

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA

“Julio Díaz González”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

Pedagogía

Segundo año. Segundo período

Curso 2025-2026

TEXTO REFERATIVO

Elaborado por: DrC. Miguel Enrique Charbonet Martell

Fuentes:

-Blanco, A. y Recarey, S. (2004). Profesionalidad y Práctica pedagógica. Compilación. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.

-MES. (2016). *Modelo del Profesional* Licenciado Cultura Física. UCCFD, La Habana, Cuba

-Apuntes personales del autor

Tema 3: Dinámica del Proceso Enseñanza Aprendizaje (PEA)

Objetivo: Justificar propuestas de alternativas pedagógicas para la dirección del PEA, en correspondencia con la aplicación coherente de los presupuestos didácticos.

Contenidos:

- Caracterización del Proceso de enseñanza- aprendizaje (PEA). Tendencias actuales.
- Componentes personales y didácticos del PEA.
- Las categorías didácticas: objetivo. El objetivo como categoría rectora del PEA. Concepto Su estructura. Funciones del objetivo. Requisitos para su formulación.
- Contenido del PEA. Factores que lo determinan. Documentos donde se expresan. Componentes del contenido de enseñanza. Selección de un contenido de Educación Física o Deporte Escolar, en los documentos donde aparecen.
- Las categorías didácticas: método y medio. Conceptos. Relaciones que se establecen entre ellas y las categorías estudiadas.
- Formas de organización del PEA. Actividades extra-docentes y extra-clases. La clase como forma de organización fundamental. Su estructura interna.
- La evaluación como categoría didáctica. Concepto. Tipos de evaluación. Funciones.

DESARROLLO

El proceso de enseñanza-aprendizaje (PEA) se define como un sistema de interacciones comunicativas entre estudiantes y docentes, planificado y ejecutado para facilitar la adquisición de conocimientos y el desarrollo integral de la persona. Lejos de ser una simple transmisión de información, es una unidad dialéctica donde la instrucción y la educación se fusionan.

En las concepciones actuales, se pone un marcado énfasis en el papel protagónico del educando, que construye su conocimiento de manera activa, y en el docente como un facilitador que guía y crea las condiciones para que este aprendizaje ocurra.

Tendencias que caracteriza el PEA al inicio del segundo cuarto del siglo XXI

Las tendencias actuales reflejan un cambio profundo hacia un modelo más centrado en el estudiante, flexible, inclusivo y mediado por la tecnología. Estas son las más destacadas:

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA
“Julio Díaz González”

Tendencia	Descripción
Metodologías Activas	Se centran en el estudiante como protagonista de su aprendizaje a través de la experiencia. Incluyen el aprendizaje basado en proyectos, el trabajo cooperativo y la resolución de problemas, donde el docente guía y facilita el proceso.
Aprendizaje Digital y Ubicuo	Impulsado por la pandemia, el e-learning y los modelos híbridos son ahora centrales. El aprendizaje ubicuo (U-Learning) permite acceder a la educación en cualquier lugar y momento, rompiendo barreras geográficas y temporales. Como la experiencia que estamos viviendo hoy ante la situación del bloqueo recrudescido y las medidas del presidente Trump
Personalización del Aprendizaje	Se busca adaptar el proceso a los talentos, intereses y ritmos de cada estudiante, alejándose de los programas rígidos. Las plataformas adaptativas y la Inteligencia Artificial (IA) son clave para ofrecer rutas de aprendizaje individualizadas
Educación Inclusiva	Se consolida como un objetivo fundamental, buscando garantizar que todos los estudiantes, independientemente de su origen, contexto o capacidades, puedan desarrollar sus talentos en entornos seguros y equitativos
Desarrollo de Habilidades Blandas	Más allá del conocimiento técnico, se prioriza la formación integral con habilidades como el pensamiento crítico, la creatividad, la comunicación, la colaboración y la inteligencia emocional
Gamificación	Consiste en integrar elementos y dinámicas propias de los juegos en entornos educativos para aumentar la motivación, el compromiso y fomentar el aprendizaje autónomo y autorregulado

En estas condiciones se configura un Nuevo Rol para el Docente, este evoluciona de transmisor de información a facilitador, guía y diseñador de experiencias de aprendizaje. Debe dominar las nuevas tecnologías y técnicas pedagógicas para empoderar a los estudiantes.

En resumen, el **PEA actual** se caracteriza por ser un **sistema dinámico y complejo** que, bajo las tendencias contemporáneas, busca *formar personas capaces de aprender a lo largo de la vida, resolver problemas y contribuir activamente a la sociedad.*

Vamos a profundizar en dos de las tendencias más transformadoras que mencionamos: la **Gamificación** y el Impacto de la **Inteligencia Artificial (IA)** en la educación. Son dos mundos que, aunque distintos, hoy en día comienzan a converger.

Gamificación	Inteligencia Artificial (IA)
La gamificación no es solo "jugar en clase". Es una técnica de aprendizaje que traslada la mecánica de los juegos al ámbito educativo-profesional con el fin de conseguir mejores resultados, ya sea para absorber mejor algunos conocimientos, mejorar alguna habilidad, o recompensar acciones concretas.	La IA está pasando de ser una curiosidad tecnológica a una herramienta pedagógica cotidiana. Su principal aporte es la capacidad de procesar enormes cantidades de datos para personalizar y optimizar el aprendizaje. Principales Aplicaciones Actuales: 1. Tutorías Personalizadas y Asistentes Virtuales: · Imagina un alumno que tiene una duda a las 8 de

