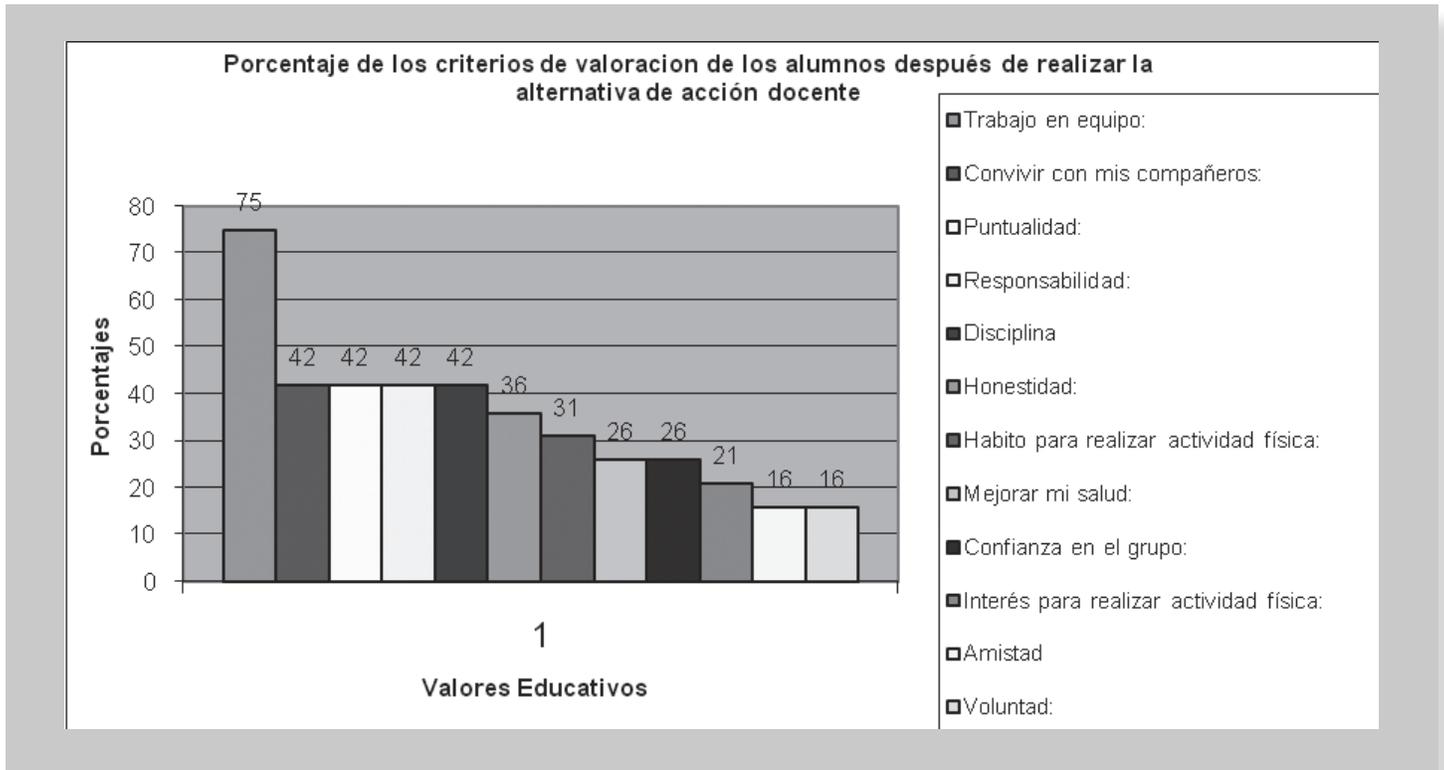


Tabla # 2: Resultados de la aplicación del cuestionario cualitativo después de la aplicación del programa de actividad física.



Resultados

De todos los resultados representados gráficamente, merecen especial mención los siguientes:

*La mayor parte de los alumnos (82-85%) mencionaba la responsabilidad y disciplina como valores educativos antes de iniciar la alternativa de acción docente; otro porcentaje significativo (50-60%) mencionaba los valores educativos de respeto, tolerancia y puntualidad.

*Al terminar la alternativa la gran mayoría (75%) hacía referencia al trabajo en equipo como valor educativo que más le aportó la propuesta de realizar actividades físico-recreativas. Cabe mencionar que antes de realizar la alternativa a este valor sólo se le daba un porcentaje menor (25%).

*Otro porcentaje significativo (42%) mencionó al término de la alternativa, que unos de los valores educativos que les había dejado realizar éstas actividades había sido el poder convivir con sus compañeros e incluso estuvo a la par de otros valores educativos, como la responsabilidad, la disciplina y la puntualidad, valores que antes de iniciar la alternativa le daban un mayor porcentaje.

*Un porcentaje menor (15-30%), mencionó después de realizar la alternativa valores educativos que en el cuestionario inicial no habían mencionado, como son: el hábito e interés para realizar

actividad física, confianza en el grupo y amistad. Y es que en la parte final de las clases mucho de ellos abordaban temáticas que pasaban en el grupo, e incluso muchos de ellos no se conocían, lo cual pudieron hacer durante las clases de actividad física.

Conclusiones

Después de observar los resultados obtenidos llegamos a las siguientes conclusiones:

•La aplicación del programa de actividades físico-recreativo dio resultados positivos para los alumnos, pues los valores educativos que ellos en un principio le daban un mayor porcentaje al final los volvieron a mencionar, sirviéndoles de mucho para trabajar en equipo, convivir todos por igual sin división de grupos con respeto, sobre todo de manera divertida y placentera.

•No hubo alguno que mencionara que este tipo de actividades les haya parecido algo negativo; por el contrario, los valores educativos que mencionaron después de haber realizado las actividades fueron muy positivos, e incluso a mucho de ellos les generó el hábito para realizar actividad física.

•Realizar éste tipo de actividades de carácter colectivo integran un ámbito social muy valioso, se propician el contacto y la comunicación entre iguales, favorecen el espíritu de convivencia, la

solidaridad, el hábito de trabajo en grupo, la amistad y el compañerismo, valores útiles para la integración, la adaptación y el adecuado funcionamiento social, sobre todo mediante una convivencia alegre y armoniosa donde se preserva una buena y adecuada salud.

Bibliografía

- Bolaños Mercado Tomás Emiliano, *Recreación y Valores*, Editorial Kinesis, Colombia 2002.
- Saremba Vieira Péricles, Baggio André, *Valores en Educación Física y Deportes: de las intenciones a las acciones*, revista digital efdeportes.com
- Torres Solís José Antonio, *Didáctica de la clase de Educación Física*, Editorial Trillas, México 2000.