

**UNIDAD DE LO PSÍQUICO Y LO FÍSICO. EXPRESIÓN DE UN PRINCIPIO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA UNIVERSITARIA.**

**UNIT OF THE PSYCHIC AND THE PHYSICAL. EXPRESSION OF A PRINCIPLE IN UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION.**

Autores: <sup>1</sup>Arturo Ignacio Navas López, <sup>2</sup>Roberto Inocencio Chávez Chávez, <sup>3</sup>Yaquelmi Benitez Reyes y <sup>4</sup>Juan Miguel Peña Fernández

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1534-8846>

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2328-5526>

<sup>3</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0778-6347>

<sup>4</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4195-7365>

<sup>1</sup>E-mail de contacto: [anavaslopez@udg.co.cu](mailto:anavaslopez@udg.co.cu)

<sup>2</sup>E-mail de contacto: [rchavezc@udg.co.cu](mailto:rchavezc@udg.co.cu)

<sup>3</sup>E-mail de contacto: [ybenitezreyes@udg.co.cu](mailto:ybenitezreyes@udg.co.cu)

<sup>4</sup>E-mail de contacto: [juan.penaf@ug.edu.ec](mailto:juan.penaf@ug.edu.ec)

Artículo recibido: 4 de Noviembre del 2021

Artículo revisado: 27 de Noviembre del 2021

Artículo aprobado: 6 de Enero del 2022

<sup>1</sup>Máster en Investigación Educativa, Profesor Auxiliar, Universidad de Granma campus Blas Roca Calderio. (Cuba)

<sup>2</sup>Licenciado en Cultura Física egresado del Instituto Superior Blas Roca Calderio (Cuba). Posee una maestría del Instituto Superior Blas Roca Calderio (Cuba) mención Pedagogía del Deporte y la Cultura Física.

<sup>3</sup>Licenciada en Pedagogía egresada del Instituto Superior Blas Roca Calderio (Cuba). Posee una maestría del Instituto Superior Blas Roca Calderio (Cuba) mención Máster en Psicología y Pedagogía.

<sup>4</sup>Licenciado en Cultura Física egresado del Instituto Superior Blas Roca Calderio (Cuba) con 25 años de experiencias en la docencia. Posee un PhD en Análisis Estructural Sistemático de los Juegos Deportivos aplicaciones a la Iniciación a la Selección de Talento al deporte escolar y al rendimiento deportivo en la Universidad de las Palmas de Gran Canaria (España).

### Resumen

Las generalidades y particularidades del proceso pedagógico que tienen lugar en el contexto universitario se fundamentan por lo general, en regularidades y principios pedagógicos de la teoría de la educación y de la enseñanza y, en lo particular, en los principios de la metodología de la Educación Física universitaria. Desde el punto de vista más específico, el proceso de enseñanza - aprendizaje de la Educación Física universitaria presenta sus particularidades desde el punto de vista metodológico y organizativo, que están regidas por determinados principios para el desarrollo de la condición física en el estudiante. Por ello, para la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico, es necesario tener en cuenta, además de los principios establecidos, otros, como la unidad de lo psíquico y lo físico, lo que representa un basamento fundamental para lograr su concretización práctica y de esta forma garantizar su carácter personalizado.

**Palabras claves: auto ejercitación del ejercicio físico, unidad de lo psíquico y lo físico, enseñanza personalizada.**

### Abstract

The generalities and particularities of the pedagogical process that take place in the university context are generally based on regularities and pedagogical principles of the theory of education and teaching and, in particular, on the principles of the methodology of Education. University Physics. From a more specific point of view, the teaching-learning process of university Physical Education presents its particularities from the methodological and organizational point of view, which are governed by certain principles for the development of the physical condition in the student. For this reason, for the teaching of the self-exercise of physical exercise, it is necessary to take into account, in addition to the established principles, others, such as the unity of the psychic and the physical, which represents a fundamental foundation to achieve

its practical concretization and, in this way, guarantee its personalized character.

