



Recibido: 10/7/2023, Aceptado: 19/10/2023, Publicado: 16/11/2023

Volumen 26 | Número 68 | Noviembre-Febrero, 2023

Artículo original

**Desarrollo de la habilidad auto-ejercitación en la Educación Física, con
utilización de guías de estudio**

**Developing the self-exercise skill in physical education by using study
guides**

Miguel Ángel Inguanzo Marrero¹

E-mail: mangel@unah.edu.cu

 <https://orcid.org/0000-0001-7342-4419>

Janet Otero Brande²

E-mail: tenaj2017@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-7321-100X>

¹Universidad Agraria de La Habana "Fructuoso Rodríguez Pérez". La Habana, Cuba.

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.

¿Cómo citar este artículo?

Inguanzo Marrero, M. A. y Otero Brande, J. (2023). Desarrollo de la habilidad auto-ejercitación en la Educación Física, con utilización de guías de estudio. *Pedagogía y Sociedad*, 26(68), 98-118. <http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/article/view/1747>

RESUMEN

Introducción: El uso de estrategias didácticas en la Educación Física ha cobrado vigencia, especialmente en las últimas décadas, en un mundo en el que todo está regido por las tecnologías, y está de moda hacer deportes al reconocer la importancia que ofrece para la salud, tanto mental como general.

Objetivo: Elaborar una estrategia didáctica que contribuya a la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico, en los estudiantes de la carrera “Medicina Veterinaria”, de la Universidad Agraria de La Habana.

Métodos: Se utilizaron diferentes métodos y técnicas, como la encuesta, la entrevista, así como, el análisis de documentos, la observación a clase y la triangulación metodológica. La muestra estuvo conformada por 77 estudiantes y 15 profesores de Educación Física.

Resultados: La aplicación práctica de la estrategia didáctica, demuestra que, se contribuye a perfeccionar la enseñanza de la Educación Física de los estudiantes, con la utilización de las guías de estudio como herramienta didáctica.

Conclusiones: Se concluye que, la aplicación de la estrategia didáctica mostró evidencias en la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico, materializadas en el incremento de los niveles de la condición física en el 78,55% de los estudiantes.

Palabras clave: educación física; estrategias educativas; didáctica; guía de estudios.

ABSTRACT

Introduction: The use of didactic strategies in physical education has gained validity, especially in the last decades, in a world where everything is ruled by technologies, and playing sports is fashionable by recognizing the importance it offers for both mental and general health.

Objective: To elaborate a didactic strategy that contributes to the development of the self-exercise skill for physical exercise in Veterinary Medicine students of the Agrarian University of Havana.

Methods: Different methods and techniques were used, such as the survey, the interview, as well as the analysis of documents, classroom observation and methodological triangulation. The sample consisted of 77 students and 15 physical education teachers.

Results: The practical application of the didactic strategy shows that it contributes to improve teaching physical education to students, with the use of study guides as a didactic tool.

Conclusion: It is concluded that the application of the didactic strategy showed evidences in the formation of the self-exercise skill for physical exercise, materialized in the increase of physical condition levels in 78.55% of the students.

Keywords: didactics; educational strategies; physical education; study guide.

Introducción

La Educación Física en la educación superior aporta al egresado herramientas que contribuyen a la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, en este sentido, los contenidos del programa analítico de las carreras universitarias requieren ajustes de acuerdo a las necesidades del campo laboral a fin de formar profesionales competentes. (Fausto Iván y Aldas Arcos, 2019, p. 93)

El Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba, desde su creación en 1976, ha mantenido entre sus políticas, el continuo perfeccionamiento de los planes y programas de estudios, contextualizados a la realidad y exigencias para cada etapa concreta.

