

## Experiencia pedagógica de cultura física y salud en Preparatoria a Distancia María

Teaching experience: physical education and health in the distance high school  
of University Autónoma de Nuevo León

**Autora** María Enriqueta López Lucio, profesora especialista en la asignatura Cultura Física y Salud, Dirección de Educación a Distancia, Universidad Autónoma de Nuevo León, ketalzlu@hotmail.com

### Resumen

La asignatura Cultura Física y Salud de la Preparatoria a Distancia de la UANL, pretende que el estudiante conozca y desarrolle de manera gradual y sistemática sus capacidades físicas, lo que le permitirá una maduración física y mental equilibrada. Está diseñada para la modalidad a distancia a través de un CD interactivo y con sesiones presenciales para realizar la práctica deportiva recreativa y el programa de acondicionamiento físico que contribuirán a su desarrollo integral de manera divertida. También tiene el objetivo de fomentar en el estudiante una alimentación adecuada y hábitos que le permitan llevar un estilo de vida saludable.

**Palabras clave:** enseñanza, aprendizaje, facilitador, cultura física, salud.

### Abstract

The course Physical Education and Health

of the distance high school offered by Universidad Autónoma de Nuevo León aims for learners to know and develop their physical capacities in a progressive and systematic manner, thus allowing for a balanced physical and mental maturity. It employs an interactive CD and includes face to face sessions where students practice recreational sports and a physical conditioning program which fosters whole-child development in an enjoyable manner. Also the objective is to foster a balanced nutrition and habits that promote a healthy living style.

**Key words:** teaching, learning, facilitator, physical education, health.

### Introducción

En la modalidad educativa a distancia el estudiante es el responsable de su propio aprendizaje, apoyado en interacción con los materiales de estudio, con sus compañeros

y su profesor. Por lo anterior, para fomentar la calidad en los procesos de enseñanza-aprendizaje y promover el desarrollo autónomo del estudiante, es fundamental llevar a cabo un proceso de diseño pedagógico de las asignaturas, acorde a la modalidad a distancia, en el que el profesor elabore actividades de aprendizaje y materiales didácticos que guíen al estudiante y lo motiven al desarrollo de los conocimientos, las habilidades y actitudes que se establecen en los programas de estudio.

En el caso de la asignatura de Cultura Física y Salud, el estudiante realiza las actividades de aprendizaje que se le proponen, con el fin de desarrollar las competencias y aplicar lo aprendido a situaciones de práctica de la vida cotidiana. A lo largo del tránsito por la preparatoria a distancia, el estudiante cursa la asignatura en los cuatro semestres, buscando adecuarse a sus características, capacidades, intereses y necesidades. La asignatura de Cultura Física y Salud de la preparatoria a distancia UANL está diseñada para que los estudiantes adquieran, de manera gradual y sistemática, el conocimiento y capacidades físicas que le ayudarán a participar de manera individual, grupal y colectiva en disciplinas deportivas recreativas y acondicionamiento físico que contribuyan a su desarrollo integral de manera divertida, junto con una alimentación adecuada y hábitos que le permitan llevar un estilo de vida saludable.

## Objetivo general

Se pretende que el estudiante conozca y desarrolle sus capacidades físicas para lograr una maduración física y mental equilibrada, por medio de la práctica deportiva recreativa y un programa de acondicionamiento físico

que promuevan buenos hábitos, y le ayuden a conservar la salud.

## Justificación

Actualmente, la práctica deportiva es el fenómeno cultural de mayor expansión social, constituye el vínculo más importante de la actividad física humana. La cultura física responde a esta influencia, incorporando al deporte y encauzándolo de forma oficial como contenido propio dentro de sus programas.

Las nuevas propuestas en cultura física y salud nos orientan no sólo a estimular en el estudiante el conocimiento de su cuerpo y las funciones que en él se realizan, sino a tomar como base este enfoque, impulsando también su interés por adquirir y promover medidas preventivas, para lograr y mantener el cuidado de su salud. Con ello se busca fomentar una mentalidad favorable al ejercicio físico como vía de un bienestar personal, cuidando que la actividad física y deportiva se convierta en algo natural, placentero y que se incorpore de forma espontánea a la vida diaria.

En su conjunto, esta asignatura aborda temáticas que pretenden concientizar al estudiante, a través del conocimiento de sus capacidades, sus posibilidades de enfrentar retos que encontrará en el nivel medio superior, y especialmente, de su potencial para desarrollar al máximo habilidades y destrezas, ante los requerimientos como futuro profesional y, una vez que reconozca la forma de aprovechar sus aptitudes, pueda ponerlas al servicio de su persona en todos los ámbitos de su vida.

Aunado a lo anterior, la asignatura de Cultura Física y Salud, en la modalidad a distancia,

ofrece una alternativa educativa de calidad para atender a los estudiantes que por motivos laborales, personales o de dispersión geográfica, no puede ingresar a una modalidad presencial de bachillerato.

## Contenidos (contextos teóricos)

En el contenido de la asignatura, los estudiantes conocen y desarrollan su trabajo tanto teórico como práctico, en forma individual y grupal, ya que participan con compañeros, amigos y familiares en la realización de sus respectivas actividades prácticas. Para ello cuentan con algunas técnicas de enseñanza y aprendizaje.

Las tareas e investigaciones que realizarán se les facilitan de forma explícita. La entrega, así como las sesiones presenciales, son establecidas por su facilitador. Si el trabajo es práctico, se explican las condiciones del mismo y el facilitador sólo tendrá que agregar si es necesario que vayan uniformados o la participación en torneos o eventos internos de su institución sede.

El desarrollo del programa de acondicionamiento físico cuenta con todos los elementos para seguir los entrenamientos en forma individual o grupal (si el estudiante lo prefiere).

Primero, el estudiante debe tener una revisión médica y con base en sus resultados, adecuar el programa de acondicionamiento físico. Este explica cómo conseguir una disminución de la frecuencia cardíaca y economía en el sistema cardiovascular, durante el entrenamiento, con la intensidad idónea para trabajar la resistencia aeróbica.

El acondicionamiento inicia con calentamiento, continúa con los ejercicios para desarrollar la capacidad física y resistencia aeróbica; concluye con la rutina de flexibilidad para relajación.

Al inicio del semestre se hacen pruebas físicas para diagnosticar capacidad de resistencia, registrando los resultados; cuando termina, se revisa si su condición física mejoró, lo cual se refleja si el estudiante realizó efectivamente el programa de acondicionamiento, por lo menos tres veces por semana, durante los cuatro semestres.

Al terminar las pruebas de diagnóstico continúa con las lecturas asignadas para que conozca y realice las actividades sugeridas y ponga en práctica el conocimiento. Para lograr este aprendizaje significativo, se le da apoyo audiovisual que lo ayude a comprender o entender lo que se le pide realizar dentro de las actividades, así como darle opciones para que tome decisiones propias y resuelva problemas.

Este proceso de enseñanza y aprendizaje a distancia se ajusta al ritmo de estudio, tiempo y espacio del estudiante, de manera que, en su compromiso de salir adelante, logrará las metas trazadas en lo personal.