**Keywords: self-exercise of physical exercise, unity of the psychic and the physical, personalized teaching.**

### Sumário

As generalidades e particularidades do processo pedagógico que ocorrem no contexto universitário são geralmente baseadas em regularidades e princípios pedagógicos da teoria da educação e do ensino e, em particular, nos princípios da metodologia da Educação Física Universitária. De um ponto de vista mais específico, o processo de ensino-aprendizagem da Educação Física universitária apresenta suas particularidades do ponto de vista metodológico e organizacional, que são regidos por determinados princípios para o desenvolvimento da condição física no aluno. Por isso, para o ensino do auto-exercício de exercício físico, é preciso levar em conta, além dos princípios estabelecidos, outros, como a unidade do psíquico e do físico, que representa fundamento fundamental para alcançar sua praticidade e assim garantir seu caráter personalizado.

**Palavras-chave: auto-exercício de exercício físico, unidade do psíquico e do físico, ensino personalizado.**

### Introducción

Los principios pedagógicos son postulados generales que se derivan de las leyes que rigen la enseñanza, fundamentos para la conducción de la enseñanza, categorías que definen los métodos de aplicación de las leyes de enseñanza y la educación y guía para la acción”. Poseen una función lógico-gnoseológica y práctica los que rigen la actividad que se desarrolla en un proceso de naturaleza social, estos sirven de instrumento lógico para explicar, organizar o fundamentar la búsqueda de conocimientos y con la función metodológica a la hora de explicar un nuevo conocimiento o esclarecer la estrategia ulterior del conocimiento, al

determinar el camino, la vía para alcanzar objetivos o fines de la actividad humana.

Desde lo filosófico se fundamenta en la dialéctica del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en la Educación Superior, es el elemento articulador de la concepción de este proceso, en tanto sustenta y organiza todos sus componentes esenciales (personales y no personales).

El conocimiento de este principio equivale a facilitar, la construcción de los saberes necesarios y del camino viable para lograr la unidad entre el nivel de disposición psíquica y física en la práctica del ejercicio físico. Por ende, el principio en esta concepción constituye el fundamento que rige la enseñanza personalizada de la auto ejercitación del ejercicio físico como parte de la preparación del futuro profesional de la carrera Pedagogía – Psicología desde su formación inicial, al prepararlos para asumir los retos y complejidades de su proceso formativo.

### Desarrollo

De hecho, el principio de unidad entre el nivel de disposición psíquica y física para la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico está vinculado a los de la didáctica de la Educación Física, así como a sus conceptos, categorías y leyes, en la vertiente materialista que sustenta la Pedagogía de esta disciplina, como parte de la Pedagogía General. Este respaldo constituye una pauta general de la integración de lo conceptual, lo metodológico y lo actitudinal en la esfera de la Educación Física como disciplina del currículo, al tornarse imprescindible en el contenido de la formación de este profesional.

Desde lo psicológico en este principio se da una doble condición de ser expresión de un proceso social y al mismo tiempo tiene un carácter

individual, pues cada estudiante se apropia de la cultura de una forma particular por sus conocimientos y habilidades previos, sus sentimientos y vivencias, conformados a partir de las diferentes interrelaciones en las que ha transcurrido y transcurre su vida, lo que le da, el carácter irrepetible a su individualidad.

Cuando se habla de un proceso personalizado en la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico, este transcurre en dos planos, uno interpsicológico, que se desarrolla bajo la presencia de factores externos, en un plano social, con ayuda de “los otros” y otro intrapsicológico, en el que ya no hay factores externos, se da en el plano individual y lo aprendido está en el interior. Al decir de Vigotsky aquí se da el verdadero aprendizaje. En esta relación se materializa el concepto de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), en tanto su determinación aporta al profesor, lo que el estudiante es capaz de hacer solo y lo que puede lograr con ayuda de los demás.

La ZDP se define como "...la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la capacidad de resolver un problema y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz". (Rico, P. 2003, p.90).

La ZDP constituye un importante concepto para este principio, en tanto, al estar mediado por los contenidos específicos propios para este tipo de enseñanza con un carácter individual y sistemático, se pretende que los niveles de ayuda que se ofrezcan, permitan a los estudiantes la movilización de la disposición física a la psíquica evidenciando sus potencialidades para una mejor condición física orientada a la salud y a la sistematizando del ejercicio físico; mientras al profesor corresponde valorar de manera diferenciada y

con mayor objetividad la apropiación del contenido en cada estudiante.