¿Cómo funciona? Se basa en la psicología de la motivación. Los juegos activan el sistema de recompensa del cerebro (dopamina), lo que nos hace sentir placer al lograr un objetivo. Ejemplos prácticos en el aula: 1. Sistema de Puntos e Insignias (Badges): No se trata de poner nota a un examen, sino de recompensar la participación. <i>Ejemplo:</i> La entrega de estrellas o sellos en alumnos de primaria, comodines, etc 2. Narrativa (Storytelling): Convertir el curso en una aventura. <i>Ejemplo:</i> En una clase de historia, los alumnos no son alumnos, son "agentes del tiempo" que deben viajar al pasado para recuperar un objeto. Cada tema superado es una misión cumplida. 3. Tablas de Clasificación (Leaderboards): Fomentan la competencia sana, usadas con cuidado para no desmotivar a los últimos. A veces es mejor mostrar tablas por equipos o por progreso individual superado. 4. Barra de Progreso: Visualizar el avance ¿Cuáles son los beneficios que se han encontrado con la aplicación de la gamificación? · Aumenta la motivación y el compromiso. · Fomenta la autonomía (el alumno decide cómo avanzar). · Mejora la retención del conocimiento al asociarlo a una experiencia emocional positiva. · Permite la atención a la diversidad: cada alumno puede avanzar a su ritmo en sus propias misiones.	la tarde. Un chatbot con IA (como un tutor virtual) puede responderle al instante, explicándole el concepto de otra manera si es necesario. 2. Creación de Contenido y Planificación (para Docentes): · La IA puede generar automáticamente cuestionarios, resúmenes, líneas de tiempo o incluso guiones para vídeos educativos sobre un tema concreto. Un profesor puede usar ChatGPT o Gemini para que le sugiera 10 formas diferentes de explicar un tema o para redactar una pregunta o actividad contextualizado en la vida real. 3. Evaluación Automatizada e Inteligente: · No solo corrige tests de opción múltiple. La IA avanzada puede analizar la calidad de la redacción en un ensayo, detectar plagio, o evaluar la lógica en un problema matemático paso a paso, ahorrando cientos de horas de trabajo al docente. 4. Analítica Predictiva del Aprendizaje: · La IA analiza el rendimiento del estudiante a lo largo del tiempo. Si detecta que un alumno está fallando sistemáticamente en un tipo específico de ejercicio, puede alertar al profesor sobre el riesgo de abandono o fracaso, permitiendo una intervención temprana. 5. Accesibilidad e Inclusión: · Herramientas de IA que convierten texto a voz (para invidentes), voz a texto (para sordos, en tiempo real en una conferencia), o que simplifican el lenguaje de un texto complejo para alumnos con dificultades de comprensión lectora. Desafíos y Reflexiones Éticas: · <i>Sesgo algorítmico:</i> La IA aprende de datos humanos, que pueden contener prejuicios (raciales, de género). Hay que supervisarla. · <i>Privacidad de los datos:</i> El historial de aprendizaje de un niño es información sensible. · <i>Dependencia tecnológica:</i> El alumno no debe dejar de pensar por sí mismo; la IA es una muleta, no la pierna.
---	---

La unión de ambas tendencias es el futuro inmediato. Imagina un videojuego educativo (gamificación) donde la IA ajusta la dificultad en tiempo real: si ves que el jugador/alumno está aburrido porque gana muy fácil, la IA complica el nivel; si ves que está frustrado porque no puede pasar, la IA le da una pista o reduce la dificultad de reto final. Eso es aprendizaje adaptativo puro.

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA

“Julio Díaz González”

¿Cómo estas tendencias actuales (Gamificación e IA) se insertan en el día a día de un profesor de Educación Física escolar y de un Entrenador Deportivo? La respuesta a esta pregunta nos ayuda a entender que no son modas, sino herramientas reales de transformación.

Profesor de Educ. Física (Ámbito Escolar)			Entrenador Deportivo (Ámbito del Rendimiento)	
El profesor de EF tiene como objetivo principal la formación integral y la creación de hábitos saludables en niños y adolescentes, donde el juego es el lenguaje natural.			El entrenador tiene como objetivo la optimización del rendimiento y la superación de marcas, trabajando con deportistas que buscan la excelencia.	
Expresión de Gamificación		Expresión de la IA	Expresión de Gamificación	Expresión de la IA
Ejemplos	Para la resistencia: crea una historia: "Somos astronautas entrenando para una misión a Marte. Hoy toca entrenar la resistencia cardiorrespiratoria en la luna (correr) y la fuerza para movernos con trajes pesados (circuito de fuerza)"	El profesor necesita crear una sesión para 30 niños de 4to grado sobre lanzamientos, con solo 5 pelotas. Le pide a una IA (ej: ChatGPT): "Dame 10 juegos cooperativos para enseñar lanzamientos de precisión a niños de 9 años, con grupos grandes y poco material". La IA le sugiere variantes de juegos como "quemados" adaptados o "bolos humanos" que quizás no había considerado.	En un entrenamiento de baloncesto, el entrenador no solo manda un partido 5x5. Introduce un "comodín": "El equipo que anote después de 10 pases seguidos, vale doble". Esto gamifica la posesión y fometa la paciencia táctica sin que el jugador sienta que está haciendo un "ejercicio aburrido de circulación de balón"	Los deportistas usan wearables (relojes o bandas de frecuencia cardíaca) que recogen datos. Plataformas con IA (como TrainHeroic o Smartabase) analizan esos datos y alertan al entrenador: "El atleta Juan Pérez muestra una variabilidad de la frecuencia cardíaca anormalmente baja y una carga de trabajo acumulada alta. Riesgo de lesión alto. Sugerencia: Sesión de recuperación activa hoy, no entrenamiento de alta intensidad".
	Para fomentar la participación y el orden, se utilizan "Pasaportes de EF". Cada alumno gana sellos por: traer la ropa adecuada, ayudar a recoger implementos, esforzarse en la tarea. A los10 sellos, "suben de nivel" y obtienen un premio (ej: ser capitán de equipo un día	El profesor graba con su tablet o móvil el salto de un alumno. Utiliza una app gratuita (como Coach's Eye o incluso analizadores de vídeo con IA) que le permite ralentizar, dibujar ángulos sobre la imagen y mostrarle al alumno visualmente por qué su salto es incorrecto ("Mira, aquí tus rodillas se juntan, lo que puede causar lesión").	Se publica en el vestuario un ranking semanal no solo de goleadores, sino de "recuperaciones de balón", "kilómetros recorridos" o "asistencias". Esto da visibilidad y recompensa a roles menos vistosos, motivando a jugadores de perfil defensivo o de sacrificio.	El entrenador sube el vídeo del último partido del rival a una plataforma como Wyscout o Hudl. La IA analiza el vídeo y le entrega un resumen en minutos: "El rival ataca principalmente por banda derecha. El 80% de sus centros al área los hace el lateral derecho. El delantero centro es más débil con la pierna izquierda". Esto que antes tomaba horas de edición, ahora es automático.
	En lugar de repetir series de flexiones, se diseña un "Circuito de Aventura" con estaciones que son misiones: "La zona minada" (saltar aros sin tocarlos), "Recargar la nave" (lanzamientos de precisión).	Usa herramientas de IA para generar informes personalizados para los padres, traducir comunicados (si hay diversidad lingüística) o crear resúmenes automáticos del progreso de la clase en hábitos saludables	"Si logramos superar el 90% de efectividad en los pases este mes, la próxima semana introduciremos una nueva jugada de estrategia ofensiva que he guardado". El nuevo conocimiento (la jugada) se convierte en la recompensa al logro.	En deportes de cantera, se utilizan sistemas de vídeo que, mediante visión artificial, capturan métricas de todos los jugadores en un partido (velocidad máxima, distancia recorrida, sprints). La IA filtra a los jóvenes que tienen métricas excepcionales para su edad, permitiendo al ojeador (scout) centrarse en los más prometedores sin ver todos