La disciplina Educación Física en el plan de estudios de las carreras universitarias, (...) se proyecta como un espacio ideal para generar aprendizajes perdurables para la vida, educar las cualidades de la personalidad y desarrollar los valores humanos, donde el ejercicio físico más que un fin en sí mismo se convierte en un medio para lograr a través del movimiento un efecto más educativo e integral en las personas que la practican. (López Rodríguez, 2006, p. 15)

En este sentido Ramírez-Molina et al. (2020), abordan que:

La disciplina Educación Física está encaminada al desarrollo de los estudiantes en lo biológico, en lo cultural y en lo social, contribuyendo a formar un egresado saludable, con un nivel de Cultura Física que garantice su armónico desarrollo y una mejor calidad de vida. Tiene dentro de sus objetivos mejorar la condición física, la apropiación de métodos para la auto preparación sistemática y consciente y propiciar la formación del hábito de práctica de ejercicios físicos; contribuyendo así al mantenimiento y mejoramiento de la salud y a la correcta utilización del tiempo libre. Los contenidos permitirán el desarrollo de las formas y funciones del organismo, influirán en la formación de valores y responderán a las necesidades físicas del futuro egresado en lo laboral, en lo social y en la defensa del país. (p. 48)

En consonancia con lo anterior, en los objetivos estratégicos planteados por las universidades cubanas se reflejan indicadores que responden a tal propósito y en particular, la Educación Física del plan E, proyecta la formación y desarrollo de una cultura física, el desarrollo de habilidades para la práctica de las actividades físicas, para favorecer los niveles de la condición física de los estudiantes.

La Educación superior cubana en la actualidad enfrenta desafíos con relación al desarrollo de las diferentes modalidades de estudio en tiempos de Covid-19. En este sentido, el rol del docente en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje cobra especial significación, dada la necesidad de desarrollar nuevos métodos que garanticen la autogestión del conocimiento por parte de los estudiantes (Martínez Morales et al., 2022).

Ello exige del docente, fomentar la responsabilidad individual y colectiva, el desarrollo de la imaginación, la creatividad y la capacidad innovadora desde la no presencialidad. La auto-ejercitación 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.

Para enseñar como auto ejercitarse se dedicará un tiempo del desarrollo de la clase ya que se deben romper rasgos de la enseñanza tradicional y eliminar la conducta directiva del profesor en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Fierro-Rojas y Valadez-Gutiérrez (2022) hacen mención a la importancia de las estrategias de Educación Física implementadas en el periodo de confinamiento, las que han sentado las bases para que los alumnos y comunidades escolares comprendan los beneficios que ésta propicia en la formación integral del individuo, además de repercutir de forma positiva en su salud.

A esto se suma el hecho de que, con la puesta en práctica del plan de estudio E, la asignatura de Educación Física en la carrera de Medicina veterinaria, se reduce la cantidad de horas clases (de 196 a 128 horas) por lo que, resulta necesaria la búsqueda de nuevas estrategias para la formación y desarrollo de las habilidades que se orientan en el programa de la disciplina.

El uso de estrategias didácticas en la Educación Física ha venido cobrando vigencia especialmente en las últimas décadas en un mundo en el que todo está regido por las tecnologías y en el que está de moda hacer deporte, ya que se conoce la importancia que ofrece para la salud, tanto mental como general.

Es importante destacar que muchas de las teorías y concepciones surgidas en el campo empresarial se han extrapolado de manera mecánica al ámbito de las ciencias pedagógicas, sin tener en cuenta que no se puede dirigir una escuela de la misma manera que se dirige una empresa.

El vocablo estrategia comenzó a invadir el ámbito de las ciencias pedagógicas aproximadamente en la década de los años 60 del siglo XX, coincidiendo con el comienzo del desarrollo de investigaciones dirigidas a describir indicadores relacionados con la calidad de la Educación.

Las estrategias son reconocidas como un conjunto de elementos con carácter de sistema, estrechamente interrelacionadas entre sí, que: "(...) se diseñan para resolver problemas de la práctica y vencer dificultades con optimización de tiempo y recursos, permiten proyectar un cambio cualitativo en el sistema, a

partir de eliminar las contradicciones entre el estado actual y el deseado” (Barrera Breijo et al., 2013, párr. 33).

También implica un proceso de planificación en el que se produce el establecimiento de secuencias de acciones orientadas hacia el fin a alcanzar; lo cual no significa un único curso de las mismas, las que se interrelacionan dialécticamente, en un plan global, los objetivos o fines que se persiguen y la vía para alcanzarlos (López Falcón, 2021).