La intención se centra, por una parte, en que el profesor pueda conocer con mayor profundidad, hasta dónde el estudiante ha cumplido los objetivos y por otra, que este último pueda lograr, mediante la reflexión, el autoanálisis, y actuar sobre el error, replantearse lo incorrecto de su acción, a partir de la premisa que la enseñanza actúa como condicionante esencial del desarrollo. Se estimula al estudiante a reflexionar básicamente, sobre la labor realizada con un enfoque metacognitivo, es decir, no solo sobre lo que hizo, sino también cómo y porqué lo hizo de esa manera y no de otra, con ello se provoca la valoración crítica y autocrítica, que potencia el surgimiento de nuevas reflexiones.

La determinación del mismo tiene como fundamento pedagógico las concepciones de diferentes autores: Álvarez de Zayas, C.(1998); Freire P.(1978); Anaut, L.(2002); Del Toro, M.(2002); Benet, R. (2003) en torno al proceso de formación de la personalidad los cuales enfatizan en el carácter consciente de este proceso de formación y en la necesidad de concientizar a los participantes, en la búsqueda de una implicación activa, crítica y creativa que eleve sus niveles de protagonismo en el proceso de su formación integral.

Los principios tienen un carácter rector en todo el trabajo didáctico metodológico en la Educación Física y se caracterizan por ser:

- Generales: se aplican a todas las asignaturas y niveles de enseñanza.
- Esenciales: determinan el contenido, los métodos y las formas de organización.
- Obligatorios: su incumplimiento convierte el proceso docente en un caos.

Las reglas o medidas didácticas constituyen orientaciones adicionales, el aspecto operativo de los principios. Por último, es necesario decir que la determinación de un sistema de principios didácticos varía, entre otras causas, en dependencia de los objetivos que se persiguen, y del carácter específico del objeto de estudio de una disciplina determinada.

En la Educación Física universitaria se orientan en tres direcciones fundamentales de trabajo pedagógico:

- La formación de valores.
- Hábitos de práctica sistemática de ejercicios físicos.
- Vínculo de la disciplina con la defensa de la Patria.

Estas direcciones están regidas por la labor educativa del profesor y los estudiantes en la formación de valores de estos últimos. De acuerdo a esto se destacan dos proyecciones de trabajo didáctico metodológico en la Educación Física: La primera está relacionada con la formación de valores como la voluntad, la dignidad, el colectivismo, la honestidad, la valentía, la responsabilidad-colectiva, la solidaridad, el humanismo, la honradez, la justicia, la disciplina y el patriotismo convirtiéndolos en hábitos de conducta, tomando como base los logros alcanzados por la Revolución en la Cultura Física y el Deporte.

La segunda proyección se refiere a consolidar en los estudiantes los hábitos higiénicos, la práctica sistemática de ejercicios físicos en beneficio de la salud y la calidad de vida, mediante el trabajo individual del estudiante y su participación en actividades docentes y extra docentes, y la tercera a contribuir a la preparación para la defensa de los estudiantes perfeccionando su desarrollo físico y su capacidad de rendimiento físico.

Precisamente una intencionalidad marcada en este programa de estudio lo constituye promover desde la clase que los estudiantes perfeccionen su condición física de manera que eleven su rendimiento físico e intelectual, o sea, que apliquen, a nivel productivo, las habilidades motrices y los conocimientos teóricos de la actividad física y los deportes adquiridos en condiciones de la actividad física o el deporte seleccionado y en la auto preparación.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física Universitaria no existe una marcada diferencia entre la enseñanza de los ejercicios físicos (adquisición de habilidades) y la educación de las capacidades motrices ya que la ejecución de los ejercicios (de preparación general o especial) encaminados al desarrollo de las mismas, en cierta medida contribuye a la asimilación técnica de la propia acción motora.

Sin embargo, tomando en cuenta esta misma regularidad de este proceso vemos que existen también sus particularidades metodológicas. Por ejemplo, para la etapa inicial de la enseñanza de cualquier movimiento no se recomienda la ejecución del ejercicio en estado de agotamiento, aunque durante el desarrollo de la resistencia en cualquier etapa, resulta característico trabajar con un determinado nivel del mismo. No obstante, a pesar de las particularidades de la metodología de la enseñanza de los movimientos y de la educación de las capacidades motrices existen regularidades metodológicas, igualmente válidas para todo el trabajo de la Educación Física.

