

# LOS PLANES Y PROGRAMAS DE EDUCACION FISICA ESCOLARA EN LA REPUBLICA DE CUBA\*

*Por: Alberto Puig de La Barca  
César Vega Portilla (colaborador).*

## 1. Introducción.

Los planes y programas de educación física constituyen en nuestro país el conjunto de actividades físicas que, proyectadas con un criterio eminentemente educativo, se imparten a todos los niños, adolescentes y jóvenes, con carácter obligatorio, desde la etapa pre-escotar hasta el segundo año de la educación superior.

Los objetivos y tareas de los planes de estudio contribuyen a aclarar más la idea de que la enseñanza de la educación física debe preparar a la juventud física y moralmente para poder cumplimentar las diversas exigencias sociales. Los planes de estudio se concentran por las razones mencionadas en la formación física básica. Esta abarca la formación integral de las propiedades físicas, las capacidades y habilidades motrices, así como la formación de cualidades de la personalidad.

La capacidad funcional del organismo que debe desarrollarse en la educación física, así como la formación de capacidades condicionales y coordinativas, es una condición básica para elevar la capacidad de aprendizaje y trabajo, para el bienestar y para un modo de vida saludable de los educandos. Es por ello que los objetivos de la educación física muestran la personalidad como un todo, el mejoramiento de sus capacidades físicas y al mismo tiempo la formación de su conciencia.

carácter y conducta. Este punto de vista integral significa que la educación física no se puede reducir simplemente al fortalecimiento de músculos y órganos. Estos en realidad son propósitos importantes de la misma, pero en sentido más amplio lo que nos importa es el hombre completo, la unidad dialéctica entre la preparación de la condición y el aprendizaje motor y la educación integral.

La ejecución de actividades físicas sistemáticas mediante procedimientos modernos de ejercitación y entrenamiento, competencias variadas, junto a los mejores intereses y necesidades deportivas posibles, deben servir al total desarrollo armónico de los niños y adolescentes. La educación física le ofrece a nuestra juventud salud, alegría de vivir y capacidad de rendimiento, debe enseñarle a que deseen alcanzar rendimientos óptimos, a confiar en sí y en la fuerza del colectivo y a mantener una conducta cámaral y disciplinada.

De las ideas rectoras mencionadas se derivó un conjunto de estudios que en Cuba denominamos "Perfeccionamiento de los programas de educación física" y que explicaremos a continuación.

Estos estudios crearon las premisas y condiciones necesarias para el establecimiento del fin de la educación física en el subsistema y el desmembramiento lógico que a partir del

---

\* Ponencia de la Delegación Cubana al IX Congreso Panamericano de Educación Física. Curacao, 7-13 Oct., 1984.

mismo se produce, determinándose los objetivos específicos para cada nivel y tipo de educación.

En la determinación de los distintos medios que integran el plan de estudios actual, también se aplicaron indistintamente los métodos científicos siguientes:

- El método de apreciación.  
Consistió en proponer a determinadas personalidades para que eligieran, de acuerdo con sus experiencias, la materia de enseñanza que debía conformar los planes.
- El método de correspondencia.  
Consistió en pedir la opinión a los diferentes expertos y representantes de las distintas ramas investigativas y de la labor práctica para con posterioridad tabular las respuestas.
- El método analítico.  
Consistió en averiguar, mediante el análisis de las actividades más frecuentes de los hombres en la sociedad, qué elementos de la materia de enseñanza están contenidos en ellos y cuáles, por consiguiente, tienen que enseñarse. Este método contribuye a darle un carácter verdaderamente utilitario a la educación física, puesto que sus contenidos se corresponderán más con las actividades propias de la vida.

El método menos utilizado, pero que tiene gran valor, fue el experimental, que consiste en comprobar en la práctica antes de la aplicación masiva del programa, si determinado objetivo parcial se puede lograr realmente con la materia de enseñanza seleccionada para ello.

La aplicación de los métodos mencionados, unido al proceso de evaluación antes de la aplicación de cada programa, permitió cumplir con las exigencias científicas que el plan para el perfeccionamiento demandaba, para lo cual se realizó una revisión y valoración que en lo científico-pedagógico tuvo un alto rigor, a la par que una estructura metodológica aceptable, clara y eficaz.

Es por ello que entre los aspectos que se tuvieron en cuenta para este proceso evaluativo se encontraron las relaciones pedagógicas fundamentales, que son:

1. Relación Objetivo - Objetivos
2. Relación Objetivos - Contenidos
3. Relación Red Lógica - Contenido
4. Relación Contenido - Tiempo
5. Relación Contenido - Base Material
6. Relación Contenido—Principios Didácticos

- 1) La relación Objetivo (en este caso del medio) con los Objetivos del grado, logró garantizar la correspondencia que debe existir entre ambos. Para establecer esta relación fue necesario que se analizara los objetivos del medio (actividad motivo de estudio) con relación a los planteados para el grado y apreciar si la correspondencia abarcaba todas las esferas.
  - a) Cualidades morales y sociales de la personalidad.
  - b) Cualidades motoras básicas.
  - c) Habilidades.
  - d) Capacidad de rendimiento físico.
  - e) Educación para la salud.
  - f) Transmisión de conocimientos.
- 2) La relación "objetivo del medio" con el contenido se hace con el fin de conocer si los contenidos seleccionados para el programa satisfacen los objetivos propuestos por el medio.

Para ello fue necesario que se analizaran las temáticas y actividades a desarrollar y evaluar si éstas posibilitaban el logro de los objetivos.

Deben tenerse bien claras y definidas las esferas que abarcan estos objetivos.

- 3) Relación de la Red Lógica estructural de los contenidos con el contenido del programa.

La Red Lógica es un instrumento de trabajo que facilita la labor del programador, garantizándole la articulación de las actividades y la relación intermateria; posibilitando la planificación racional de los

contenidos, de acuerdo con su metodología.

Esta relación permitió analizar si se cumplía con el principio de sistematización (articulación verticalmente entre las actividades del grado; y la articulación horizontal con el grado que le precede y los que la siguen); facilitando además, apreciar por esta vía el principio de la accesibilidad de los contenidos. Para ello fue necesario el uso de la red y del programa del grado anterior al que se evalúa.

- 4) La relación contenido - tiempo, posibilidad conocer si el fondo o volumen de tiempo establecido para el desarrollo del contenido es suficiente para garantizar lo planteado en los ejercicios.

Para hallar esta relación se analizó las temáticas de acuerdo con el tiempo total que se disponía para el medio, determinándose el tiempo total que se dedica a cada temática, de acuerdo con la priorización que se estableció por el programador. Se apreció además, la relación entre contenido nuevo y de consolidación, valorando si el tiempo era suficiente para cumplir con este principio del desarrollo del proceso docente educativo, donde unas actividades se consolidan y se aplican y otras se inician y se consolidan. Un aspecto importante que se tomó en cuenta fue que el por ciento de nuevos contenidos no excediera de un 30% del volumen total y que se correspondiera con las actividades de consolidación.