En una definición establecida por Valle Lima (2012), se asume la estrategia como: “(...) conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas que, partiendo de un estado inicial (dado por el diagnóstico) permiten dirigir el tránsito a un estado ideal, consecuencia de la planeación” (p.159).

En la realización del diagnóstico preliminar, se identificaron insuficiencias en los procedimientos e indicaciones metodológicas para la formación de las habilidades para la práctica de las actividades físicas, en particular la habilidad de auto-ejercitación del ejercicio físico. Se observa que los estudiantes de la carrera de Medicina veterinaria son los que muestran los niveles más bajo de la condición física, lo que motivó a realizar nuevas indagaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje (PEA) de la Educación Física de los estudiantes investigados.

En consecuencia con la sistematización teórica, se identifica la carencia de una estrategia didáctica para la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico, así como la insuficiencia en la utilización de herramientas didácticas como la guía de estudio.

Teniendo presente los elementos señalados anteriormente, se plantea como objetivo:

Elaborar una estrategia didáctica que contribuya a la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico, en los estudiantes de la carrera “Medicina Veterinaria”, de la Universidad Agraria de La Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez”.

Marco teórico o referentes conceptuales

El carácter personalizado de la enseñanza constituye un elemento esencial desde el punto de vista didáctico y metodológico de la Educación Física en el nivel superior, exige, por parte del profesor, de una aplicación planificada de contenidos que garanticen la práctica individual y sistemática del ejercicio físico. (Navas López, 2022, p. 110)

Navas López et al. (2018) le conceden prioridad a la autonomía del estudiante en su gestión de aprendizaje en las clases de Educación Física, responsabilizándolo de su trabajo personal para lograr una auto-ejercitación, la que debe de dirigirse desde lo psicológico, con la intención de permitir a cada estudiante trabajar con independencia y a su propio ritmo, pero al mismo tiempo es importante establecer las vías de ayuda que pueda promover la colaboración y el trabajo grupal para establecer mejores relaciones con los demás, se cultiva la iniciativa y se le deja la oportunidad de escoger cómo realizar las actividades (p. 230).

Chavarri Marrero (2017) explica que: “a la enseñanza de la auto-ejercitación se dedicará un tiempo del desarrollo de la clase para enseñar cómo auto ejercitarse, se deben romper rasgos de la enseñanza tradicional y eliminar la conducta directiva del profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje” (p. 46).

Destaca además que:

La enseñanza debe ser individualizada en el sentido de permitir a cada cual trabajar con independencia y creatividad 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. (Chavarri Marrero, 2017, p. 46)

Navas López (2022) al hacer referencia a la auto-ejercitación del ejercicio, enuncia que:

Es un proceso de naturaleza cognitivo-afectivo-motora que expresa la actuación comprometida del sujeto en el desarrollo de la actividad física a partir del empleo de recursos psicofísicos mediados por la autorregulación, que tiene lugar sobre la base de un conocimiento estructurado, la formación de habilidades motrices, hábitos motores y capacidades físicas como unidades funcionales que le permite transitar desde el estado de disposición psicológica al estado de disposición física en su desempeño físico en la clase de Educación Física para el perfeccionamiento de su salud y la elevación de la calidad de vida. (p.113)

El autor asume el concepto de auto-ejercitación propuesto por Chavarri Marrero (2017) donde refiere que “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” (p. 46).

Para la enseñanza de la auto-ejercitación, se dedicará un tiempo del desarrollo de la clase; para hacerlo, se deben romper rasgos de la enseñanza tradicional y eliminar la conducta directiva del profesor en el proceso de enseñanza aprendizaje. A la vez, se hace necesario la prioridad de establecer niveles de ayuda a los estudiantes, que garanticen una correcta orientación del contenido a desarrollar, despertando intereses hacia la esfera de estudio, que logren potenciar una cultura del trabajo independiente, y desarrollar el hábito de la práctica sistemática del ejercicio físico.