En el aspecto pedagógico, la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico es expresión de la unidad de los distintos estados de disposición como premisa para la realización de cada ejercicio. En este sentido nos referiremos a un principio metodológico del

proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en el nivel superior que es necesario introducir como parte de la enseñanza personalizada en este nivel escolar. Se considera metodológico debido a que:

- Tiene un carácter de orientación metodológica.
- Indica la vía de realización de factores específicos para la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico en la clase de Educación Física.
- Constituye una expresión de la enseñanza de habilidades motoras, capacidades y modos de actuación en el estudiante con un carácter personalizado.

### **Materiales y métodos o Metodología**

Se presenta el principio de unidad entre el nivel de disposición psíquica y física para la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico como el fundamento general y su exigencia fundamental es que a partir del carácter personalizado de la enseñanza de la Educación Física en el contexto universitario, el estudiante se apropie de la naturaleza de la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico y de la lógica de aprendizaje que articulan los contenidos específicos para lograr tales objetivos (Navas, A. 2019, pág. 12).

Se requiere de un enfoque personalizado, por cuanto el estudiante debe estar en el centro de este proceso, el estudiante es un sujeto, es una personalidad que va a establecer a partir de los elementos dinámicos de la auto ejercitación del ejercicio físico, estableciendo un compromiso individual con lo que está realizando (acción motora), la toma de conciencia con esa acción que está aprendiendo, la concientización pedagógica tiene un carácter sistémico por cuanto incluye los elementos curriculares y no curriculares, personales y no personales.

La unidad entre el nivel de disposición psíquica y física para la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico es una directriz que ha de comenzar a gestarse desde el primer año de la carrera (Pedagogía – Psicología) y se sistematiza en el proceso de formación profesional, que se da en los diversos contextos universitarios (Educación Física, Recreación y Deporte participativo).

Se trata pues de integrar dos dimensiones esenciales en la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico; estas dimensiones son la dimensión física (acciones motoras y cualidades físicas), y la psíquica (cognitiva - afectivo – motivacional) las cuales se van a integrar en la dinámica de este proceso.

El estado de disposición psíquica constituye la habilidad que tiene el sujeto para dominar sus procesos psíquicos durante la realización del ejercicio físico, y durante la regulación de los distintos estados psíquicos (emocionales) en el autocontrol de los indicadores que caracterizan esos estados de disposición: el pulso, la tensión de los músculos, etc. (Navas, A. 2019, pág. 15).

Para el desarrollo de esta habilidad en el proceso de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física el estudiante debe concentrarse totalmente en la actividad a realizar (tarea de aprendizaje), asimilar los métodos, vías de proceder (procedimientos) y perfeccionar su pensamiento lógico, para poder vencer diferentes barreras psicológicas que surgen en cada situación docente.

En este proceso desempeña un papel importante el hecho de que el sujeto (estudiante) tenga conciencia de los fines (objetivo) y tareas específicas (contenido) que se le plantean en cada situación docente, así como los motivos que condicionan su solución; lo contrario conduce a la aparición de un agotamiento o

cansancio extremo con síntomas de fatiga mental.

La disposición psíquica constituye un proceso complejo y a largo plazo y su sistematización ocurre en estrecha relación con el estado de disposición física del estudiante, es un estado relacionado con el máximo grado de madurez psicológica que posee el estudiante y que surge como resultado de su proceso de aprendizaje. La máxima activación de este estado lo constituye su carácter movilizador, que surge como resultado de la preparación psicológica que posee el estudiante para la realización de las tareas específicas durante la clase, lo que facilita el aumento de la intensidad, la estabilidad de la atención y la productividad de la actividad mental.

Entre los aspectos que caracterizan el estado de disposición psíquica durante la práctica del ejercicio físico se destacan:

- Puntualización de las representaciones motoras relacionadas con la ejecución de la tarea específica, lo que permite lograr la total claridad de los parámetros espaciales, de tiempo y de fuerza (ideomotricidad) de dichas representaciones.
- Fijación de patrones exactos de estas representaciones.
- Total correspondencia de las representaciones con las acciones específicas por medio de la repetición sistemática de las mismas.
- Concentración en los procesos ideomotores durante la realización del ejercicio físico, el estudiante puede abstraerse con facilidad de los estímulos colaterales.
- Indicadores psicológicos que determinan un buen estado de disposición psíquica.
- Rapidez con que ocurre los procesos psíquicos (rapidez de las percepciones, de la

orientación espacio/tiempo y la toma de decisiones ante la tarea docente planteada.