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA
“Julio Díaz González”

				los partidos manualmente.
--	--	--	--	---------------------------

Un cuadro comparativo sencillo sería

Tendencia en ámbito de...	Expresión en el profesor de EF	Expresión en el entrenador
Gamificación	Motivación Clases como "aventuras" o "misiones". Pasaportes de puntos para gestionar hábitos.	Rankings de estadísticas variadas. Desbloqueo de jugadas como recompensa. Condicionantes lúdicos en tareas tácticas.
IA	Optimización Asistente para planificar clases y crear material didáctico. Apps simples para corrección visual de técnicas.	Análisis predictivo de lesiones con datos de wearables. Scouting (chequeo) automático de rivales y talentos. Análisis de video inteligente.

En ambos casos, la esencia no cambia: la tecnología y las nuevas metodologías están al servicio de la relación humana. El profesor usa la gamificación para que el niño quiera moverse; el entrenador usa la IA para que el atleta rinda sin romperse.

Componentes personales y didácticos del PEA.

Si entendemos la didáctica como el "arte y ciencia de enseñar", sus categorías son los conceptos fundamentales que la sostienen. Son como los pilares o las piezas clave que todo docente debe manejar para que su intervención educativa tenga lógica y efectividad.

En el campo de la Cultura Física, estas categorías adquieren un matiz especial porque el "aula" es un patio o una cancha, y el "contenido" es el movimiento.

Las categorías principales de la didáctica son:

1. Objetivos
2. Contenidos
3. Métodos
4. Medios (o Recursos)
5. Formas de Organización
6. Evaluación

1. Objetivos: El "Para qué" enseñar y aprender

Son las aspiraciones o metas que se pretenden alcanzar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Son el componente rector, ya que determinan el rumbo de todo lo demás.

En Cultura Física: No se trata solo de "que el niño corra". El objetivo debe ser más profundo · Ejemplo: mantener una carrera continua a ritmo moderado durante 15 minutos, regulando su respiración de manera autónoma".

· Niveles:

- Educativos: Formar la personalidad, el respeto, la disciplina.
- Instructivos: Enseñar la técnica correcta de un deporte.
- Desarrolladores: Mejorar las capacidades físicas (fuerza, velocidad, etc.).

2. Contenidos: El "Qué" enseñar y aprender

Es la selección de saberes (teóricos y prácticos) que los alumnos deben asimilar para alcanzar los objetivos.

En Cultura Física: Se divide en:

- Conceptual (Saber): Conocimiento sobre las reglas del baloncesto, los músculos que trabajan al hacer una sentadilla, la historia de las Olimpiadas.
- Procedimental (Saber Hacer): La ejecución práctica. Cómo lanzar una pelota, cómo realizar un salto de longitud, cómo ejecutar un ejercicio de flexibilidad. Este es el núcleo tradicional de la asignatura.
- Actitudinal (Saber Ser): Los valores y normas. Aceptar la derrota, respetar al árbitro, cooperar con el compañero, valorar la salud propia.

3. Métodos: El "Cómo" enseñar y aprender

Son los procedimientos y estrategias que utiliza el profesor para organizar la actividad de los estudiantes y lograr los objetivos. Son el camino para llegar a la meta.

- En Cultura Física: Van desde métodos muy directivos (Mando Directo: "hagan esto y punto") hasta métodos más activos (Descubrimiento Guiado: "busquen la forma más eficiente de lanzar esta pelota").
- Clasificación práctica:
 - Analítico: Enseñar por partes (ej: primero el braceo en natación, luego la patada).
 - Global: Enseñar el movimiento completo (ej: un partido para aprender a jugar al fútbol).
 - Mixto: Combinación de ambos.

4. Medios (o Recursos): El "Con qué" enseñar y aprender

Son todos los instrumentos que facilitan la comunicación didáctica y apoyan la materialización del método.

- En Cultura Física:
 - Materiales: Pelotas, conos, colchonetas, cronómetros, vallas, silbatos.
 - Didácticos: Pizarra, vídeos, tablets con apps de análisis de movimiento, diagramas tácticos.
 - Instalaciones: La cancha, el gimnasio, la piscina, el parque. La creatividad del profesor se mide muchas veces por cómo utiliza los medios que tiene (o cómo improvisa otros nuevos).

5. Formas de Organización: La estructura externa

Se refiere a cómo se organiza la clase en tiempo y espacio, y cómo se relacionan los participantes.

- En Cultura Física:
 - Por su estructura: La sesión de clase tiene un inicio (calentamiento), un desarrollo (parte principal) y un final (vuelta a la calma).
 - Por la disposición de los alumnos:
 - Frontal: Todos los alumnos mirando al profesor (útil para explicaciones).
 - Filas: Para ejercicios analíticos o carreras.
 - Circuitos: Se organizan estaciones por las que rotan los alumnos.
 - Grupos reducidos: Para trabajar tácticas o juegos deportivos.