Una vía estipulada en la Educación Superior para estos fines es, sin dudas, la utilización de guías de estudios en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sin embargo, es poco frecuente su utilización en la disciplina de Educación Física; la que constituye una herramienta para potenciar valores vinculados con la actividad independiente y al desarrollo del hábito de la práctica sistemática del ejercicio físico (Chavarri Marrero, 2017).

En otras disciplinas y asignaturas del curriculum universitario, es una herramienta que apoya la formación de profesionales y los prepara para dar solución de forma competente a los problemas sociales con cierto grado de independencia.

Para lograr su uso efectivo, es importante contar con el tiempo de estudio y saber qué resultados se necesita lograr, esto hace que sea muy útil entender qué es una guía de estudio y cómo puede aportar los beneficios esperados.

Características de las guías de estudio

- Son flexibles.
- Se sigue un orden cronológico o lógico para poder aprender un tema concreto.
- Deben tener una buena cantidad de contenido de calidad.
- Abarcan un tema puntual a profundidad.
- Son creadas de manera personalizada.
- Se pueden dividir en categorías o secciones según el tema a estudiar.

La clave para elaborar una buena guía de estudio según Arteaga Estévez y Figueroa Sierra (2004), se encuentra en una palabra: síntesis. Lo más difícil durante este proceso es condensar en unas cuantas palabras los conceptos más importantes de cada tema, especialmente si es un temario muy extenso. Permite ahorrar tiempo y concentrar toda la información necesaria en un solo lugar, así como independencia en el estudio. Convierte al estudiante en autodidacta.

Una guía de estudio debe tener las siguientes partes:

1. Nombre de la asignatura
2. Importancia de la asignatura
3. Objetivos generales
4. Objetivos específicos
5. Contenido
6. Bibliografía general
7. Otros recursos
8. Métodos
9. Evaluación del aprendizaje

La aplicación de una guía de estudio en el proceso docente de la Educación Física en la carrera de Medicina Veterinaria garantiza 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.

Se apoya 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 esta herramienta didáctica y que realicen la auto-ejercitación con los conocimientos que se orientan en ella y los adquiridos en las clases de Educación Física.

La importancia del estudio se fundamenta en la búsqueda de una solución ante el aislamiento físico provocado por la pandemia de la covid-19 donde los estudiantes de la carrera de Medicina Veterinaria, al igual que el resto de la población cubana, debieron estar aislados como medida sanitaria, lo cual motivó a la utilización de las guías de estudio para orientar la realización, de forma auto ejercitada, de las actividades físicas.

Metodología empleada

Para el diseño y valoración de la estrategia fueron empleados diferentes métodos y técnicas, como la encuesta, la entrevista y estadístico matemático. Se inicia con el diagnóstico físico, utilizando los test para evaluar la condición física indicado en el programa de la disciplina Educación Física universitaria del plan E. Además se utilizan métodos cuantitativos, el análisis de documentos, la observación a clase y la triangulación metodológica. La muestra estuvo conformada por 77 estudiantes y 15 profesores de Educación Física. La investigación se realizó entre los meses de septiembre de 2020 y julio de 2022 en la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad Agraria de La Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez”, encargada de la formación profesional de médicos veterinarios, centro rector para esta carrera en Cuba.

La estrategia investigativa empleada se determinó a partir de las necesidades demandadas por el estudio, por tal razón se organizó en tres fases. En cada una

de ellas se aplican métodos y técnicas que permiten dar cumplimiento a los objetivos de la investigación.

Derivado del estudio teórico realizado, se delimitó como variable: la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico y se define de forma operativa como: El proceso de elaborar y ejecutar el Plan de auto-ejercitación individual, el autodiagnóstico, la planificación, la auto ejecución y autoevaluación de la condición física, que los estudiantes deben realizar para cumplimentar los objetivos desarrolladores en la clase de Educación Física.

La variable se operacionaliza en tres dimensiones: Docente-metodológica, Cognitivo-instrumental, y Afectivo-motivacional (actitudinal), establecidos con anterioridad por Hernández Echevarría (2018), y adaptadas por la correspondencia con el tema que se investiga, contextualizada al proceso de formación del médico veterinario de la Universidad Agraria de La Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez.