- Amplio volumen de atención: aumenta en el sujeto la posibilidad de distribuir la atención, así como la concentración de la misma, es decir, la capacidad de cambiar la atención rápidamente de una acción a otra.
- Capacidad de ejercer control sobre sus acciones mentales y dirigir las de forma más perfecta.

El estado de disposición física constituye la activación de las cualidades físicas de la personalidad del sujeto (fuerza muscular, rapidez y habilidad de los movimientos, la resistencia física y otras) para la realización del ejercicio físico bajo condiciones específicas en la clase de Educación Física (Navas, A. 2019).

El estado de disposición física del sujeto (estudiante) es una parte inseparable de la preparación física, la formación y desarrollo de acciones motoras para poder enfrentar los cambios funcionales extremadamente diversos que ocurren en el organismo durante la realización de los ejercicios físicos. Las particularidades estructurales generales de la actividad física, exige de la plena participación de hábitos motores, así como, de las características de los procesos psíquicos que participan en una situación dada (percepción, atención, pensamiento, emociones etc.) y los cambios regulares en el curso de esta en la relación con la ejecución de unos u otros ejercicios.

Entre los aspectos que caracterizan el estado de disposición física durante la práctica del ejercicio físico se destacan:

- Concientización de las cualidades físicas de la personalidad del sujeto y la elaboración de la capacidad de regularlas de forma

voluntaria durante la realización del ejercicio físico.

- Esclarecimiento del carácter de los elementos más importantes de las cualidades físicas a partir de la necesidad de concientizar su estructura.
- Aseguramiento de una atención concentrada en los diferentes elementos de la cualidad física.
- Utilización de las órdenes dadas a sí mismo para aumentar las máximas manifestaciones de las cualidades físicas.
- Búsqueda de puntos de referencias complementarios al dominar la estructura de cada cualidad física.

La activación de las cualidades físicas durante la realización del ejercicio físico está determinada por sensaciones musculares motoras que pueden presentarse en forma de diferentes señales de otros tipos de sensaciones que acompañan la manifestación de una u otra cualidad física concreta. Estas cualidades físicas no existen por sí mismas, siempre están determinadas por un tipo de acción motora y mediada a través de la técnica de los movimientos y acciones motoras (proceso de asimilación de las acciones motoras). En relación con esto se puede afirmar que cuanto más amplio es el dominio de acciones motoras adquiridas y perfeccionadas por el sujeto, mejor el estado de disposición física del sujeto para la realización del ejercicio físico.

Entre las principales manifestaciones de un buen estado de disposición física del sujeto (estudiante) para enfrentar el ejercicio físico se encuentran:

- Economía de esfuerzo para la realización de la acción motora.
- Exactitud y precisión en la ejecución de cada acción motora y la ausencia de errores en su realización

- Aumento en la rapidez de la ejecución de la acción motora.

La precisión, economía y la rapidez tienen gran importancia para el estado de disposición física ya que es muestra de la posibilidad que tiene el estudiante de gastar su energía de la forma más económica y concentrar en cada momento su atención en los aspectos más importantes de cada acción motora en el ejercicio físico. Lo anterior se traduce en el dominio de la acción integral que durante el proceso de ejercitación cada acción motora se ejecuta con rapidez, precisión y de manera económica para lograr un resultado cualitativo y cuantitativo en la realización del ejercicio físico.

Indicadores que determinan un buen estado de disposición física.

- Exactitud de la reproducción del esfuerzo muscular – motor.
- Percepciones de los parámetros fundamentales del movimiento y la representación motora.
- Nivel de preparación ideomotriz para la realización del ejercicio físico.
- Análisis de las señales propioceptivas e interoceptivas para la ejecución de la acción motora.

Para ejecutar de manera efectiva toda acción motora en la Educación Física como proceso pedagógico es condicionante que el ejercicio físico se convierta en un medio de preparación física para el estudiante y promueva su desarrollo de su condición física y el nivel de hábitos motores como resultado de cada esfuerzo volitivo ante la solución de cada tarea docente en la clase.

