

**UNIVERSIDAD DE HOLGUÍN**  
**Facultad de Cultura Física**

**Programa de superación profesional para profesores de Cultura Física que laboran  
en los Gimnasios Biosaludables**

**Tesis en opción al grado académico de Máster en Pedagogía del Deporte y  
Cultura Física**

**Autora: Lic. Asela Clara Fález Reines**

**Tutores Dr. C. Héctor Noa Cuadro  
Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra**

**Holguín, 2016**

## PENSAMIENTO

“En la gimnasia nacional, como en la individual, no se llega a alzar pesos mayores, sino después de haber alzado gradualmente por largo tiempo pesos menores”.

José Martí.

## DEDICATORIA:

- Al Comandante en Jefe en su 90 cumpleaños y la Revolución cubana que hizo posible esta obra educacional en la cual nos hemos formado como profesionales y seres humanos de bien.
- A mis familiares y amigos más íntimos que siempre me han apoyado y alentado en este difícil, pero no imposible empeño.

## AGRADECIMIENTOS

- A mis tutores, los doctores en ciencia Héctor Noa Cuadro y Darvin Ramírez Guerra por sus enseñanzas, consejos, humildad y tiempo dedicado, lo que me hizo crecer como profesional y persona.
- A los profesores de la planta de la maestría por toda la labor académica y científica desarrollada en función de nuestra formación.
- A los profesores y trabajadores de la Facultad de Cultura Física que de una forma u otra aportaron sus esfuerzos en aras de que esta maestría llegara a su feliz culminación.
- A mis compañeros del grupo de la maestría por haberme permitido compartir con ellos todo este proceso y nutrirme de sus conocimientos, experiencias y valores.
- A mis familiares y compañeros de trabajo por el apoyo moral y espiritual brindado.
- A la Revolución Cubana, por haberme dado la posibilidad de estudiar y convertirme en un profesional del deporte.

A todos, muchas gracias.

## **RESUMEN**

El Programa de superación profesional para los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables tiene entre sus cualidades esenciales su carácter sistémico, tomando como punto de partida el desempeño pedagógico profesional de los profesores para la atención a las personas que acuden a estos recintos deportivos con diferentes necesidades: físico motrices, lúdicas, de salud, afectivas, de socialización y otras. La autora propone vías y formas para la superación de dichos profesores, los cuales son los responsables de conducir el proceso de transformación a partir de las realidades de la sociedad cubana actual, con retos y desafíos constantes.

El enfoque sistémico se expresa en el conjunto de actividades de superación a desarrollar y los nexos entre ellas, teniendo como elementos claves la estructuración de las mismas según los objetivos, contenidos, formas de organización, conocimientos, habilidades profesionales, valores ético-humanistas y evaluación.

El programa constituye el instrumento metodológico para organizar el proceso de superación profesional a través de los vínculos que propicia entre las diferentes figuras concebidas: curso, entrenamientos, talleres, seminarios, donde se interconectan los saberes, el programa interactúa como un todo, desde el concepto de totalidad se quiere significar que constituye un conjunto de elementos que logran una interacción armónica y vínculo entre cada una de sus partes.

Las actividades se orientan hacia el desarrollo de competencias profesionales específicas que permitirán el perfeccionamiento pedagógico de los profesores para un mejor desempeño y excelencia en la prestación de los servicios lo que implica también el desarrollo de valores humanos y éticos, se fomentan principios, comportamientos y conductas que les permitan a los profesores enfrentar las situaciones educativas en los

gimnasios relacionadas con las enfermedades crónicas no transmisibles y otros problemas que afectan la salud y el bienestar de la población.

## **INTRODUCCIÓN**

Desde los inicios de la civilización el hombre siempre se ha preocupado por su figura y aspecto físico, sin embargo en la sociedad actual con la automatización y el desarrollo tecnológico, ha mejorado las condiciones de vida y la comodidad de los seres humanos condenándolos cada vez más a moverse menos, esas limitaciones del movimiento humano, conocido como síndrome de la hipo quinesia, unido a los malos hábitos nutricionales que conllevan a que se ingieran alimentos de forma indiscriminada sin atender a una dieta balanceada, provoca la tendencia al sedentarismo y la obesidad, constituyéndose como la principal causa de los problemas de salud asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, enfermedades degenerativas, dolorosa articulares, lumbares, asma bronquial y otros.