6. Evaluación: La comprobación del proceso

Es el proceso sistemático para obtener información y emitir un juicio sobre el logro de los objetivos. Permite retroalimentar a alumnos y profesores.

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA

“Julio Díaz González”

- En Cultura Física: Es un error evaluar solo la "marca" (ej: el más rápido). La evaluación debe ser integral.
 - Diagnóstica (Inicial): ¿Qué condición física tiene el alumno al empezar el curso?
 - Formativa (Proceso): Observación diaria: ¿mejora su técnica? ¿se esfuerza? ¿trae la ropa adecuada? ¿respeta a los compañeros?
 - Sumativa (Final): ¿Alcanzó los objetivos planteados al inicio? No solo importa si corre más, sino si aprendió a calentar correctamente y a trabajar en equipo.

La clave de una buena didáctica no es conocer las categorías por separado, sino saber relacionarlas sistémicamente.

En resumen: Las categorías didácticas son el "esqueleto" de la clase. Si se domina cómo articular los objetivos (para qué), con los contenidos (qué) y el método (cómo), pues se tiene el control consciente de la práctica profesional, en lugar de improvisar sin rumbo.

El **objetivo** es la categoría rectora de la didáctica. Como mencionamos antes, es el "para qué" del PEA. Determina la dirección de todo el sistema (contenidos, métodos, medios y evaluación). Si el objetivo está mal formulado, todo lo demás fallará. **¿Cuál es la estructura didáctica del objetivo?**

Un objetivo didáctico bien redactado no es una frase vaga. Debe contener elementos específicos que permitan entender qué se espera lograr. Tradicionalmente, se compone de los siguientes elementos:

A. La Acción (Verbo)	B. El Contenido	C. La Condición (o Contexto)	D. El Logro (o Nivel de Éxito)
Es el núcleo del objetivo. Indica la conducta o habilidad observable que el alumno demostrará. Debe ser un verbo en infinitivo que denote una acción concreta y evaluable.	Especifica el "qué" de la acción. ¿Sobre qué tema o habilidad va a actuar el alumno?	Señala las circunstancias o recursos bajo los cuales se realizará la acción. ¿Cómo o con qué se hará?	Es el estándar que permite determinar si el objetivo se ha alcanzado. ¿Con qué calidad o en qué tiempo debe ejecutarse la acción?
Ejemplo: Identificar, ejecutar, diferenciar, diseñar, cooperar, analizar.	Ejemplos: "...la técnica de carrera...", "...las reglas del baloncesto...", "...un calentamiento general...".	Ejemplos: "...utilizando únicamente el borde interno del pie...", "...en un espacio reducido...", "...con materiales alternativos...".	Ejemplos: "...manteniendo la cadencia durante 5 minutos", "...con un 80% de efectividad en los pases", "...respetando las normas de seguridad".

El objetivo, no solo es el rector, sino que cumple importantes funciones dentro de la dinámica sistémica del PEA

A. Función Orientadora (Guía el Proceso) 	El objetivo es la brújula de la clase o el entrenamiento. Le dice al profesor y al alumno hacia dónde se dirige. Evita la improvisación y la pérdida de tiempo.	Ejemplo: Si el objetivo es "mejorar la fuerza-resistencia", el profesor no pondrá a los alumnos a hacer ejercicios de velocidad máxima.
B. Función Motivadora	Cuando el alumno sabe "para	Ejemplo: Decir "Vamos a hacer

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA

“Julio Díaz González”

(Da Sentido) 	qué" hace algo, se involucra más. El objetivo responde a la pregunta del alumno: "¿Y esto para qué sirve?".	este circuito para mejorar nuestra capacidad cardiovascular y así poder jugar los partidos de la segunda parte sin cansarnos" es más motivante que "Vamos a hacer 3 series del circuito".
C. Función Integradora (Relaciona los Componentes)	El objetivo unifica los demás componentes didácticos (contenido, método, evaluación). Todo debe estar en función de él.	
D. Función Evaluadora (Criterio de Éxito)	Es el patrón de medida. El objetivo bien formulado contiene implícitamente la forma de evaluar. Si el objetivo era "Ejecutar el saque de voleibol por abajo", la evaluación consistirá en verificar si el alumno ejecuta o no el saque de esa manera.	

Para que un objetivo cumpla sus funciones, debe ser redactado siguiendo ciertos requisitos técnicos. El acrónimo más utilizado para esto es C.A.E. (Claro, Alcanzable, Evaluable)

A. Debe ser Claro y Preciso (Comunicabilidad)

El objetivo debe redactarse con un lenguaje comprensible tanto para el profesor como para los alumnos. Debe evitar la ambigüedad.

Mejorar la condición física

Incorrecto

Mejorar la resistencia aeróbica mediante la carrera continua

Correcto

B. Debe ser Alcanzable (Factibilidad)

El objetivo debe ser posible de lograr en el tiempo disponible y con los recursos existentes, teniendo en cuenta las características de los alumnos (edad, nivel, experiencia).

Para una clase de iniciación

Realizar un mortal atrás en la clase de hoy

Incorrecto

Realizar una voltereta hacia atrás con ayuda del profesor

Correcto

C. Debe ser Evaluable (Medibilidad)

Debe ser observable y, en lo posible, cuantificable. Si no se puede evaluar, no es un buen objetivo didáctico, es una declaración de intenciones.

Entender la importancia del calentamiento". (¿Cómo mides si "entiende"? Es subjetivo)

Incorrecto

Enumerar al menos tres beneficios del calentamiento general antes de la práctica deportiva". (Es observable: lo dice o no lo dice).

Correcto

D. Debe estar Centrado en el Alumno (y no en el Profesor)

El objetivo debe describir lo que el alumno hará, no lo que el profesor hará. El protagonista es el que aprende.

Enseñar la técnica de lanzamiento de peso (Centrado en el profesor)

Incorrecto

Ejecutar la fase de deslizamiento del lanzamiento de peso. (Centrado en el alumno)

Correcto

E. Debe tener Correspondencia (Sistematización)

Debe haber una jerarquía y coherencia. Los objetivos de una sesión deben contribuir a los objetivos de la unidad didáctica, y estos a los del nivel o ciclo.