En la planificación y selección de los contenidos para cumplir tales exigencias es necesario que el profesor desde lo metodológico considere necesario puntualizar:

- Las representaciones motoras relacionadas con la ejecución de la acción motora con el objetivo de lograr total claridad en los parámetros espaciales de tiempo y de fuerza (ideomotricidad para la realización del ejercicio físico) de dichas representaciones.
- La fijación en la memoria de patrones exactos de estas representaciones motoras.
- La repetición de forma sistemática de acciones para que el sujeto (estudiante) pueda concientizar las cualidades físicas que se correspondan exactamente con las representaciones motoras.
- La movilización de los procesos ideomotores en el estudiante para que pueda abstraerse durante la ejecución de la acción motora de los estímulos colaterales.

En aras del desarrollo del carácter consciente de los estudiantes, el profesor de Educación Física debe con su trabajo diario estimular las cualidades físicas de la personalidad del sujeto, así como los intereses cognoscitivos estables.

Este principio presenta dos regularidades alrededor de las cuales se concretan las reglas. Ellas son:

- La práctica del ejercicio físico incrementa y conserva la función cognitiva en el estudiante.
- La dosificación adecuada de ejercicios físicos permite eliminar la tensión psicológica por parte de los estudiantes. Por tanto, uno de los objetivos fundamentales es el incremento de la funcionalidad física y como consecuencia, favorecer la autoeficacia y la autoestima en el sujeto.

Este principio se materializa cuando se toma en consideración las siguientes reglas:

1ra. Regla. La práctica del ejercicio físico debe propiciar la independencia del estudiante al

responsabilizarlo con su trabajo personal y la maestría del profesor consiste en ser un mediador en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Como premisa fundamental para cumplimentar esta regla es que a partir de las primeras clases de Educación Física se debe personalizar la práctica del ejercicio físico con la finalidad de desarrollar las capacidades físicas del individuo, favorecer su salud y mejorar su calidad de vida como intencionalidad para desarrollar la condición física. La autoejercitación del ejercicio físico exige el tránsito obligado por dos niveles de asimilación: nivel reproductivo que se asocia con enseñar a ser independiente y el nivel productivo asociado con aplicar de forma individual lo aprendido.

2da. Regla. El profesor debe jugar un papel fundamental en lo educativo y lo instructivo.

En lo educativo centra su atención en desarrollar intereses hacia esta esfera de estudio, potenciar valores vinculados con la actividad independiente y el desarrollo del hábito de práctica sistemática del ejercicio físico. En relación con lo instructivo, además de enseñar y organizar, orienta y facilita adquirir el conocimiento; su preparación es clave en la formación de las habilidades para la autoejercitación del ejercicio físico.

3ra. Regla. El profesor debe estimular una enseñanza personalizada en la autoejercitación del ejercicio físico con plena participación de lo físico y lo cognitivo, debe estimular el análisis consciente, el autocontrol y la utilización racional de las fuerzas durante la ejecución de los ejercicios físicos.

Las vías de realización de esta regla requieren de una enseñanza personalizada en el sentido de permitir a cada cual trabajar con independencia y a su propio ritmo, pero al mismo tiempo es

importante promover la colaboración y el trabajo grupal para establecer mejores relaciones con los demás, se cultiva la iniciativa y se deja al estudiante la oportunidad de escoger como realizar el ejercicio físico.

Este principio toma su mayor expresión en la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico en la Educación Física universitaria con un carácter personalizado la cual tiene como verdadera intencionalidad facilitar la regulación de la enseñanza y la autorregulación del aprendizaje de los estudiantes universitarios, por lo que se necesita de una movilización del estado de disposición psíquica al estado de disposición física que el individuo debe realizar para ejecutar la tarea física en la clase (Navas, A. 2019, pág. 17).

Ante todo, se debe conocer que en la Educación Física Universitaria cualquier acción motriz del estudiante se encuentra sustentada por un sistema psico regulador que le permite primero, el impulso para realizarla, el deseo de hacerla; segundo, los componentes que aseguran la claridad de su programa de acción y tercero, las habilidades suficientes para llevarlas a cabo. Es por eso que, antes de comenzar a transitar el camino que nos conduzca a la comprensión de los múltiples aspectos psicológicos que intervienen en el logro de una práctica de la Educación Física Universitaria, se debe analizar la unidad que conforma el estado de disposición psíquica al estado de disposición física que el individuo debe realizar para ejecutar la tarea física en la clase.