- 5) Relación Contenido - Base Material de estudio.

Esta relación tuvo mucha influencia en la relación contenido - tiempo, por cuanto está en dependencia de la base material la posibilidad de ejercitación y de práctica de los alumnos.

- 6) Relación Contenidos • Principios Didácticos.

Esta relación comprobó si el contenido cumplía con los principios didácticos que mayor influencia ejercen en la concepción teórica del programa.

Este análisis y evaluación del programa y de los programas de esta disciplina, permitieron establecer su efectividad antes de su aplicación en la escuela. La posibilidad de evaluar previamente la efectividad del programa, de las orientaciones metodológicas y su calidad se deriva de las regularidades en la asimilación del material docente por parte de los alumnos de la estructura del conocimiento y de los métodos más racionales de organización del material de estudio en los programas.

Por lo cual podemos afirmar que cada ejercicio, actividad o juego que aparecen en los programas de educación física, fue objeto de discusión y análisis antes de su inclusión en el plan, lo cual repercute en la calidad de la enseñanza y la educación. Los esfuerzos realizados en la elaboración y evaluación de los planes de estudios y programas de educación física, se insertaron a la vez en los trabajos que se realizaron en nuestra Patria en la consolidación de un sistema de educación física.

Para nosotros el sistema es un conjunto íntegro de elementos ligados entre sí tan íntimamente, que aparecen como un todo único respecto a las condiciones circundantes y a otros sistemas.

Las categorías TODOS y PARTE concretan y explican el concepto de sistema. La integridad, la interacción de los elementos, los vínculos y relaciones que condicionan su estructura son aspectos que caracterizan a este concepto.

Teniendo como premisa estas ideas es que se concibe el Sistema Cubano de Educación Física, el cual es integral en su concepción y contenido y está estructurado en su esencia en un plan de estudio único desde la etapa preescolar hasta la educación superior, abarcando así todos los ciclos y subsistemas de educación existentes.

Antes de particularizar las características esenciales de cada medio que forma parte de la programación, queremos significar que a través de la clase de educación física como forma fundamental de organización del proceso docente educativo, se llevan a cabo la instrucción y la educación; vale decir, el cumplimiento de los planes y los programas.

Pero a la vez existe un conjunto de actividades físicas deportivas y recreativas que conforman, junto a la clase, un sistema de influencia física que coadyuva a consolidar las habilidades, capacidades y hábitos que los alumnos adquieren en las clases. Por ello, al explicar la articulación de las distintas actividades que se desarrollan a través de la cine en las instituciones parvularias y centros escolares hay que incluir además de los contenidos previstos por los programas, aquellos otros que tienen también una estructuración didáctica adecuada, no obstante desarrollarse en el horario extraescolar o extradocente.

Para aclarar más la idea, explicaremos la articulación sobre la base de las actividades que se ofrecen para las distintas etapas y agrupaciones de edades siendo éstas generales, ya que existen además, dentro de éstas, otras subdivisiones.

En la educación física preescolar, se le ofrecen actividades físicas a los niños de 1 a 6 años, en dos direcciones; para los niños que asisten a los Círculos Infantiles, se realizan las actividades de: Gimnasia Matutina, Actividades Programadas de Educación Física, Actividades Recreativas durante los meses de Julio y Agosto y los Actos Gimnásticos-Deportivos en el marco de la Jornada de la Infancia. Para aquéllos que no asisten a los Círculos Infantiles, se realizan: los programas de Gimnasia para el Niño, donde se agrupan los pequeños con los adultos y bajo la orientación de un profesor o activista desarrollan el programa de gimnasia. Para que los niños que por determinadas causas no puedan desarrollar ninguna de las actividades expresados anteriormente, se ha concebido un programa denominado "Para ejercitar al Pequeño", el cual es orientado a través de la TV, para ser ejecutado en el propio hogar.

Estas actividades en la educación preescolar, tienen como objetivos principales los siguientes:

1. Que todos los niños de estas edades ejecuten actividades físicas sistemáticas.
2. Que se cree una uniformidad en el desarrollo de las habilidades físicas en los niños.

que les permita vencer con más facilidad los objetivos propuestos en la Educación Primaria.

En los primeros cuatro grados correspondientes a las edades de 6 a 9 años, existe una continuidad en las clases de Educación Física.

Se comienzan a realizar los fisminutos escolares y los festivales deportivos, conjuntamente con las actividades recreativas y las actividades gimnásticas deportivas, éstas últimas como actividad facultativa para el estudiante.

En este primer ciclo de la enseñanza primaria, la educación física tiene como objetivo el desarrollo físico motor del niño, a la vez que le proporciona conocimientos sobre el campo de la cultura física general, que le permite aplicarlos para la consecución de una mejor utilización del tiempo libre y cooperar con el aumento y robustecimiento de la salud, incidiendo además, en el desarrollo de su esfera intelectual.

De 5o. a 9o. grado, donde los estudiantes por lo general poseen una edad entre 10 y 14 años, se mantiene como actividad obligatoria la clase de educación física, estableciéndose además, las competencias intramurales con los deportes motivos de clases; el deporte opcional y la gimnasia matutina en los centros internos.

Como actividades facultativas, además de realizarse las recreativas y los actos gimnásticos deportivos, se ejecutan las competencias extramurales, las intramurales de larga duración y los círculos de interés vocacional. éstos últimos para los grados 7o., 8o. y 9o.

En 5o. y 6o. grado, además de los objetivos mencionados de forma general, tiene el de servir de base, de elemento de interrelación. entre los contenidos del primer ciclo con los restantes grados. Comienzan a desarrollarse con carácter sistemático los contenidos de los medios que se impartirán hasta el duodécimo grado.

Se incluyen por primera vez en este ciclo los

juegos con pelólas.

En 7o., 8o. y 9o. grado se consideran nueve medios como vías para lograr los objetivos.

- Gimnasia Básica
- Atletismo
- Baloncesto
- Fútbol
- Voleibol
- Balonmano
- Béisbol
- Gimnasia Rítmica Deportiva
- Natación

Esta última tiene carácter opcional obligatoria en los centros que tengan condiciones en uno de los dos últimos años del nivel (8o. y 9o. grado) tomando el tiempo asignado al atletismo.

En la Enseñanza Media Superior, correspondientes a las edades de 15 a 17 años y donde los estudiantes terminan con un nivel equivalente a 12o. grado, se mantienen las mismas actividades en la escuela que las planteadas en el nivel anterior y en las actividades facultativas, sólo se sustituyen los círculos de interés vocacional, por los cursos facultativos.

Con el preuniversitario se inicia una nueva concepción y organización de las actividades, al establecer la Gimnasia Básica como actividad obligatoria y las demás actividades con carácter de opción colectiva.