Además se presentan otros flagelos como los altos niveles de tabaquismo, consumo de alcohol, drogadicción, violencia, discriminación racial o de género otras conductas desviadas que atentan contra la calidad de vida de la población y encarecen los costos de la salud pública y de la seguridad social, con afectaciones en la producción y los servicios.

Por otra parte la dinámica de la vida moderna genera altos niveles de tensión nerviosa y estrés que pueden ser mitigados desde una cultura del aprovechamiento del tiempo libre, la socialización, la prevención y promoción de salud y el desarrollo de estilos de vida sanos.

El incremento de las expectativas de vida de las personas, producto de la atención primaria de la salud pública y otros factores sociales, unido a la disminución de la natalidad han incidido en el progresivo envejecimiento de nuestra población, para lo cual se demandan estrategias de atención que contribuyan a elevar los niveles de calidad de vida de las personas. En este sentido nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, en una rendición

de cuentas del Inder a la asamblea Nacional del Poder Popular expresó: “Mantener y preservar la salud del pueblo, así como elevar sus expectativas de vida, es una tarea principal y permanente de nuestro país, la práctica sistemática de la cultura física y el deporte contribuye a ese objetivo, al bienestar físico y moral de las personas, y constituye fuente de salud, a la vez que elemento indispensable en la formación integral de las personas.”

A tono con este pronunciamiento podemos enunciar dos lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución aprobados en el VI Congreso del PCC, que sirven de brújula orientadora en este trabajo, el 159 dirigido a fortalecer las acciones de salud en la promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida, que contribuyan a incrementar los niveles de salud de la población con la participación intersectorial y comunitaria y el 161 que plantea priorizar el fomento y promoción de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medios para elevar la calidad de vida, la educación y la formación integral de los ciudadanos; para ello concentrar la atención principal en la práctica masiva del deporte y la actividad física.

En función de implementar estas políticas públicas, el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (Inder), como organismo de la administración central del estado encargado de rectorar dicha actividad, a través del Sistema Nacional de Cultura Física Comunitaria regula, orienta, asesora y controla todos los programas y eventos de actividades físicas que desde sus dimensiones biopsicosocial, contribuyen a mejorar la salud y calidad de vida de los ciudadanos, cada uno de los cuales tiene sus propios fundamentos científicos, técnicos y metodológicos, definiendo como su Objetivo Específico: Mejorar la calidad y efectividad en los servicios y la incorporación de beneficiarios, mediante la diversificación de las ofertas que promueven la labor de educación en prevención y atención de las enfermedades no transmisibles en las comunidades y centros laborales, siendo más activos y saludables.

Dentro de los programas de mayor reconocimiento e impactos se encuentran la gimnasia laboral que se lleva a cabo en los centros laborales, el programa con las embarazadas, el de motricidad infantil y estimulación temprana, dirigido a la educación de la familia para que puedan llevar a cabo esta importante labor, también está el programa Educa a Tú Hijo, los programas de actividad física en las comunidades del Plan Turquino, además el reconocido trabajo con los Círculos de Abuelos, las actividades masivas, los megaeventos y eventos

por los días mundiales. Otra vertiente de trabajo de la Cultura Física que ha tomado fuerza, está referida a las tendencias del FITNESS, línea dentro de la cual se inscribe el programa de los Gimnasios biosaludables.

Dentro de las Indicaciones Metodológicas de la vicepresidencia de cultura física para el curso 2015 / 2016, en el area funcional de actividad física comunitariase encuentran declaradas las principales directrices y el plan de acción por cada parámetro, dentro de las cuales se destaca el trabajo de los Gimnasios Biosaludables, planteándose lo siguiente:

- ✓ Controlar y evaluar la ubicación y funcionamiento de los biosaludables.
- ✓ Capacitar y ubicar un profesor en el biosaludable en los horarios de mayor demanda, además de identificar con una pancarta la instalación y velar por su cuidado y mantenimiento.
- ✓ Realizar el acto de inauguración del gimnasio biosaludable y poseer evidencia documental.
- ✓ Brindar atención metodológica al personal que labora en los gimnasios no estatales y visitar los locales.