Veamos cómo aplicar esta estructura y requisitos en diferentes contextos.

Ejemplo 1: Educación Física Escolar (Primaria)

Objetivo Mal Formulado: "Que los niños jueguen al balón prisionero". (Es vago, no especifica el aprendizaje).

Objetivo Bien Formulado:

- Verbo: Lanzar y esquivar.
- Contenido: un balón de gomaespuma.
- Condición: en un espacio delimitado y en equipos mixtos.
- Criterio: utilizando la técnica de lanzamiento por encima del hombro y sin invadir el campo contrario.
- Redacción final: "**Lanzar y esquivar un balón de gomaespuma en un espacio delimitado, utilizando la técnica de lanzamiento por encima del hombro y respetando las líneas de su campo**".

Ejemplo 2: Entrenamiento Deportivo (Fútbol base)

Objetivo Mal Formulado: "Mejorar el pase".

Objetivo Bien Formulado:

- Verbo: Realizar.
- Contenido: el pase con el interior del pie.
- Condición: en desplazamiento y con oposición pasiva.
- Criterio: logrando que el balón llegue a su compañero con la trayectoria controlada.
- Redacción final: "**Realizar el pase con el interior del pie en desplazamiento, con un compañero en oposición pasiva, logrando que el balón llegue al destino con la trayectoria controlada**".

Ejemplo 3: Actividad Física y Salud (Adultos mayores)

Objetivo Mal Formulado: "Mejorar el equilibrio".

Objetivo Bien Formulado:

- Verbo: Mantener.
- Contenido: la posición estática.
- Condición: sobre una superficie plana y con apoyo unipodal (un solo pie).
- Criterio: durante al menos 10 segundos sin tomar apoyo externo.
- Redacción final: "**Mantener la posición estática sobre una superficie plana en apoyo unipodal durante al menos 10 segundos sin sujetarse**".

Resumiendo, el objetivo no es un simple trámite burocrático que hay que escribir en la clase. Es una herramienta de pensamiento. Obliga al profesional a preguntarse:

1. ¿A dónde voy? (Estructura)
2. ¿Para qué sirve esto? (Funciones)
3. ¿Es posible y lo podré medir? (Requisitos)

Dominar la formulación de objetivos es lo que separa a un profesional que improvisa de uno que diseña conscientemente el aprendizaje.

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA

“Julio Díaz González”

Después de analizar los objetivos, es momento de abordar el **contenido**, que es el "qué" se enseñar y aprender. Esta categoría responde a la pregunta: ¿Qué deben aprender los alumnos (enseñar el profesor) para alcanzar los objetivos propuestos?

1. Factores que Determinan el Contenido

El contenido de enseñanza no surge de la nada ni es una decisión arbitraria del profesor. Está condicionado por múltiples factores que el profesional debe conocer y saber interpretar. Estos son los principales:

A. Factores Sociales

La sociedad, a través del encargo social, define qué tipo de hombre y mujer quiere formar. En el caso de Cuba, el contenido de la EF responde a las necesidades de formar ciudadanos saludables, activos y con una cultura física que contribuya a la calidad de vida de la población.

Ejemplo: La prioridad que se da a los juegos tradicionales y actividades comunitarias responde a la necesidad de preservar la identidad cultural y fomentar la recreación sana.

B. Factores Psicológicos (Características de los Alumnos)

El contenido debe ser accesible y estar adaptado al desarrollo evolutivo de los estudiantes. No se puede enseñar lo mismo a un niño de 8 años que a un adolescente de 16, ni con el mismo nivel de profundidad.

Ejemplo: En edades tempranas (primaria), los contenidos se centran en habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar). En secundaria, se introducen deportes con reglamentaciones más complejas y se profundiza en capacidades condicionales.

C. Factores Científico-Técnicos

El contenido debe estar actualizado según los avances de las ciencias aplicadas (biomecánica, fisiología del ejercicio, pedagogía, etc.). Esto garantiza que la enseñanza sea efectiva y segura.

Ejemplo: La inclusión de contenidos sobre "prevención de lesiones" o "técnicas de relajación" responde a investigaciones actuales que demuestran su importancia para la salud del deportista.

D. Factores Epistemológicos (Lógica de la Disciplina)

Cada área del saber tiene una estructura interna. El contenido deportivo debe respetar la lógica propia de cada actividad. Para enseñar un deporte, se debe respetar su secuencia táctica y técnica.

Ejemplo: Para enseñar baloncesto, no se puede empezar por las reglas de falta si los alumnos aún no saben botar. Hay una progresión lógica: dominio del balón, pases, lanzamiento, y luego reglas y tácticas colectivas.

E. Factores Pedagógicos y Curriculares

El contenido está determinado por el diseño curricular vigente (Plan de Estudio), que establece los núcleos de conocimientos básicos que todo egresado o alumno debe dominar.

2. Componentes del Contenido de Enseñanza-Aprendizaje

En la didáctica contemporánea, y específicamente en la formación del profesional de la Cultura Física en Cuba, se asume que el contenido no es solo "información". Se estructura en tres componentes fundamentales que responden a las dimensiones del ser humano: saber, saber hacer y saber ser.

A. Componente Conceptual (Saber)

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA

“Julio Díaz González”

Son los conocimientos teóricos, los datos, las leyes, las teorías y los principios que el alumno debe aprender y comprender. Es el "saber qué".

- ✓ En Educación Física: Conocer las reglas del voleibol, saber qué músculos intervienen en una sentadilla, entender los principios del entrenamiento deportivo, conocer la historia de las Olimpiadas.
- Importancia: Permite al alumno fundamentar su práctica y actuar con inteligencia, no solo de forma mecánica.

B. Componente Procedimental (Saber Hacer)

Son las habilidades, técnicas, destrezas, métodos y estrategias que el alumno debe ejecutar. Es el "saber cómo". En la Cultura Física, este componente tiene un peso fundamental, ya que el movimiento es el centro de la profesión.