En la Enseñanza Superior la educación física tiene un carácter obligatorio en los dos primeros años, donde se corresponden por lo general con las edades de 18 y 19 años. En los centros de la enseñanza superior, la clase de educación física tiene dos direcciones: una dirigida a los estudiantes que no vencen los requisitos de las pruebas de eficiencia física, desarrollando el programa de Gimnasia Básica y la otra para aquéllos que cumplen las normativas, realizan su programa sobre la base de la práctica del deporte seleccionado por el propio estudiante.

En esta enseñanza, como en las anteriores.

están establecidas con carácter obligatorio las competencias intramurales y como actividad facultativa para el estudiante, la práctica de equipos, actividades de la recreación física, competencias extramurales y actividades masivas gimnásticas deportivas, que aún cuando no están establecidas de manera estatal, los centros superiores han tenido una participación activa en ellas.

Esta concepción en la planificación posibilita dar respuesta a la obligatoriedad de práctica sistemática de la educación física por parte de la joven generación, o sea, que todos los niños, adolescentes y jóvenes reciban con calidad los servicios especializados propios de las actividades físicas deportivas y recreativas, tanto de carácter sistemático como facultativo.

En resumen, en cada etapa del sistema se desarrollan contenidos que se ajustan a la progresividad de los esfuerzos; éstos a su vez, a la estructura funcional de las edades y sexo; y todo lo anterior se acondiciona a las características de las instituciones docentes y de las peculiaridades y tradiciones de los lugares donde éstas se encuentran ubicadas.

Partiendo de estas concepciones y criterios esenciales, es que podemos entonces particularizar las características de los medios que integran el plan de estudios y programas de educación física.

Los contenidos fundamentales seleccionados para cumplimentar los objetivos, fueron:

- La gimnasia (básica y rítmica).
- los juegos (pequeños, predeportivos y deportivos).
- El deporte (individuales y colectivos).

Y su materialización en cada ciclo o etapa es la siguiente:

Primer ciclo (etapa propedéutica o introductoria).

- Gimnasia Básica
- Gimnasia Rítmica
- Juegos Pequeños
- Juegos Predeportivos

- Atletismo
- Natación

Segundo y Tercer ciclo (etapa sistemática o de desarrollo).

- Gimnasia Básica
- Juegos Predeportivos
- Juegos Deportivos
- Deportes

Cuarto ciclo (etapa de profundización y perfeccionamiento).

- Gimnasia Básica
- Deportes

#### CARACTERISTICAS ESENCIALES DE LOS MEDIOS.

##### LA GIMNASIA BASICA.

Es uno de los medios fundamentales del plan de estudios. Por tal motivo, se imparte en todos los grados con carácter obligatorio. Está dirigida esencialmente al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico de los estudiantes, en lo referente a las capacidades condicionales: resistencia, fuerza, rapidez, agilidad y movilidad.

También contribuye a desarrollar las habilidades fundamentales de la motricidad humana: marchar, saltar, lanzar y trepar, entre otras.

Los ejercicios de que se vale la gimnasia básica desde 1o. hasta 12o. grado, son:

- De organización y control
- De preparación física general
- Para el mejoramiento de la fuerza
- Para el mejoramiento de la rapidez
- Para el mejoramiento de la resistencia
- Para el mejoramiento de la flexibilidad
- Para el mejoramiento de la agilidad

Por el gran volumen de tiempo asignado a este medio en el plan de estudio (un 36°/o en primaria; un 40°/o en secundaria básica y un 30°/o en preuniversitario) es importante lograr una adecuada relación en el momento de la planificación por parte del profesor en-

tre la gimnasia y el deporte, sobre todo a partir de secundaria básica y muy particularmente en el preuniversitario.

##### LA GIMNASIA RITMICA.

Se imparte desde lo. hasta 4o. grado y su objetivo esencial es el desarrollo de capacidades coordinativas, aunque al igual que la gimnasia básica, coadyuva al desarrollo de capacidades físicas.

La estructura de este medio en los programas vigentes es la siguiente:

- Movimientos fundamentales
  - Expresión corporal
  - Juegos rítmicos
  - Pasos fundamentales

Su contenido está dirigido a ambos sexos, ya que aunque los ejercicios propios de esta especialidad tienen relación con los de la gimnasia rítmica deportiva, esto no es lo fundamental, sino el desarrollar factores cualitativos del movimiento tales como el ritmo, la fluidez y la armonía entre otras categorías.

##### JUEGOS PEQUEÑOS.

Son conocidos también como juegos dinámicos o motrices. Presentan en su contenido una estructura sencilla y asequible para los niños. Se imparten desde lo. hasta 4o. grado.

Atendiendo a la red lógica estructural, los juegos que integran este medio, son los siguientes:

- Juegos de correr
- Juegos de saltar
- Juegos de lanzar
- Juegos de relevo
- Juegos sensoriales

Estos juegos, junto a los predeportivos coadyuvan además, a elevar la capacidad de rendimiento físico.

##### JUEGOS PREDEPORTIVOS.

Los contenidos de estos juegos se imparten desde 3er. hasta 6o. grado y están dirigidos a

preparar y motivar paulatinamente a los alumnos para la práctica futura de los deportes, realizándose de forma sencilla la transmisión de algunos elementos técnicos de los deportes que se empiezan a enseñar con carácter sistemático a partir de 5o. grado.

Los juegos predeportivos se dividen a su vez en básicos y específicos.

El concepto "juegos básicos" comprende, entre otros, los juegos de conducción y desplazamiento; de recepción y pase; y de tiro y saque.

El concepto "juegos específicos" marca el inicio del aprendizaje de juegos preparatorios o preliminares, donde se desarrollan habilidades especiales preparando a los alumnos para la práctica posterior de juegos predeportivos más complejos, llegando inclusive hasta los juegos deportivos.

Los juegos predeportivos educan a los alumnos en la disciplina consciente, cuando transmiten que sólo es posible jugar observando determinadas formas de disciplina y organización, lo cual se puede apreciar fácilmente cuando los alumnos cumplen las reglas.

Estos juegos además, serán útiles en el aprovechamiento del tiempo libre de los niños, dentro y fuera de la escuela, en excursiones, en planes vacacionales, en los campamentos de pioneros, en la playa y cualquier otro lugar.

#### EL DEPORTE.

La estructura didáctica-metodológica del plan de estudio de educación física, se fundamenta sobre la relación objetivo-contenido-método-organización. Los distintos tipos de deportes que lo integran constituyen la base para la selección y estructuración de los ejercicios físicos en el plan de estudio; ellos son la forma principal de la actividad práctica del deporte y de esto se derivó el hacer compatible en la estructura del curso, la lógica de los hechos con los momentos didácticos-pedagógicos; o sea, con los objetivos y el carácter de la formación física básica.

las posibilidades y pretensiones del niño y las condiciones de la escuela.