**Figura 1.** Proceso de auto ejercitación del ejercicio físico.  
 Fuente: Los autores

Se debe tener en cuenta, ante todo, que lo psíquico surge y se desarrolla en el ser humano con el objetivo de regular su conducta. De hecho, cuando el sujeto presenta anomalías que afectan la estructura de la personalidad, se manifiestan de una u otra forma desequilibrios que impiden el control adecuado de la conducta.

En la Educación Física esta regulación se manifiesta en dos direcciones fundamentales: En el desarrollo evolutivo ontogenético aparecen los procesos que permiten la regulación inductora, que es la que permite impulsar al sujeto (estudiante) a realizar las acciones motrices y, por otra parte, se desarrollan simultáneamente los procesos de la regulación ejecutora, que permiten que dichas acciones se realicen adecuadamente. La regulación orientadora es la que abarca estas dos esferas fundamentales: los procesos y actividades conductuales de la personalidad que constituyen el programa de acción, por el cual se guía el sujeto para ejecutar la acción motriz. Todos los tipos de regulación psicológica se ven influenciadas por las formaciones de la personalidad, ya que las diferentes actitudes que adopta el sujeto ante los demás, ante la tarea específica, ante sí mismo, etc., comprendidas dentro del carácter, la dinámica de su conducta, condicionada genéticamente, determinada por su temperamento, la forma de combinar todas sus habilidades, experiencias y conocimientos en busca del éxito, vinculado a las capacidades y su forma peculiar de auto valorarse y buscar la auto perfección, matizan al resto de los componentes psico reguladores de su peculiaridad individual y única.

Así se observa que, si un estudiante va a realizar en clase Educación Física una acción motora, primeramente, deberá sentirse impulsado a participar, sentir deseos de hacerlo y movilizar conscientemente sus esfuerzos hacia ese fin, pero también deberá no solo atender a las

orientaciones del docente, tener bien claro cuales es meta (metacognición), que acciones tiene que efectuar, deberá recordar todo ello y además necesitará poseer las habilidades motrices adecuadas para llevarlo a cabo.

Al mismo tiempo se verá influenciado por la forma en que se relacione con los otros estudiantes (grupo/clase) y con el profesor, el grado de responsabilidad que posea ante el cumplimiento de las tareas físicas, si es cooperativo y solidario o egoísta y poco sociable, si es lento o rápido de reacciones, si se puede controlar cuando se disgusta o se encoleriza y encapricha muy fácilmente, si se subestima o sobrevalora, etc. Toda actividad humana y en especial toda actividad física, desde el más elemental movimiento de gimnasia hasta una técnica de un deporte en particular, requieren para su realización del funcionamiento unitario de su sistema psicoregulador que le permita alcanzar el fin propuesto

### **Resultados y discusión.**

Entre los principales resultados del presente trabajo que hacen que lo realizado constituya una novedad para la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico, lo constituye las diferentes formas de proceder del estudiante en su desempeño cognitivo e independiente que le permite actuar de forma individualizada y a su propio ritmo, y el docente, con un carácter personalizado para reforzar las necesidades personales del estudiante en la dinámica del proceso de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física universitaria.

#### ***Papel del estudiante:***

- Les permite acceder a una construcción del conocimiento esencial en su proceso de aprendizaje, o sea, los tipos de contenidos, métodos y procedimientos de aprendizaje y

estrategias personalizadas para lograr los objetivos propuestos.

- Les facilita un comportamiento estratégico ante la solución de cada tarea de aprendizaje, construyendo un conocimiento que le permite reflexionar respecto a cada actuación cognitiva y conductual en cada fase del proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Promueve una idea más efectiva y precisa de los procesos cognitivos que le es inherente al proceso de enseñanza brindada por el docente.
- Le permite visualizar desde el proceso de aprendizaje al por qué, al cómo y al cuándo se puede aprender y no sólo a lo que hay que aprender.
- Cada estudiante de forma independiente ejecuta los ejercicios y su actuación es el centro de este proceso
- Conformar gradualmente su plantilla personalizada de ejercicios y la ejecuta en las clases, y en la evaluación.