Todo esto demuestra la vigencia de la política que fue definida en Cuba desde el triunfo de la Revolución, referida al deporte como un derecho del pueblo y que hoy se instrumenta desde el “Deporte para Todos”, dirigida a la práctica de actividades físicas como vía para el mejoramiento de la salud y el bienestar de todas las capas de la sociedad, sobre la base de mejorar la condición física y el estado de salud integral a partir de la reducción del estrés, la depresión, el aumento de la autoestima, la estética corporal y las relaciones interpersonales, incrementando la conciencia sobre lo nocivo del consumo de drogas legales.

En la actualidad se cuenta con miles de instalaciones para el sano y libre esparcimiento de la población, los gimnasios de cultura física comunitaria, primero y más recientemente los Gimnasios Biosaludables se han convertido en la instalación idónea para el mejoramiento de la condición física de las personas a nivel comunitario.

Dentro de las diferentes opciones y posibilidades que se ofertan para el desarrollo de las capacidades físicas y mentales se encuentran los ejercicios físicos en los aparatos de los gimnasios, estos contribuyen al mejoramiento no solo del aspecto corporal y motriz sino también a lo psíquico, moral y espiritual del ser humano.

Los gimnasios biosaludables se han convertido en un espacio de educación para la población a partir de que desarrolla un conjunto de acciones de promoción de salud enfatizando en la prevención, mediante la realización de programas de actividades físico deportivas recreativas que retardan o evitan la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus secuelas. En este sentido, las actividades con fines profilácticos y terapéuticos, devienen en una respuesta a la demanda social actual de elevar la calidad de vida de la población, con especial énfasis en aquellos grupos más vulnerables, entre los que se encuentra el adulto mayor, sin dejar de tener en cuenta a los niños, adolescentes y jóvenes que como se sabe en estos momentos están atraídos por otras preferencias como los videojuegos, las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones, la música, la televisión y otras actividades, que unido a las exigencias escolares y la doble sesión, limitan su tiempo libre y los apartan de la práctica de actividades físico-deportivas.

El trabajo en los Gimnasios biosaludables requiere la necesaria aplicación de buenas prácticas e ideas de avanzada, que conlleven a un proceso sistemático, científico y pedagógicamente organizado, sobre la base de argumentos teóricos y metodológicos bien actualizados.

Para mantener o mejorar la condición física de las personas que se inician, es una condición indispensable el estudio diagnóstico para conocer las necesidades psicológicas y de cada una de las personas que se incorporan al proceso de enseñanza y seguimiento que brindan estos gimnasios; sin embargo, para obtener logros significativos en esta labor, se requiere la actualización y capacitación permanente de los profesores con vista a poder caracterizar el desarrollo físico desde el punto de vista morfo funcional, mediante baterías de pruebas, garantizando poder concebir un sistema de planificación adecuada y dirigir la aplicación de las cargas con el rigor científico que exigen las ciencias aplicadas en la actualidad.

En este sentido es vital el nivel profesional del profesor que se desempeña en los Gimnasios biosaludables, los que al asumir tan alta responsabilidad, deben ser capaz de dirigir el proceso inherente a este programa de la Cultura Física desde la perspectiva de un enfoque educativo, terapéutico y profiláctico, aplicando conocimientos, habilidades y valores que evidencien actitudes esencialmente humanistas, utilizando los avances científicos – tecnológicos, teniendo en cuenta las condiciones concretas y específicas de

cada territorio, para llevar a cabo actividades físicas, ejercicios y juegos que satisfagan las necesidades de movimiento y ejercitación de los diferentes grupos de personas, contribuyendo al mejoramiento de los indicadores de salud de la población en general y al desarrollo armónico del ser humano desde una actitud coherente con la pedagogía de la diversidad.

Este profesional a partir de su formación debe estar en condiciones de enfrentar y solucionar los problemas de la práctica social de la Cultura Física, teniendo en cuenta las características de la población y aplicando los procedimientos específicos que puedan contribuir a la adaptación biosocial del organismo humano. También debe saber caracterizar los signos y síntomas de las distintas enfermedades que afecten a las personas y aplicar los métodos y técnicas que permitan la solución o mejoría de los síntomas de los diferentes tipos de afecciones o enfermedades.