En la educación primaria (1er. ciclo) aún la materia no está ligada de modo tan estricto a cada uno de los tipos de deportes. Las denominaciones en la esfera del contenido tales como: "Lanzar rodando" o "Movimientos fundamentales" dejan ver claramente que se trata de una formación basada en ejercicios sencillos, que adiestran las habilidades, así como las capacidades motrices fundamentales y conducen a la enseñanza de forma sistemática en (os niveles medio y superior de los diferentes tipos de deportes motivo de estudio.

En la Educación Media Básica y Media Superior, el contenido está estructurado según los tipos de deportes. Con este contenido se pueden cumplimentar los objetivos de la formación física básica.

La educación física tiene la tarea de introducir a los alumnos en los distintos tipos de deportes, hacer que dominen con seguridad los elementos y disciplinas y formar al mismo tiempo, mediante estos ejercicios físicos, aspectos importantes de su personalidad.

Es conveniente aclarar que la introducción de deportes como la Natación y el Atletismo desde primer grado y el resto de los deportes a partir de quinto grado, no tienen nada que ver con la vieja polémica respecto al entrenamiento temprano. Los representantes del ludismo o de la vieja gimnasia posicional se empeñan en enfrentar las realidades de un mundo nuevo con pensamientos viejos.

Es por ello que se continúa hablando de unilateralidad del trabajo físico en los deportistas de temprana edad; de las cargas no ajustadas a la naturaleza biológica en desarrollo. Criterios éstos negados por la ciencia y la técnica a partir de las investigaciones que muestran la movilidad cortical de los niños, respecto a la variabilidad y al volumen de las cargas. Lo fundamental está dado en el énfasis pedagógico para hacer que el niño pueda elevar sus capacidades sin atentar contra su desarrollo, de conformidad con las

edades, el sexo y los parámetros sociales determinantes.

Los estudios demuestran que no se puede subestimar la capacidad del niño, sino que es necesario protegerla, empujarla, ayudarla y que lo más importante es depositar una amplia posibilidad dinámica, una motricidad óptima que contribuya tanto a las capacidades funcionales, como a las llamadas capacidades o cualidades físicas asociadas entre sí, así como que la dosificación del trabajo responda a leyes y principios universalmente reconocidos. Por lo tanto, lo importante no es negar el aprendizaje deportivo temprano, sino garantizar que este proceso sea lo suficientemente científico y pedagógico para que, sin ambiciones prematuras, sienta las bases del desarrollo y de la maduración atlética.

Después de estas consideraciones, analicemos primeramente dos deportes que tienen características especiales y una gran prioridad dentro del plan de estudios de educación física, que hacen que su enseñanza empiece antes que los demás, éstos son: desde el primer grado, el atletismo y la natación desde la etapa preescolar.

El atletismo se imparte, salvo en 7o. grado, desde primer grado hasta el 12o. Su contenido tradicional está integrado por actividades naturales del hombre, ellas son:

- Las carreras
- Los lanzamientos
- Los saltos

La riqueza motora de este medio, además de propiciar habilidades esenciales, coadyuva al desarrollo y consolidación de las capacidades físicas, por lo que posibilita una preparación física en los estudiantes, que les facilita inclusive la adquisición de habilidades en otros deportes.

#### LA NATACION.

Dada las características geográficas de nuestro país, una isla rodeada de agua, se hace imprescindible que todos sus ciudadanos

aprendan a nadar, tarea que se inicia desde los tres a cinco años.

Está más que probado las posibilidades de los niños de aprender a nadar en edades tempranas. Incluso experiencias de países desarrollados en esta esfera, hablan ya de nadar antes que caminar. Por ello es fácilmente deducible que este medio tenga prerrogativas especiales y que se inicie su enseñanza lo más a tiempo posible.

#### LOS JUEGOS DEPORTIVOS.

- Baloncesto
- Fútbol
- Balonmano
- Béisbol
- Voleibol

Los tres primeros se imparten desde 5o. grado hasta 12o. y los dos últimos a partir de 7o. y 9o. grado respectivamente, atendiendo a la dinámica y posibilidades de las distintas edades.

Los contenidos fundamentales que integran cada uno de estos deportes son:

#### BALONCESTO.

- Técnica ofensiva
- Técnica defensiva
- Táctica ofensiva
- Táctica defensiva

Este deporte se imparte en 5o., 6o., 8o., 9o. y opcionalmente en 10o., 11o. y 12o. grado.

#### FUTBOL.

El llamado "más universal de los deportes" se imparte a los varones en 5o., 6o., 7o., 10o., 11o. y 12o. grado.

Sus contenidos esenciales dentro de los programas son:

- Sentido del balón
- Técnica
- Táctica
- Juegos

## BALONMANO.

Es el deporte más joven dentro del actual plan de estudios. Su fácil realización en cualquier terreno, la sencillez y economía de materiales y su amplia riqueza motora, aconsejaron su inclusión por vez primera en la programación. Se imparte en 5o., 6o., 7o., 10o., 11o. y 12o. con carácter opcional y en 7o. grado es obligatorio. Sus contenidos esenciales son:

- Técnica ofensiva y defensiva en 5o. y 6o. grado.

En el resto de los grados, además de los elementos mencionados se imparte:

- Táctica ofensiva
- Táctica defensiva
- El portero
- Juegos

## BEISBOL.

Es el deporte nacional, de tremendo arraigo popular. Se inicia la enseñanza de sus fundamentos con carácter obligatorio a partir del 9o. grado y con carácter opcional a partir del 10o. grado.

Los contenidos en 9o. grado son:

- El manejo, fildeo y toque de la bola
- El bateo
- Corrido de bases

En 10o. hasta 12o. grado, se imparten los contenidos propios de cada posición.

- La primera, segunda y tercera bases.
- Los jardineros
- El receptor
- El lanzador
- El bateo

## EL VOLEIBOL.

Por tener una estructura dinámica compleja, la enseñanza de los elementos propios de este deporte comienza en 7o. grado, se imparte además en 8o. con carácter obligatorio y en 10o., 11o. y 12o. de forma opcional.

Sus contenidos se enseñan atendiendo al mismo orden en que aparecen en el juego.

- Pase (voleo)
- Remate
- Bloqueo

- Juegos

Es uno de los deportes más masivos en nuestro país.

## LOS DEPORTES INDIVIDUALES.

### LA GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA.

Se imparte a las hembras opcionalmente en 5o., 6o., 10o., 11o. y 12o. grado y obligatoriamente en 7o. y 9o.

Cuando las niñas reciben los contenidos de este deporte, los varones reciben fútbol y en el 9o. grado el béisbol.

Los contenidos fundamentales prevén ejercicios de:

- Organización y control
- Generales específicos y posturales (no en 10o. a 12o.)
- En la barra
- A manos libres
- Con instrumentos
- Relajación
- Acrobacia
- Interpretaciones (solo en 10o. a 12o.).