Dimensión 1. Docente-metodológica: determina la forma en que ha sido concebida y el tratamiento que se le da al desarrollo de esta habilidad profesional en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se centra el estudio en lograr su desarrollo a través de los conocimientos metodológicos y prácticos sobre la auto-ejercitación del ejercicio físico. Se consideran sus indicadores:

Indicador 1.1 Estado del diseño de las guías de estudios para el desarrollo de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico en el proceso de formación del Médico Veterinario de la Universidad Agraria de La Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez: se han de analizar cómo, a partir de los programas de las asignaturas y disciplina, los docentes de Educación Física desarrollan la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico y en qué medida diseñan guías de estudios con este propósito.

Indicador 1.2 Tratamiento de las guías de estudios para el desarrollo de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico: se han de explorar los niveles de relación por todos los implicados en la formación profesional de pregrado (metodólogos y directores de la Vicerrectoría docente, vicerrectora y jefes de

disciplinas del ejercicio de la profesión). Se tiene en cuenta si se concibe la orientación de las guías de estudios para el desarrollo de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Dimensión 2. Cognitivo-instrumental: va dirigida a lo cognitivo (saber) que comprende la apropiación de los conocimientos que integran los fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos, pedagógicos, didácticos y los de la teoría y metodología de la Educación Física a tener en cuenta por los profesores de esta disciplina, para el desarrollo de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico. Por su parte, lo instrumental (saber hacer), constituye la aplicación de esos conocimientos como proceso que se materializa. Esta dimensión constituye la síntesis integradora de lo instructivo y lo educativo y permite emitir pronósticos certeros sobre el desarrollo de la habilidad, lo cual se expresa en la relación entre los componentes del plan de estudio. Constituye indicador de esta dimensión:

Indicador 2.1 Estado de la planificación de las actividades: se han de estudiar las condiciones actuales que presenta la planificación de actividades para el desarrollo de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico, fundamentada en los conocimientos que posee el estudiante por los resultados del diagnóstico.

Dimensión 3. Afectivo-motivacional (actitudinal): la dimensión dirige su atención al desempeño, protagonismo y compromiso del estudiante en la auto-ejercitación del ejercicio físico: se concibe como el nivel de conocimiento, la participación y comportamiento de los estudiantes en el proceso docente educativo de la Educación Física. Entre sus indicadores están:

Indicador 3.1 Estado de disposición para la ejecución de las guías de estudios: referido a las condiciones motivacionales, conocimientos y compromiso como estudiante en el proceso docente educativo de la Educación Física.

Indicadores 3.2 Estado de satisfacción del estudiante con el dominio de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico: conformidad con los contenidos recibidos sobre la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico y reconocimiento de los logros y errores.

El establecimiento de las dimensiones e indicadores permitió discernir los métodos y técnicas apropiados para el diagnóstico del estado actual del proceso de formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera Medicina veterinaria, sintetizados mediante la triangulación metodológica desarrollada al final del presente capítulo.

Resultados y discusión

El principal resultado científico de esta investigación es la estrategia didáctica para perfeccionar la enseñanza de la Educación Física de los estudiantes de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad Agraria de La Habana, empleando como herramienta didáctica las guías de estudio, para contribuir a la formación de la habilidad auto ejercitación del ejercicio físico en esta carrera. Las etapas que la componen son las siguientes:

Etapa 1 Diagnóstica

Etapa 2 Planificación y organización

Etapa 3 Implementación

Etapa 4 Evaluación

Para una apropiada caracterización de los principales elementos que articulan el plan de acción de cada etapa, se realizan las siguientes precisiones:

- **Objetivo:** es el que orienta el fin, el propósito.
- **Acciones:** son las actividades o tareas que se planifican en función del cumplimiento del objetivo de la estrategia.
- **Procedimientos:** breve descripción de la forma en que se ejecutan las acciones.
- **Métodos y técnicas:** forma de ejecutar las acciones (no se precisan para todas ellas).
- **Participantes:** son aquellos que están implicados en el desarrollo de la acción de manera activa o pasiva.
- **Responsables:** son los aseguradores del desarrollo y cumplimiento de la acción.