- ✓ En Educación Física: Ejecutar correctamente un saque de tenis, realizar una voltereta, aplicar un test de Ruffier para medir la condición física, diseñar un plan de entrenamiento, dirigir una sesión de calentamiento.
- Importancia: Es la aplicación práctica del conocimiento. Un buen profesional no solo sabe, sino que sabe hacer.

C. Componente Actitudinal (Saber Ser)

Son los valores, las normas, las actitudes y las convicciones que se forman durante el proceso. Es el "saber estar" y el "saber ser".

- ✓ En Educación Física: Respetar al adversario, cooperar con el compañero, valorar la salud como un bien, mostrar disciplina en el entrenamiento, ser perseverante ante la dificultad, actuar con ética profesional.
- Importancia: Forma al ciudadano y al profesional integral. Un entrenador puede saber mucha técnica (saber hacer), pero si no tiene valores (saber ser), será un mal profesional.

La clave está en la integración: Una buena clase de Educación Física debe integrar estos tres componentes. Por ejemplo, al enseñar un deporte:

1. Explico la regla (Conceptual).
2. Demuestro y hago practicar el gesto técnico (Procedimental).
3. Fomento el respeto al árbitro y al rival (Actitudinal).

En Cuba, el sistema de formación de profesionales y el sistema educativo general están altamente centralizados y planificados. Los contenidos no son una decisión de cada escuela, sino que están definidos en documentos rectores a nivel nacional. Hoy con el Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación los currículos se contextualizan a la realidad educativa de cada institución escolar; pero siempre partiendo de exigencias necesarias generales que están recogidas en los Programas de Educación Física Escolar (Sistema Nacional de Educación)

Una vez graduado, el profesional que trabaja en la escuela (Educación Física Escolar) encontrará los contenidos que debe impartir oficialmente en los Programas de Educación Física por grados y niveles educativos (primaria, secundaria, preuniversitario). Estos programas son elaborados por el Ministerio de Educación (MINED) y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) de manera coordinada. En ellos se detalla:

- Los objetivos por grado y unidad.

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA

“Julio Díaz González”

- Los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales a desarrollar.
- La distribución temporal de los contenidos.
- Las orientaciones metodológicas para su enseñanza.
- El sistema de evaluación.

Debe tenerse en cuenta también la Estrategia Curricular de Formación Pedagógica. Además de los contenidos explícitos en las disciplinas, en nuestro país se trabaja por estrategias curriculares que atraviesan toda la carrera. Una de las más importantes es la Estrategia Curricular de Formación Pedagógica, cuyo objetivo es garantizar que, a través del contenido de todas las asignaturas, el futuro egresado se identifique con su modo de actuación eminentemente pedagógico. Esto significa que los contenidos no se ven de forma aislada, sino que siempre se abordan con una intención formativa.

Actividades Extra-clase y Extra-docente

Para entender la diferencia, primero debemos situarnos en el contexto escolar. No todo el proceso educativo ocurre dentro del horario de la clase de Educación Física. Existen otras formas de organización que complementan la labor docente.

A. Diferencias conceptuales

Aspecto	Actividades Extra-clase	Actividades Extra-docente (o Extraescolares)
Relación con el currículo	Complementan y refuerzan los contenidos vistos en clase Tienen un vínculo directo con la asignatura	Amplían el horizonte cultural y formativo, pero no necesariamente están atadas al currículo de la asignatura. Tienen un carácter más libre y recreativo.
Por su carácter	Carácter Obligatorias (o recomendadas) para los alumnos que necesitan refuerzo o profundización	Voluntarias. El alumno elige participar según sus intereses.
Horario	Pueden realizarse dentro o fuera del horario lectivo, pero siempre vinculadas a la asignatura	Siempre fuera del horario lectivo (por la tarde, fines de semana)
Objetivo principal	Reforzar aprendizajes no logrados, atender diferencias individuales, profundizar contenidos.	Recreación, formación integral, socialización, descubrimiento de talentos, ocupación del tiempo libre
Ejemplos	Clases de preparación física para alumnos que se preparan para competencias escolares;	Torneos internos, excursiones de senderismo, campamentos, clases deportivas abiertas a la comunidad (multideporte, ajedrez, baile)

Como profesional, de la Cultura Física debes saber que:

Las **actividades extra-clase** te permiten atender la diversidad del alumnado: quienes necesitan apoyo adicional y quienes requieren mayor estímulo (talentos deportivos)

Las **actividades extra-docentes** son un espacio privilegiado para la formación en valores (cooperación, respeto, sana competencia) y para fomentar hábitos de vida saludable más allá de la obligación escolar

Ambas deben tener coherencia pedagógica con el proyecto educativo del centro y no ser simples "entretenimientos" sin rumbo.

La Clase como Forma Fundamental de Organización del Proceso

En el sistema educativo cubano y en la didáctica general, la clase es reconocida como la forma fundamental de organización del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto significa que es el espacio principal donde ocurre la interacción entre el profesor, los alumnos y el contenido.

¿Por qué es la forma fundamental?

1. Es obligatoria: Forma parte del currículo oficial y del horario lectivo.
2. Es sistemática: Tiene una frecuencia y duración establecidas.
3. Es planificada: Responde a objetivos precisos y contenidos determinados por el programa.
4. Es dirigida por el profesor: El docente tiene la responsabilidad de guiar el proceso.
5. Garantiza la unidad instrucción-educación: En la clase no solo se enseñan habilidades motrices, sino que se forman valores, hábitos y convicciones.

En el contexto de la Cultura Física, la clase de Educación Física (o el entrenamiento, en el ámbito deportivo) es el momento central donde se concretan todas las categorías didácticas que hemos visto: objetivos, contenidos, métodos, medios y evaluación.

Estructura Interna de la Clase de Educación Física

La clase de Educación Física tiene una estructura didáctica clásica, dividida en tres partes fundamentales. Esta estructura responde a las leyes fisiológicas del organismo humano (necesidad de activación, mantenimiento y recuperación) ya las leyes didácticas (introducción, desarrollo y conclusiones).