Este deporte especial dirigido a las niñas contribuye al desarrollo físico, teniendo muy en cuenta las particularidades psíquicas, físicas y morfológicas del organismo femenino. Los movimientos típicos de la gimnasia rítmica deportiva están determinados por la soltura, la gracia, su carácter de danza, la ejecución y el efecto estético que se desarrollan plenamente cuando se practica este deporte,

Desde el punto de vista motivacional las muchachas muestran gran interés por esta manifestación deportiva de un alto contenido rítmico y estético.

## EL JUDO.

Este deporte de combate para algunos autores, arte marcial para otros, es un valioso medio de trabajo de la educación física que se imparte a partir del 10o. grado con carácter opcional para los alumnos.

Además de contribuir a elevar el nivel de pre-

paración física de los estudiantes, así como a la adquisición de las habilidades propias de este deporte, contribuye poderosamente en la formación y consolidación de cualidades morales individuales y sociales de la personalidad.

La sencillez, la modestia, el valor, entre otros, son los rasgos que distinguen a los practicantes sistemáticos de este deporte.

Sus contenidos abarcan elementos básicos del judo arriba, al suelo y los randori donde ejecutan lo aprendido.

Levantamiento de Pesas. Lucha. Esgrima. Boxeo.

Estos deportes se imparten excepcionalmente en aquellas instituciones que cuentan con instalaciones, equipamiento y especialistas de esos deportes.

#### CONSIDERACIONES FINALES.

Hemos visto en apretada síntesis, los aspectos más generales en que se sustentó todo el trabajo de elaboración y evaluación de los programas de educación física, o sea, los pasos antes de su aplicación.

El proceso de evaluación continua cuando los programas se están aplicando, sólo que a través de otros indicadores, entre los que se encuentran los siguientes:

a. Las pruebas de eficiencia física. El nivel de preparación física de la población escolar muestra directamente el carácter eficaz de la educación física. Se mide además por la cantidad de niños y jóvenes que han vencido los requisitos establecidos por las pruebas de eficiencia física. Estas se adecúan a los contenidos del programa y la escala de evaluación permite, por acumulación estadística, obtener el nivel y la capacidad de los alumnos en las diferentes edades, todo lo cual constituye una seria investigación que permite conocer si el programa conduce o no al desarrollo esperado.

b. Las actividades masivas gimnásticas deportivas.

Las actividades masivas gimnásticas deportivas que los profesores de educación física presentan en ocasión de efemérides históricas y en fiestas que se celebran al finalizar el curso escolar, son eventos sencillos que evidencian las habilidades y capacidades logradas por los alumnos en las clases de educación física y constituyen a su vez la célula fundamental de donde se derivan eventos más complejos y donde participan miles de escolares.

c. Las competencias deportivas.

Las competencias deportivas entre centros escolares y en los diferentes niveles de dirección, constituyen el medio por excelencia para determinar la efectividad del proceso de enseñanza de la educación física, ya que los alumnos aplican lo aprendido en situaciones cambiantes y complejas.

Actualmente se continúa trabajando en el perfeccionamiento de los programas de educación física, a esta etapa de trabajo le corresponden las investigaciones pedagógicas que se realizan con el propósito de estudiar el comportamiento en la aplicación de los contenidos programados.

Los resultados obtenidos hasta el momento son satisfactorios, pero se precisa conocer con mayor profundidad los factores que más influyen en los logros y deficiencias que se detecten, ello permitirá estructurar un sistema de recomendaciones y medidas que contribuyan a mejorar la planificación y a enfrentar otra etapa de trabajo más cualitativamente superior a partir de 1991.

La continuación de estas investigaciones en los próximos años, evidencian que el perfeccionamiento de los planes y programas de educación física es un proceso permanente y continuo, que exige una gran dedicación y cuyos resultados no se ven de un día o año para otro, sino que es a más largo plazo, pero no por ello deja de ser vitalmente trascendente en la aspiración de contribuir a optimizar los servicios de educación física y en al-

canzar un lugar cimero en la educación de las jóvenes generaciones.

Hemos tratado la enorme trascendencia que tiene la elaboración, evaluación y aplicación adecuada de los planes de estudios y programas de educación física en la República de Cuba.

Cumplir con lo establecido en el plan de estudio y los programas, significa mejorar la capacidad de rendimiento físico de los estudiantes; crear y consolidar en ellos, hábitos, habilidades, destrezas, en fin. garantizar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que, dado los avances de la ciencia en los últimos años, el volumen de conocimientos e información existentes, hacen prácticamente imposible que en el transcurso del niño, el adolescente y el joven por la escuela, ésta sea capaz de transmitir todos los conocimientos de las distintas ramas de la ciencia. Ello provoca que los diferentes especialistas, al concebir planes de estudios, soliciten un tiempo mayor para sus disciplinas respectivas, lo cual no es posible satisfacer. Queda entonces como solución optimizar el tiempo disponible y enseñar lo verdaderamente esencial.

En el campo de la educación física la tendencia es dedicar 2 horas y en algunos países 3, lo que un educador físico de cualquier parte del mundo afirmaría que es poco, criterio que por supuesto, compartimos.

Queda como solución a nuestro modesto juicio, interpretar la educación física como un proceso o sistema de influencias físicas, donde lo principal es la clase, pero ésta por sí no posibilita alcanzar los altos objetivos propuestos. Se requiere de un tiempo de práctica adicional que sólo es posible lograr en el horario extraescolar o extradocente. Por ello concedemos tanta importancia a la incorporación masiva de niños y jóvenes en la práctica del deporte en el horario extraescolar, lo cual reiteramos, es obligatorio en nuestro caso para los alumnos que cursan con carácter interno la educación media básica y media superior.

No es nuestro propósito relacionar cada una de las actividades que realizan niños y jóvenes, sino aclarar que la educación física es una. y un alumno la recibe cuando logramos que al despertarse realice la gimnasia matutina, cuando entre clases, al primer síntoma de cansancio, el maestro haga fisminutos escolares, cuando participe activamente en las clases de educación física 2 ó 3 veces semanal mente y el día que no tenga clases practique deportes, Esa participación pedagógicamente conducida, debe promover los resultados aspirados.

Sin dudas, todo este proceso de participación popular, denominado en nuestro medio masividad, consolida a la vez los niveles de salud alcanzados y contribuye a elevar las expectativas de vida de nuestro pueblo.

Es lógico entender que si desde las más tempranas edades habituamos a los niños a realizar los ejercicios y recibir los efectos positivos de la programación que hemos explicado, cuando llegue la edad adulta y cese la obligatoriedad de participar en la educación física, éstos continúan realizando ejercicios físicos con carácter sistemático, por cuanto habrán incorporado para siempre la necesidad de en su tiempo libre practicar actividades físicas deportivas o recreativas.