- Temporalidad: precisa la duración en tiempos estimados para el desarrollo o cumplimiento de las acciones; que puede ser permanente o por plazos: corto plazo (hasta 3 meses), mediano plazo (4 meses a un año), largo plazo (más de un año).

Etapa 1. Diagnóstica

Esta etapa es el punto de partida de la estrategia, donde se caracteriza al objeto de estudio y se precisa la problemática a resolver.

Objetivo específico de la etapa: Diagnosticar la situación actual del proceso de formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina Veterinaria; y el empleo de herramientas didácticas como las guías de estudios. Además se realiza un diagnóstico físico.

Acción 1: Sistematización del proceso de formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Procedimientos: estudio de documentos que caracterizan y regulan el proceso de formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Acción 2: Exploración del estado actual del proceso de formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina Veterinaria.

Procedimientos: diagnosticar el nivel de formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico en los estudiantes, mediante la elaboración y aplicación de instrumentos de recogida de información.

Acción 3: Determinación de los métodos y técnicas que serán utilizadas para la realización del diagnóstico del proceso de formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Procedimientos: el diagnóstico facilitará el establecimiento del nivel de partida sobre el que se proyectan las acciones con el propósito de avanzar desde el estado inicial con relación a la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Se entrevistan a los estudiantes para determinar el nivel de conocimientos que poseen sobre la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Etapa 2. Planificación y organización

En esta etapa se planifican las acciones y operaciones para la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico mediante el empleo de las guías de estudios, así como el aseguramiento y capacitación de los profesores de Educación Física en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Objetivo específico de la etapa: Planificar acciones de aseguramiento del proceso de formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina Veterinaria.

La guía de estudio, fue elaborada con la finalidad de incorporar los elementos teóricos y prácticos contenidos en el plan de estudio “E”, para la disciplina Educación Física universitaria, donde los estudiantes en la etapa de aislamiento producto de la pandemia, pudieran continuar realizando su actividad física con las indicaciones emitidas por los profesores de la asignatura Educación Física correspondiente al 1. año de estudio.

Acción 1: Capacitación de los profesores de Educación Física de la carrera en la temática: formación de habilidades.

Acción 2: Elaboración de los materiales docentes y guías de estudio para la orientación a los estudiantes en la temática de la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Acción 3: Elaboración de la guía de estudio, en formato electrónico: “Aprendiendo a auto ejercitarse físicamente”.

Métodos y técnicas: elaboración conjunta.

Procedimientos: se realizan sobre la metodología de elaboración conjunta. Se precisan los contenidos necesarios para elaborar la guía a partir de las definiciones conceptuales sobre el tema de la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Acción 4: Aprobación de la guía de estudio “Aprendiendo a auto ejercitarse físicamente”, por el Colectivo de carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad.

Métodos y técnicas: elaboración conjunta y reunión de planeación participativa.

Procedimientos: se presenta la guía de estudio en el Colectivo de carrera para su aprobación.

Acción 5: Impartición de un curso de posgrado sobre el proceso de formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Procedimientos: determinación de los contenidos del curso de posgrado: “La Educación Física Universitaria”.

Etapa 3. Implementación

En esta etapa se determinan las acciones para la implementación de la estrategia para la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina veterinaria.

Objetivos: Ejecutar las acciones planificadas en la fase precedente. Realizar sistema de actividades metodológicas, realizar la capacitación mediante talleres y ejecutar el curso de posgrado planificado desde la fase anterior.

Acción 1: Implementación de la guía de estudio “Aprendiendo a auto ejercitarse físicamente”, en el proceso de formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de Medicina Veterinaria.

Procedimientos:

- a) Se ubica la guía de estudio en el aula virtual de la Universidad, en Ficheros (FTP), correspondiente a la asignatura de Educación Física del año en cuestión de la carrera de Medicina Veterinaria. <https://eveapg.unah.edu.cu>
- b) Se realiza el seguimiento y control de su utilización por profesores y estudiantes, según sus necesidades.