A. Primera Parte: Introducción o Preparación (Calentamiento)

- *Duración:* 5 a 15 minutos (dependiendo de la duración total de la clase y la edad de los alumnos).
- *Objetivos:*
 - Crear un clima psicológico favorable (atención, motivación, disciplina).
 - Activar progresivamente el organismo, preparándolo para esfuerzos mayores [preparación fisiológica: aumento de frecuencia cardíaca, temperatura muscular, movilidad articular].
 - Recordar brevemente contenidos anteriores si es necesario.
- *Contenidos típicos:*
 - Formación, pase de lista, explicación de los objetivos de la clase.
 - Ejercicios de organización (giros, desplazamientos).
 - Ejercicios de calentamiento general: carrera suave, movilidad articular, estiramientos dinámicos ligeros.
 - Juegos de activación de baja intensidad.

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA
“Julio Díaz González”

B. Segunda Parte: Parte Principal o Desarrollo

- *Duración:* 30 a 40 minutos (la más extensa).
- *Objetivos:*
 - Lograr los objetivos centrales de la clase (enseñanza de nuevas habilidades, desarrollo de capacidades físicas, aplicación de tácticas, etc.).
 - Alcanzar el máximo nivel de activación fisiológica y concentración.
- *Contenidos típicos:*
 - Enseñanza de nuevas técnicas deportivas (métodos analítico, global, etc.).
 - Desarrollo de capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) a través de circuitos, series, juegos.
 - Práctica de tácticas individuales y colectivas.
 - Juegos pre-deportivos o deportivos modificados.
- *Organización:* Aquí se aplican las diferentes formas organizativas (filas, circuitos, grupos, etc.). La parte principal puede, a su vez, subdividirse en:
 - Contenido nuevo: prioridad.
 - Afianzamiento: repaso de lo aprendido.
 - Aplicación: situaciones de juego o tareas complejas.

C. Tercera Parte: Conclusión o Vuelta a la Calma

- *Duración:* 5 a 10 minutos.
- *Objetivos:*
 - Disminuir progresivamente la intensidad del esfuerzo, facilitando la recuperación del organismo (vuelta a la calma fisiológica).
 - Realizar un análisis y reflexión sobre lo aprendido (evaluación y autoevaluación).
 - Dejar una motivación positiva para las próximas clases.
- *Contenidos típicos:*
 - Ejercicios de baja intensidad: carrera suave, estiramientos estáticos, ejercicios de respiración y relajación.
 - Diálogo grupal: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué dificultades tuvimos? ¿Cómo nos sentimos?
 - Retroalimentación del profesor sobre el cumplimiento de los objetivos.
 - Organización para finalizar (recoger material, aseo personal, formación de salida).

En la Escuela Cubana, esta estructura de tres partes es la oficial y la que se exige en las visitas de control y clases metodológicas. El profesor debe saber:

1. *Dosificar el tiempo:* Cada parte debe tener la duración adecuada según el objetivo de la clase (por ejemplo, una clase de resistencia tendrá una parte principal más larga).
2. *Justificar cada parte:* Saber explicar por qué hace cada ejercicio en cada momento (fundamentación fisiológica y pedagógica).
3. *Garantizar la unidad entre las partes:* La clase no es un conjunto de partes aisladas; es un todo con un hilo conductor.

Si lo resumimos en una tabla

Parte	Objetivo fisiológico	Objetivo didáctico	Contenidos clave
1. Introducción	Activación progresiva	Orientar, motivar,	Calentamiento,

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA

“Julio Díaz González”

		preparar	organización, explicación
2. Principal	Máximo esfuerzo	Enseñar, desarrollar, aplicar	Nuevas habilidades, capacidades físicas, juego
3. Conclusión	Recuperación	Evaluar, reflexionar, cerrar	Vuelta a la calma, estiramientos, diálogo

La **evaluación** es la categoría didáctica que cierra el ciclo y, al mismo tiempo, lo retroalimenta. Si el objetivo es el "para qué", el contenido el "qué" y el método el "cómo", la evaluación es la comprobación del "cuánto" y "cómo" se logró. Es un proceso complejo que va mucho más allá de poner notas. La evaluación se define como un proceso sistemático y continuo de obtención de información, análisis y emisión de juicios de valor, con el fin de tomar decisiones que permitan mejorar el PEA.

Es importante diferenciarla de otros términos con los que suele confundirse:

Término	Significado	Ejemplo en Cultura Física
Medición	Asignar un valor numérico (cuantificar). Es solo un dato.	Juan corrió 100 m en 14 segundos
Calificación	Traducir esa medición a una escala (nota)	Por ese tiempo, Juan tiene un 8 puntos

Evaluación Interpretar ese dato en un contexto. Analizar por qué Juan hizo ese tiempo (¿se esforzó? ¿estaba enfermo? ¿mejoró respecto a su marca anterior?) y decidir qué hacer para ayudarlo a mejorar. "Juan mejoró su marca personal en 1 segundo, aunque aún no alcanza el promedio del grupo. Su actitud fue excelente. Debemos seguir trabajando su técnica de salida".

En conclusión: La evaluación es un proceso integral que incluye la medición y la calificación, pero las trasciende al incorporar la reflexión y la toma de decisiones.

Tipos de Evaluación

Los tipos de evaluación se clasifican según dos criterios principales: el momento en que se aplica y la finalidad que persigue. En la práctica, estos criterios se combinan.

A. Según el Momento (y su Finalidad Inherente)

1. Evaluación Inicial o Diagnóstica · ¿Cuándo? Al comenzar un curso, una unidad didáctica o una etapa de entrenamiento. · ¿Para qué? Para conocer el punto de partida: el nivel de condición física, las habilidades previas, los conocimientos teóricos y las actitudes de los alumnos o deportistas. · Utilidad: Permite al profesor	2. Evaluación Formativa o de Proceso · ¿Cuándo? Durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje (en cada clase, cada semana, cada mes). · ¿Para qué? Para hacer un seguimiento continuo del progreso, detectar dificultades a tiempo y retroalimentar tanto al alumno como al profesor. Permite introducir correcciones sobre la marcha.	3. Evaluación Sumativa o Final · ¿Cuándo? Al finalizar un periodo (unidad, trimestre, curso, temporada). · ¿Para qué? Para comprobar el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos inicialmente. Es la que suele traducirse en una calificación (nota) que acredita el nivel alcanzado. · Utilidad: Certifica el logro, informa a las familias y a la
--	--	--