Se trata, pues, de crear esa cultura y con ella hábitos perdurables de ejercitación física por lo que todo ello significa en términos de educación y salud vale decir, del bienestar de los ciudadanos.

En este empeño que sólo es posible lograr con un trabajo diario y sostenido, los planes y programas de educación física juegan un importante papel, desde la concepción, elaboración y evaluación de cada ejercicio o juego incluido dentro de los contenidos, hasta su aplicación consecuente por parte de los profesores de educación física que trabajan en los centros escolares, es una ineludible responsabilidad en la educación y formación de las actuales y futuras generaciones.

# LOS PLANES Y PROGRAMAS DE LA EDUCACION FISICA ESCOLAR EN LA REPUBLICA DE CUBA

## ESFERAS QUE DEBEN ABARCAR LOS OBJETIVOS

- Cualidades morales individuales y sociales de la personalidad
- Cualidades motoras básicas
- Habilidades
- Capacidad de rendimiento físico
- Educación para la salud
- Transmisión de conocimientos

## FIN DE LA EDUCACION FISICA

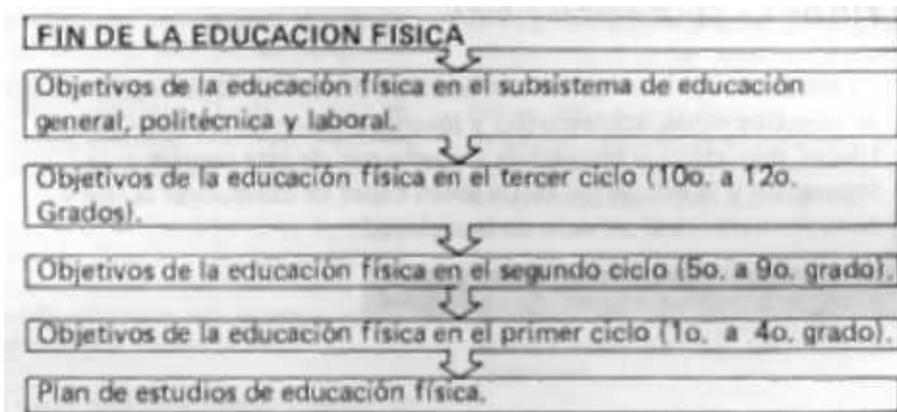
La educación física tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas y coadyuvar de esta manera a la formación y la educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la sociedad.

## IDEAS RECTORAS:

Son conceptos generales fundamentales que rigen el contenido del plan de estudio de la asignatura educación física de donde se derivan las unidades lógicas u objetos y los elementos componentes del sistema de conocimientos, habilidades y capacidades que deben ser logrados por los educandos en concordancia con los objetivos de la asignatura en un subsistema educativo determinado.

### OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA

- ① Contribuir al desarrollo de la capacidad de rendimiento físico y al fortalecimiento orgánico de la estructura corporal y funcional.
- ② Desarrollar las habilidades motoras básicas con el fin de formar hábitos vitalmente necesarios para la vida ulterior.
- ③ Formar hábitos de postura correcta y de higiene que contribuyan al mantenimiento de la salud.
- ④ Propiciar actividades para el trabajo individual y colectivo que contribuyan al desarrollo de los valores morales y sociales de la personalidad tales como la disciplina, el colectivismo, la organización el valor y la independencia.
- ⑤ Transmitir conocimientos sobre la educación física que ayuden a aumentar el nivel cultural y la mejor utilización del tiempo libre.



### METODOS CIENTIFICOS QUE SE APLICAN EN INVESTIGACIONES SOBRE PLAN DE ESTUDIO

- El método de apreciación.
- El método de correspondencia.
- El método analítico.
- El método experimental.

## RELACIONES PEDAGOGICAS FUNDAMENTALES

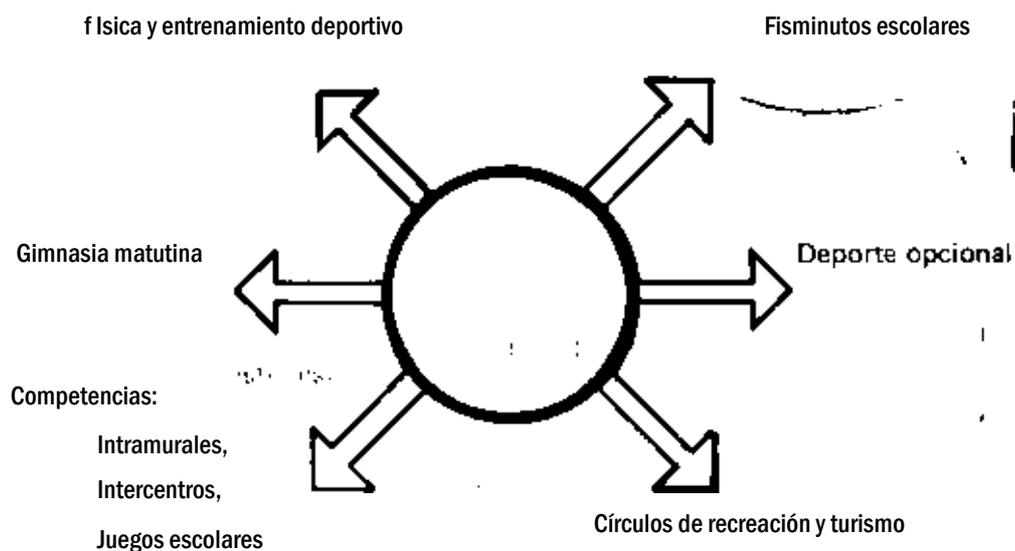
- 1 Relación objetivo objetivos
- 2 Relación objetivos contenidos
- 3 Relación red lógica-contenido
- 4 Relación contenido-tiempo
- 5 Relación contenido base material
- 6 Relación contenidos-principios didácticos