#### ***Papel del docente:***

- Facilita la ejecución de un proceso de reflexión y toma de conciencia metacognitiva respecto a los requerimientos cognitivos del proceso de enseñanza –aprendizaje de la Educación Física.
- Promueve la anticipación de las dificultades que se pueden producir a lo largo del mismo y obliga a la ordenación de las secuencias de enseñanza.
- Ayuda a modificar posibles concepciones erróneas en cuanto a la dinámica del proceso de enseñanza, como la actividad independiente y niveles de ayuda en relación a la enseñanza.
- Contribuye a promover un proceso de enseñanza regulado, al sugerir diferentes estrategias de aprendizaje para la

autorregulación de los estudiantes durante cada situación docente.

- Contribuye a incluir el contenido cognitivo las opciones metodológicas de enseñanza y aprendizaje. Lo que ayuda a regular la metacognición del estudiante.
- Enseña en las clases gran variedad de ejercicios, realiza las correcciones pertinentes y orienta la conformación de las plantillas de ejercicios.
- Facilita como adquirir el conocimiento y recomienda la consulta de materiales docentes en formato digital o impresos.
- El profesor es un mediador en el proceso de enseñanza aprendizaje, presta la ayuda necesaria y concede autonomía y responsabilidad al estudiante para que desarrolle su ejercitación personal.

#### **Conclusiones**

Lo abordado hasta aquí constituye un aspecto esencial que ha de organizarse, planificarse, controlarse y evaluarse con sistematicidad unidad entre el nivel de disposición psíquica y física en la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico. De esta manera la concientización por parte del docente de esta lógica metodológica, constituye un proceso personalizado cuya sistematización deviene en principio esencial del proceso de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física en la enseñanza universitaria.

La proyección intencionada de este principio en este contexto universitario permitirá un enfoque cada vez más independiente y personalizado que flexibiliza la impartición de la Educación Física como forma de fomentar el trabajo autónomo influyendo en la disciplina consciente y responsabilidad de los estudiantes, lo que contribuye a la actividad cognitiva del estudiante al generar aprendizajes perdurables para la vida y la auto preparación de actividades

físicas compensatorias para la futura actividad laboral.

Los requerimientos y orientaciones metodológicas para el principio de unidad entre el nivel de disposición psíquica y física para la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico que se proponen constituyen sin dudas, un avance en el contexto de la Educación Física universitaria en la medida que permita seguir profundizando en esta problemática a partir una metodología, que considere la aplicación planificada de los contenidos con un carácter individual y sistemático para la enseñanza de la auto ejercitación del ejercicio físico como parte de la compensación de trabajos mentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en estudiantes de la carrera Pedagogía - Psicología de la provincia de Granma.

#### Referencias Bibliográficas

- Barbero, J.; y otros. (2007). La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física. Unidad didáctica: Aprendo Shuttleball a mi ritmo. Educación Física y Deportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 5, N° 19.
- Blázquez, D. (1988). Metodología y didáctica de la actividad física. En actas del "III Congreso Gallego de Educación Física y el Deporte". Galicia, España: Bastiagueiro (NEF).
- Blázquez, D. (1995). Iniciación Deportiva y deporte escolar. Barcelona, España: Editorial Debate.
- Dévis, J. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona, España: Indep.
- García, V. (1996). Personalidad en la Educación Física. Madrid, España: S. A.
- López, A. (2003). El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Ciudad de la Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- López, A. (2006). La Educación Física, más Educación que Física. Ciudad de la Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- López, A. (1996). La clase de Educación Física. Actualidad y perspectivas. México: Ediland.
- Sebastián, O. (1999). Efectos del ambiente físico de trabajo sobre las personas: respuestas psico fisiológicas, subjetivas y de comportamiento. Madrid, España: INSHT.
- Rodríguez F (2008). Sobre la evolución de la Educación Física en diferentes planes de estudio. Conferencia. Universidad de Camagüey, Cuba.
- Ruiz, A.; y otros. (1985). Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. T. I. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Vigotski (1966): Pensamiento y lenguaje. Cuba. La Habana: Edición Revolucionaria.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright (c) Arturo Ignacio Navas López, Roberto Inocencio Chávez Chávez, Yaquelmi Benítez Reyes y Juan Miguel Peña Fernández.