Sobre las bases conceptuales de la pedagogía especial y de las actividades físicas adaptadas para las personas con necesidades educativas especiales y otras poblaciones especiales debe ser capaz de facilitar el proceso de integración social de las personas, en este sentido se precisa poseer amplia información de las bases filosóficas y teóricas metodológicas de la intervención educativa con diferentes grupos poblacionales y para la adaptación de actividades físicas deportivas y recreativas.

También es importante tener la preparación necesaria que permita determinar el grado de bioadaptación del organismo de los practicantes a las cargas, mediante algunos métodos y medios de diagnóstico y de control, de modo que se puedan identificar las posibles desviaciones del estado de salud y ello le permita brindar recomendaciones para garantizar la práctica de ejercicios físicos encaminados al fortalecimiento de la salud y al incremento de la capacidad de trabajo que es el objetivo fundamental de esta actividad.

El creciente número de personas de diversas edades que se incorporan a la práctica sistemática en los gimnasios, como ya se ha dicho, hace imprescindible la adecuada preparación profesional de las personas encargadas de dirigir el proceso en dichos recintos, para poder descartar problemas de salud y elaborar un plan de preparación personalizado, de acuerdo a los intereses y posibilidades individuales de los participantes, a partir de los objetivos generales y específicos de la preparación concebido en los programas.

En las Indicaciones Metodológicas del Inder para los Gimnasios, se encuentra reflejada la necesidad de optimizar la calidad de los servicios, elevando la eficiencia y eficacia de estos procesos, sin embargo no se ofrecen orientaciones que de forma precisa expliquen los requerimientos técnicos y metodológicos de proceder en cada subproceso o actividad concreta.

Por otra parte, incoherencias detectadas en las visitas técnicas recibidas por las instancias correspondientes unido a las motivaciones de la autora con varios años de experiencia como profesora y por su participación en reuniones de preparación metodológica a nivel municipal y provincial, conllevaron a la realización de un diagnóstico, mediante técnicas exploratorias como la observación (Anexo No. 1), revisión de documentos (Anexo No.2 ), encuestas y entrevistas (Anexo No. 3) lo que permitió determinar un grupo de limitaciones e insuficiencias que se exponen a continuación.

- ✓ Falta de claridad y precisión en la orientación hacia los objetivos.
- ✓ Imprecisiones en la planificación del trabajo, la dosificación no responde a las características de los practicantes.
- ✓ El calentamiento resulta muy general, no contempla las características del trabajo por aparatos.
- ✓ Predominio de métodos tradicionales y reproductivos.
- ✓ Poco protagonismo y motivación de los practicantes.
- ✓ Las correcciones de errores se realizan de forma muy general.

Luego de valorar los principales elementos aportados por el diagnóstico se considera que la esencia de la problemática está relacionada con un insuficiente nivel de desarrollo de las competencias profesionales específicas de los profesores en cuanto a los conocimientos científico-tecnológicos, metodológicos e investigativos que demanda ese puesto de trabajo en los momentos actuales, evidenciando la necesidad de actualización de los mismos a través de la superación profesional.

A partir de lo anteriormente expresado se llegó a identificar la siguiente **Situación Problemática**

Insuficiente nivel de desarrollo profesional de los profesores de los Gimnasios biosaludables para llevar a cabo su labor, lo que provoca la ocurrencia de diferentes

trastornos y situaciones desfavorables para el cumplimiento de los objetivos de trabajo con los practicantes sistemáticos.

### **PROBLEMA CIENTÍFICO**

¿Cómo contribuir al desarrollo profesional de los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios Biosaludables?

### **OBJETO DE ESTUDIO**

El proceso de desarrollo profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria.

### **OBJETIVO**

Elaborar un programa para la superación profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria que laboran en los Gimnasios biosaludables, a partir de las competencias profesionales específicas que demanda el puesto de trabajo.

### **CAMPO DE ACCIÓN**

La superación profesional de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables del municipio Holguín.