## RELACION CONTENIDOS-PRINCIPIOS DIDACTICOS

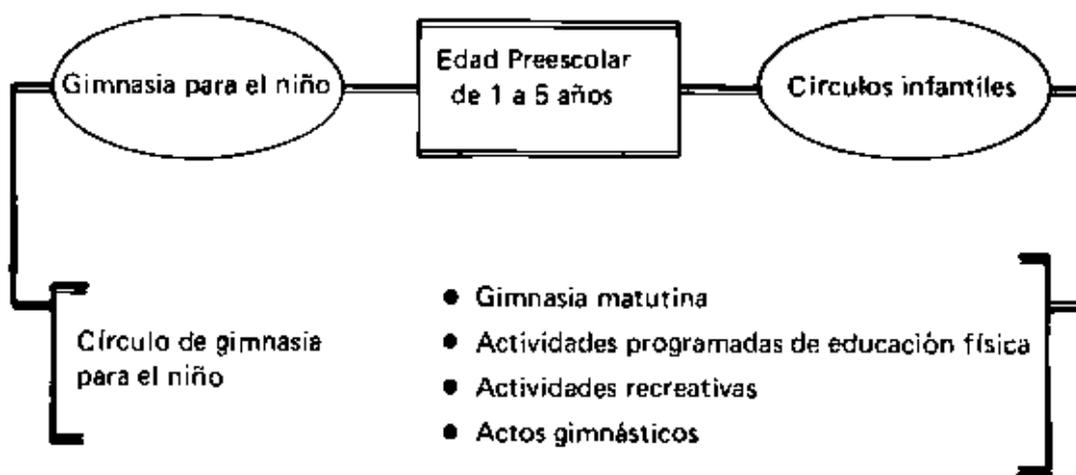
- 1 Principio del carácter científico
- 2 Principios de la sistematización
- 3 Principio de la percepción sensorial directa
- 4 Principio de la consolidación de los conocimientos
- 5 Principio de la asimilación activa y consciente
- 6 Principio de la accesibilidad
- 7 Principio de la asequibilidad en su aplicación
- 8 Principio de aprendizaje para el desarrollo
- 9 Principio de situación problemática
- 10 Principio de relación intermateria
- 11 Principio de aprendizaje educativo.

## LACLASE Y LAS ACTIVIDADES EXTRADOCENTES

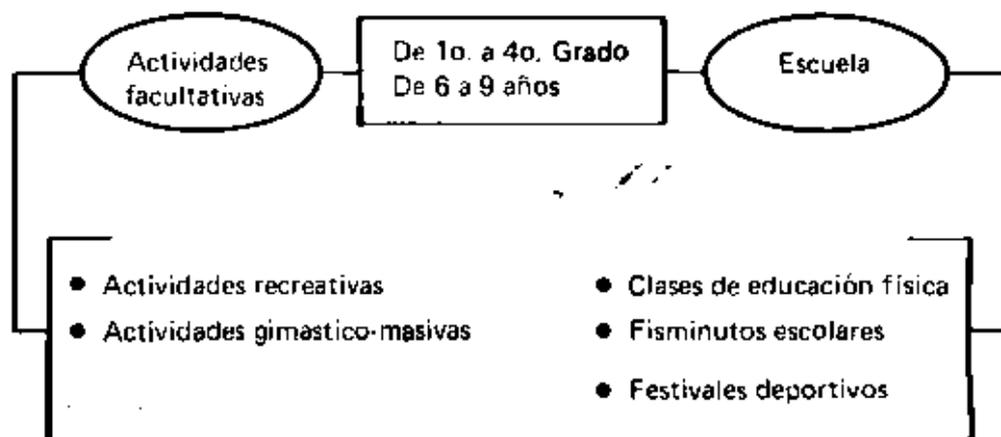
Cursos facultativos de preparación



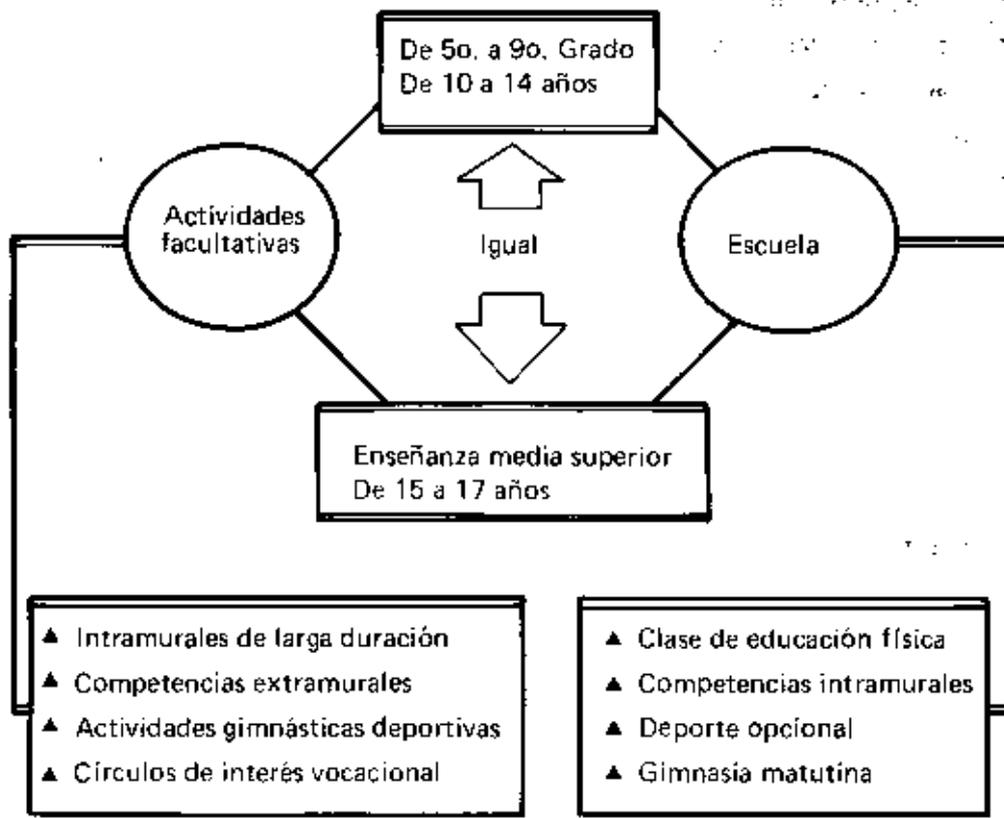
## SISTEMA DE EDUCACION FISICA



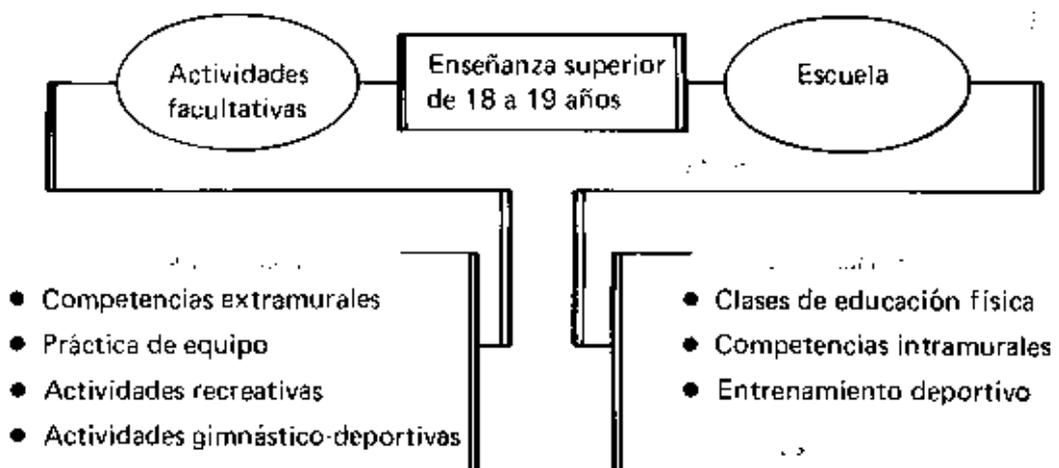
## SISTEMA DE EDUCACION FISICA



SISTEMAS DE EDUCACION FISICA



SISTEMA DE EDUCACION FISICA



### ETAPAS DEL SISTEMA:

- \* Etapa preparatoria para el ingreso en la escuela. (De 1 a 5 años)
- \* Etapa propedéutica o de introducción. (De 6 a 9 años)
- \* Etapa sistemática o de desarrollo. (De 10 a 14 años)
- \* Etapa de profundización y perfeccionamiento. (De 15 a 17 años)
- \* Etapa de consolidación. (De 18 a 19 años)