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA

“Julio Díaz González”

adaptar la planificación a la realidad del grupo. No tiene como fin calificar, sino diagnosticar. <i>Ejemplo en EF:</i> El primer día de clase, el profesor aplica un test de resistencia para saber la capacidad aeróbica base del grupo y así dosificar las cargas de las primeras semanas.	· Utilidad: Es la más importante pedagógicamente porque permite mejorar durante el proceso, no solo al final. <i>Ejemplo en EF:</i> Mientras los alumnos practican el saque de voleibol, el profesor observa, corrige individualmente, anima y toma nota mental (o escrita) de quién va progresando y quién necesita más ayuda. Al final de la clase, comenta: "Hoy la mayoría mejoró la coordinación, pero debemos seguir trabajando el lanzamiento del balón".	institución, y sirve como balance para futuras planificaciones. <i>Ejemplo en EF:</i> Aplicar un test final de resistencia y compararlo con el test inicial para ver la mejora; evaluar una coreografía de acrosport creada por los alumnos; un examen teórico sobre las reglas de baloncesto.
--	---	---

B. Según el Agente Evaluador (Quién evalúa)

1. Heteroevaluación El profesor evalúa al alumno. Es la forma más tradicional y necesaria, pero no debe ser la única.	2. Autoevaluación El alumno evalúa su propio desempeño. Fomenta la reflexión, la conciencia sobre el propio aprendizaje y la responsabilidad. <i>Ejemplo:</i> Al final de una clase de fútbol, el profesor pide a cada alumno que diga algo que hizo bien y algo que debe mejorar.	3. Coevaluación Los alumnos se evalúan entre sí (compañeros). Fomenta la observación crítica, el respeto y la construcción colectiva del conocimiento. <i>Ejemplo:</i> En parejas, mientras uno ejecuta una voltereta, el otro observa y le dice si dobló bien la espalda o no, siguiendo una lista de criterios sencilla.
---	---	---

Funciones de la evaluación

La evaluación no cumple una sola función. En el proceso didáctico, tiene múltiples propósitos que la convierten en una herramienta indispensable.

A. Función Pedagógica (La más importante)

Es la función formativa por excelencia. La evaluación sirve para:

- ✓ Diagnosticar: Detectar fortalezas y debilidades al inicio.
- ✓ Retroalimentar: Informar al alumno sobre su progreso y cómo puede mejorar. Informar al profesor sobre la efectividad de su enseñanza.
- ✓ Motivar: Una evaluación bien utilizada (que reconoce el esfuerzo y el progreso individual) es un poderoso motor de motivación. Una evaluación mal utilizada (humillante o comparativa) puede destruir la autoestima.

B. Función Social o de Control

Es la función más vinculada a la calificación y a la acreditación.

- ✓ Certificar: Otorgar un título, un diploma o una nota que acredita que se han superado unos mínimos exigidos por la sociedad o el sistema educativo.
- ✓ Seleccionar: En el deporte de alto rendimiento, la evaluación sirve para seleccionar a los atletas que pasarán a la siguiente fase o integrarán una selección.
- ✓ Informar: Comunicar a las familias y a la institución sobre el rendimiento del alumno.

UNIVERSIDAD DE ARTEMISA

“Julio Díaz González”

C. Función de Investigación y Mejora

- ✓ La evaluación sistemática proporciona datos que permiten al profesor reflexionar sobre su propia práctica, investigar qué métodos funcionan mejor y mejorar la calidad de la enseñanza a futuro.
- ✓ Ejemplo: Si al evaluar los resultados de un trimestre, el profesor observa que el grupo no mejoró la flexibilidad, deberá preguntarse: ¿El método que usé fue el adecuado? ¿Dediqué suficiente tiempo? ¿Los ejercicios eran correctos para su edad?

La Evaluación en la Cultura Física: Particularidades

Evaluar en esta área tiene una dificultad añadida: no solo se evalúan conocimientos (como en matemáticas), sino también habilidades motrices (complejas de medir con objetividad) y actitudes.

¿Qué evaluar? ¿Cómo hacerlo? (Ejemplos)

Ámbito Cognitivo (Saber) Exámenes teóricos, trabajos escritos, exposiciones sobre reglas, historia, beneficios del ejercicio.

Ámbito Motor (Saber Hacer) Listas de cotejo (checklists) con criterios de ejecución técnica, tests de condición física (baterías de test estandarizados como EUROFIT), observación sistemática en situaciones de juego.

Ámbito Actitudinal (Saber Ser) Escalas de valoración (nunca, a veces, siempre) sobre: respeto a compañeros, esfuerzo en clase, cooperación, cuidado del material, asistencia y puntualidad.

Requisitos para una Buena Evaluación (Criterios de Calidad)

Todo proceso evaluativo, para ser válido y justo, debe cumplir con:

1. *Válida*: Que evalúe realmente lo que se quiere evaluar. Si el objetivo era "cooperar", no puedo evaluar solo la velocidad.
2. *Confiable*: Que los resultados sean objetivos y consistentes. Si evalúa otro profesor, debería obtener resultados similares.
3. *Continua*: Que no sea un evento puntual, sino un proceso a lo largo del tiempo.
4. *Participativa*: Que involucre al alumno (autoevaluación y coevaluación), no solo al profesor.
5. *Formativa*: Que su fin principal sea ayudar a mejorar, no solo poner una nota.

Ejemplo integrador (Clase de baloncesto)

Objetivo: Que el alumno ejecute el pase de pecho con precisión en situación de juego reducido.

Evaluación diagnóstica (inicio de unidad)	Evaluación formativa (durante las clases)	Evaluación sumativa (final de unidad)
El profesor observa que la mayoría no extiende bien los brazos	El profesor corrige individualmente; los alumnos se coevalúan en parejas; al final de cada clase, el profesor pregunta ¿Cómo sintieron hoy el pase?	Se aplica una lista de cotejo (técnica) y se observa en un partido 3x3 si aplican el pase correctamente. Se combina con la nota de un trabajo escrito sobre las reglas (cognitivo) y la observación diaria de la actitud.