Esta guía de estudio le facilita a los estudiantes la información sobre los diferentes tipos de ejercicios que deben realizar generalmente utilizando sus esfuerzos musculares, lo que permite la auto-ejercitación del ejercicio físico, proporcionándoles también elementos teóricos y prácticos para la asimilación de los contenidos para la formación de la habilidad.

Acción 2: Impartición del curso de posgrado: “La Educación Física Universitaria”.

Métodos y técnicas: exposición, conversación heurística, trabajo independiente y técnicas participativas.

Procedimientos: ejecución de las actividades planificadas para desarrollar el curso.

Acción 3: Desarrollo de un ciclo de talleres metodológicos, sobre las acciones y operaciones para formar la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Métodos y técnicas: exposición, conversación heurística, trabajo independiente y técnicas participativas

Procedimientos: se realizan en el colectivo de la Disciplina Educación Física Universitaria.

Acción 4: Ejecutar, en el proceso de enseñanza aprendizaje, las acciones planificadas en las etapas de diagnóstico y planificación en el orden previsto, en función de la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

Procedimientos: se les facilita a los estudiantes la información sobre los diferentes tipos de ejercicios que deben realizarse generalmente utilizando sus esfuerzos musculares. Formar la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico, facilitándoles a los estudiantes los elementos teóricos y prácticos para la asimilación de los contenidos, que provea la formación de la habilidad.

Etapa 4. Evaluación

Esta etapa tiene el encargo de controlar y evaluar la funcionalidad de la estrategia didáctica.

Objetivo específico de la etapa: Evaluar el cumplimiento del objetivo de la estrategia para la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina Veterinaria.

Esta etapa representa el cierre de la planeación de la estrategia. La integración de todas las acciones declaradas en ella y sus correspondientes ajustes, evidencian su carácter contextualizado, objetivo, sistémico y flexible. Su aplicación práctica debe posibilitar el alcance del estado deseado desde la formación de los estudiantes objeto de estudio. Se debe precisar un sistema de retroalimentación entre el diagnóstico y los diferentes autocontroles que los estudiantes deben ejecutar durante la auto-ejercitación de los ejercicios físicos.

Acción 1: Determinación del tipo de evaluación y métodos a utilizar.

Procedimientos: se determinan los instrumentos de evaluación. Se Indaga sobre la efectividad esperada de la estrategia. Se determina el índice de satisfacción grupal, mediante la Técnica de ladov.

Acción 2: Aplicación de instrumentos de evaluación.

Procedimientos: se aplica cada uno de los instrumentos según el período evaluativo determinado. Se orienta el autodiagnóstico del estado actual de la auto-ejercitación en correspondencia con lo logrado en cada periodo.

Acción 3: Valoración del cumplimiento del objetivo propuesto.

Procedimientos: se analizan los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados.

Acción 4: Reajuste de la propuesta.

Procedimientos: los reajustes fueron realizados a partir de la aplicación práctica de la propuesta, la cual fue precedida de un pronóstico de efectividad. Se aplicó en un primer momento la Matriz de Chanlat y en un segundo momento, las Matrices ATJ. En tanto, la validez y fiabilidad de los resultados se comprobó mediante la efectividad práctica y el índice de satisfacción de los usuarios (Técnica de ladov).

Con la aplicación de la estrategia, durante el aislamiento físico a que estuvieron sometidos los estudiantes investigados y mediante la comparación entre los resultados del diagnóstico físico y cognitivo realizado, antes y después de la incorporación a la normalidad, se pudo comprobar que, inicialmente, el 65% de la muestra estudiada necesita mejorar su estado de la condición física, destacando las estudiantes del sexo femenino, que presentaron un menor desempeño.

La aplicación de la estrategia didáctica demostró evidencias de aprendizaje materializadas en el incremento de los niveles de la condición física de los estudiantes, ya que, el 78,55% mejoran el nivel de la condición física, y solo el 20% mantienen el nivel inicial.