### MEDIOS O CONTENIDOS FUNDAMENTALES QUE INTEGRAN EL PLAN DE ESTUDIOS

- \* La gimnasia (básica y rítmica)
- \* Los juegos (pequeños, predeportivos y deportivos)
- \* Los deportes (individuales y colectivos)

### CONTENIDOS POR CICLOS

- \* Etapa preescolar (1 a 6 años de vida)
  - \* Gimnasia básica
  - \* Desarrollo de movimientos
  - \* Juegos de movimientos
- \* Primer ciclo (1o. a 4o. Grado)
  - " Gimnasia rítmica
  - \* Juegos pequeños
  - \* Juegos predeportivos
  - \* Atletismo
  - \* Natación
- \* Segundo ciclo (5o. a 9o. Grado)
  - \* Gimnasia básica
  - \* Juegos predeportivos
  - \* Juegos deportivos
  - \* Deportes (atletismo, baloncesto, béisbol, balonmano, fútbol, gimnasia rítmica deportiva, voleibol)
- \* Tercer ciclo (10o. a 12o. Grado)
  - \* Gimnasia básica
  - \* Deportes (atletismo, baloncesto, balonmano, béisbol, fútbol, gimnasia rítmica deportiva, judo, voleibol).

### **ESTRUCTURA DE LOS PROGRAMAS DE GIMNASIA BASICA**

- **Ejercicios de organización y control**
- **Ejercicios de preparación física general**
- **Ejercicios para el mejoramiento de la fuerza**
- **Ejercicios para el mejoramiento de la rapidez**
- **Ejercicios para el mejoramiento de la resistencia**
- **Ejercicios para el mejoramiento de la flexibilidad**
- **Ejercicios para el mejoramiento de la agilidad**

### **ESTRUCTURA DE LOS PROGRAMAS DE GIMNASIA RITMICA**

- **Movimientos fundamentales**
- **Expresión corporal**
- **Juegos rítmicos**
- **Pasos fundamentales**

### **JUEGOS PEQUEÑOS**

- \* **Juegos de correr**
- \* **Juegos de saltar**
- \* **Juegos de lanzar**
- \* **Juegos de relevo**
- \* **Juegos sensoriales**

## **JUEGOS DEPORTIVOS**

- Baloncesto
- Béisbol
- Fútbol
- Voleibol
- Balonmano

### **BALONCESTO**

- Técnica ofensiva
- Técnica defensiva
- Táctica ofensiva
- Táctica defensiva

### **CONTENIDOS FUNDAMENTALES DEL BEISBOL**

En 9º. Grado

- El manejo, fildeo y toque de la bola.
- El bateo, corrido de bases y el juego

Desde 10º Gdo.  
Hasta 12º Gdo.

- La primera, segunda y tercera base.
- El torpedero, los jardines, el receptor, el lanzador y el bateo.

### **CONTENIDOS FUNDAMENTALES D EL VOLEIBOL**

- \* Posición y desplazamiento
- \* Saque
- \* Pase (voleo)
- \* Remate
- \* Bloqueo
- \* Juegos

## **INDICADORES SOBRE LA EFICIENCIA DE LOS PROGRAMAS**

- Pruebas de eficiencia física
- Actividades masivas gímnicas deportivas
- Las competencias deportivas



### **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA. (1)**

1. Cambios cualitativos derivados del perfeccionamiento en lo Educación General, Politécnica v Laboral. ICCP MINED Impresión Ligero, La Habana 1982.
2. De lo Pe/ P. L. v C Vega. Algunas consideraciones sobre el perfeccionamiento de la educación física en lo Escuela Primaria. Revista Educación Física 27 pag.
3. Documentos fundamentales para el desarrollo de la Educación Física y el Deporte Escolar. Impreso por lo Unidad Litográfica Antonio Valido.
4. De la Paz P.L. y .. A Dorta. Manual de Educación Física para el 5o. grado. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1976
- 5- Colectivo de Autores. El tránsito "ocia un nuevo contenido de la Educación. Los planes y programas. Lo relación intermaterias e importancia de lo preparación y autoperación de los maestros.
6. III Seminario a dirigentes, metodólogos. e inspectores de tos Direcciones Provinciales y Municipales de Educación. La Habana 1979.
7. Documentos directivos poro el perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación. Dirección de Producción de Medios de Enseñanza. Ministerio de Educación. La Habana 1973.
8. El Plan de Perfeccionamiento y Desarrollo del Sistema Ncional de Educación en Cuba. Dirección de Producción de Medios de En enseñanza. Ministerio de Educación. La Habana 1976.
9. Vega C y otros. Programa de Educación Física poro décimo grado. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1977.
10. Vaga C. y otros. Manual de Educación Física para décimo grado. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1977.
11. Vega C. y otro». Programa de Educación Física para onceno grado. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1978.
12. Vega C. y otros. Orientaciones Metodológicas de Educación Física para onceno grado. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1978.
13. Programas de cuarto grado. Editorial Pueblo y Educación. Le Habana 1978.
14. Programo\* de primer grado. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1975.
15. Programa\* de quinto grado. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1976.
16. Ponencia presentada por la delegación cubana ante la Conferencia de Ministros y Altos Dirigentes del Deporte auspiciada por la UNESCO. París 1976.
17. Puig A. Sistema Cubano de Educación y Cultura Física. Ponencia presentada en evento científico UNESCO INDER. Academia de Ciencias. La Habana 1982.
18. Valdés M. y J. Morales. Metodología de la Educación Física. Editorial Pueblo y Educación. C. Habana 1979
19. Savin N. V. Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 1976

(1) Se han consultado programas, planes, conferencias, documentos internos que sirvieron de base al plan para el perfeccionamiento y que no fueron editados. Igualmente se consultaron documentos elaborados por el Departamento de Educación Física y del ICCP del Ministerio de Educación desde el año escolar 1971-72 hasta el año escolar 1977-78. (N. del A.).



Tomado de: LPV. La Habana, 23(1162), Sep. 84