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que pueden constituirse en marco referencial para la elaboración del programa de superación profesional de los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables?
2. ¿Qué situación presenta el desempeño profesional de los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables del municipio Holguín?
3. ¿Cuáles son las competencias profesionales específicas que deben poseer los profesores de Cultura Física para la prestación de un servicio eficiente en los Gimnasios biosaludables?
4. ¿Qué componentes deben integrar el programa de superación para el desarrollo de las competencias profesionales específicas de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables?
5. ¿Qué resultados se obtendrán de la aplicación parcial del programa de superación profesional para los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables?

## TAREAS CIENTÍFICAS

1. Establecer los referentes teóricos para la elaboración del programa de superación profesional de los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables.
2. Diagnosticar la situación actual que presenta el desempeño profesional de los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables del municipio Holguín.
3. Determinar las competencias profesionales específicas que deben poseer los profesores de Cultura Física para la prestación de un servicio eficiente en los Gimnasios biosaludables, así como los indicadores para cada una de ellas.
4. Organizar el Programa de superación para el desarrollo de las competencias profesionales específicas de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables a partir de la determinación de sus componentes, sus relaciones y funcionamiento.
5. Valorar la pertinencia del programa a partir del criterio de los expertos.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos donde sobre salen:

### **Del nivel teórico:**

**Histórico – lógico:** se utilizó para el análisis de los antecedentes y evolución histórica de los Gimnasios biosaludables en el mundo y Cuba.

**Analítico – sintético:** permitió analizar las características de las clases de Cultura Física que desarrollan los profesores y sintetizarlas, para luego trazar una planificación de trabajo. Se procesará la información, se analizarán e interpretarán y se obtendrán los resultados que permitirán concebir la importancia de la superación profesional para profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables.

**Inductivo- deductivo:** Permitted analizar los hechos singulares del objeto de estudio para pasar a proposiciones generales y a partir de ellas particularizar en aspectos de la superación profesional para profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables.

### **Del nivel empírico:**

**Encuestas y entrevistas:** se empleó para diagnosticar y evaluar los estados de opinión de la muestra y personal participante en la investigación.

**Análisis de documentos:** se analizaron los planes de clases de los profesores, el plan de estudio D de la Licenciatura en Cultura Física y las indicaciones metodológicas para los Gimnasios biosaludables.

**Métodos matemáticos–estadísticos:** permitieron el procesamiento de la información obtenida a través de los métodos y técnicas del nivel empírico. Los más empleados fueron: la estadística descriptiva, dentro de ella (la confección de tablas, el cálculo de la frecuencia absoluta y relativa), el cálculo del coeficiente de competencia de expertos (k) y el procedimiento de Green para determinar los puntos de corte en el procesamiento Delphi.

**La contribución a la teoría** está dada por la concepción del programa de superación a partir de la determinación de las competencias profesionales específicas de los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables, constituyendo este el elemento esencial para la organización de dicho proceso, el que se fundamenta teóricamente a partir de los juicios y criterios sobre la Cultura Física Comunitaria como vía para la promoción de salud en la sociedad, el papel de los Gimnasios biosaludables en dicho empeño, la superación profesional de los referidos profesores y las competencias profesionales específicas que deben poseer para su adecuado desempeño laboral, todo lo cual contribuye al enriquecimiento de los conocimientos sobre el tema. La determinación y clasificación de las competencias mencionadas, así como sus indicadores es resultado de la sistematización de conocimientos obtenidos en estudios precedentes que al contextualizarse a la realidad del objeto de estudio que ha sido delimitado en la presente investigación aportan la especificidad como cualidad necesaria para un mejor ordenamiento de la superación.

**La novedad** radica en que el programa de superación para el desarrollo de las competencias profesionales específicas de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables se concibe desde una visión alternativa y no sobre las bases tradicionales, o sea parte de un enfoque y una perspectiva metodológica diferente, al poner de relieve las competencias particulares de este profesional, a partir de la determinación de los indicadores relacionados con sus funciones laborales y no sobre la base de la determinación de las necesidades de aprendizajes (DNA).