En otro aspecto, el 95% de los encuestados reconocen la importancia de haber elaborado y utilizado las guías de estudio para las orientaciones de la realización de los ejercicios físicos y de las vías para ejecutarlo.

Conclusiones

Los resultados del diagnóstico inicial expresan que los profesores de Educación Física y los estudiantes de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad Agraria de La Habana, carecían de suficientes procedimientos e indicaciones metodológicas para la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico.

La estrategia didáctica diseñada se distingue por la utilización de las guías de estudio como herramienta didáctica, que permitió fomentar la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico en los estudiantes de la carrera de Medicina Veterinaria.

La aplicación de la estrategia didáctica mostró evidencias en la formación de la habilidad auto-ejercitación del ejercicio físico, materializadas en el incremento de los niveles de la condición física en el 78,55% de los estudiantes.

Referencias bibliográficas

Arteaga Estévez, R. y Figueroa Sierra, M. (2004). La guía didáctica: sugerencias para su elaboración y utilización. *Mendive. Revista Científico Pedagógica*, 2(3), 201-207.

<https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/152>

Barrera Breijo, M. E., Hernández Rodríguez, I. M. y Reinoso Díaz, M. (2013). Fundamentos teóricos para el diseño de una estrategia metodológica para la preparación de los profesores de Historia en las universidades. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 17(2).

<https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/1115/html>

Chavarri Marrero, C. (2017). Educación Física 1 para las carreras pedagógicas en el Plan E. Propuesta de programa. *Revista Conrado*, 13(57), 43-47.

<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/435>

Fausto Iván, G. G. y Aldas Arcos, H. G. (2019). La Educación Física como asignatura complementaria en carreras de ingeniería en la Educación Superior Ecuatoriana. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la*

- Cultura Física*, 14(1), 93-106.
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/784/pdf>
- Fierro-Rojas, C. y Valadez-Gutiérrez, J. (2022). Gestión institucional en Educación Física por medio de las tecnologías en tiempos de la Covid. *Pedagogía y Sociedad*, 25(63), 89-107.
<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/article/view/1453/2502>
- Hernández Echevarría, T. (2018). *La habilidad profesional dirigir en el proceso de formación del licenciado en Cultura Física* [Tesis doctoral, Universidad de la Ciencias de la cultura Física y el Deporte]. La Habana, Cuba.
- López Rodríguez, A. (2006). *La Educación Física, más educación que física*. Pueblo y Educación.
- López Falcón, A. (2021). Los tipos de resultados de investigación en las ciencias de educación. *Revista Conrado*, 17(S3), 53-61.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2137>
- Martínez Morales, Y., Concepción Rodríguez, M. L. y Padilla García, O. (2022). La creatividad: una necesidad para la modalidad no presencial en tiempos de Covid-19. *Pedagogía y Sociedad*, 25(65), 77-95.
<https://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/article/view/1568>
- Navas López, A. I. (2022). Metodología para la auto-ejercitación del ejercicio físico con enfoque personalizado. *EduSol*, 22(78), 109-124.
<http://scielo.sld.cu/pdf/eds/v22n78/1729-8091-eds-22-78-109.pdf>
- Navas López, A. I., Ramírez Chávez, R. E. y Boza Torres, K. (2018). La Auto-ejercitación del ejercicio físico para la compensación de los trabajos mentales en la educación física: Definición y evaluación. *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 15(49), 228-236.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6480433>

- Ramírez-Molina, Y., Quesada Miranda, M. M., y Carbonell Ramos, L. D. (2020). Acciones que propician la extensión universitaria desde la clase de Educación Física en las carreras universitarias. *Ciencia y Deporte*, 5(2), 46-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8130363>
- Valle Lima, A. D. (2012). *La investigación pedagógica. Otra mirada*. Pueblo y Educación.
-

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

M.I.M.: Concepción de la estrategia didáctica, diseño y elaboración del informe final.

J.O.G.: Aportó criterios relacionados con la argumentación teórica de la estrategia.

Pedagogía y Sociedad publica sus artículos bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](#)



<https://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/pedagogiasociedad@uniss.edu.cu>