**La significación a la práctica** está dada en que con la implementación del programa de superación para el desarrollo de las competencias profesionales específicas de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables, se contribuye a la actualización de

sus conocimientos, al perfeccionamiento de sus habilidades pedagógicas y profesionales y con ello a elevar la eficiencia y eficacia de los servicios que prestan dichos profesores, impactando de forma positiva en el mejoramiento de los niveles de satisfacción de los practicantes, su calidad de vida y elevación de la autoestima.

## **CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS CONCEPTUALES DE LA SUPERACION DE LOS PROFESORES DE CULTURA FÍSICA DE LOS GIMNASIOS BIOSALUDABLES.**

En el presente capítulo se exponen los fundamentos teóricos conceptuales que sustentan el Programa que se propone para la superación profesional de los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables, en cinco epígrafes se abordan los criterios y planteamientos más generalizados y actuales sobre la Cultura Física como vía para la promoción de salud en la sociedad, de los Gimnasios biosaludables, como una opción sana para el empleo del tiempo libre de la población donde la actividad física con fines profilácticos y terapéuticos contribuye al bienestar y la calidad de vida, también se hacen valoraciones acerca de la superación profesional de los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables. Se definen las competencias profesionales específicas para los profesores de los Gimnasios biosaludables y se logra un acercamiento al concepto de programa de superación profesional.

### **1.1. La Cultura Física como vía para la promoción de salud en la sociedad**

La Cultura Física Comunitaria es un área funcional de carácter estratégico para el cumplimiento del encargo social del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (Inder), que como organismo de la administración central del estado encargado

de rectorar las políticas públicas encaminadas a brindar las opciones y servicios necesarios para que la población pueda disfrutar del derecho de acceder a la práctica del deporte y de las actividades físicas recreativas como vías para la educación general integral de la población, el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. El Inder a través del Sistema Nacional de Cultura Física Comunitaria regula, orienta, asesora y controla todos los programas de actividades físicas que desde sus dimensiones biopsicosocial, contribuyen a mejorar la salud y calidad de vida de los ciudadanos, cada uno de los cuales tiene sus propios fundamentos científicos, técnicos y metodológicos, definiendo como su objetivo específico: Mejorar la calidad y efectividad de los servicios y la incorporación de beneficiarios, mediante la diversificación de las ofertas que promueven la labor de educación en prevención y atención de las enfermedades no transmisibles en las comunidades y centros laborales.

Dentro de los programas de mayor reconocimiento e impactos se encuentran la gimnasia laboral que se lleva a cabo en los centros laborales, el programa con las embarazadas, el de motricidad infantil y estimulación temprana, dirigido a la educación de la familia para que puedan llevar a cabo esta importante labor, también está el programa Educa a Tú Hijo, los programas de actividad física en las comunidades del Plan Turquino, además el reconocido trabajo con los Círculos de Abuelos, las actividades masivas, los mega eventos y eventos por los días mundiales. Otra vertiente de trabajo de la Cultura Física que ha tomado fuerza, está referida a las tendencias del FITNESS, línea dentro de la cual se inscribe el programa de los Gimnasios biosaludables.

Para poder cumplimentar en la práctica todas las directrices, objetivos y planes de acciones que dan respuestas a los lineamientos y estrategias de la Cultura Física, es condición básica disponer de los recursos humanos preparados y calificados para llevar a cabo todas las actividades y tareas propias de esta esfera de actuación, por lo que a continuación se impone hacer una valoración del proceso de formación de los profesionales de la Cultura Física.

La formación de profesionales para la Cultura Física en Cuba ha transitado por diferentes planes de estudio de la Carrera: en el curso 1973-7974 siendo aún Escuela Superior de Educación Física (ESEF) se comienza la formación de nivel superior o sea la licenciatura en Cultura Física, mediante el Plan de Estudio A, que tenía una duración de cuatro años, producto de un proceso lógico de enriquecimiento y perfeccionamiento, se fue

transformando y dio paso al Plan de Estudio B a principios de la década del 80 de pasado siglo. En estos planes de estudio no se concibió la Cultura Física como disciplina que respondiera a esa esfera de actuación del profesional, es en el curso 1990-1992 con la introducción del Plan C, que por la importancia y aplicabilidad profesional queda conformada esta disciplina con un diseño que responde a una de las cuatro áreas de salida o esferas de actuación del profesional.

La disciplina queda integrada por las asignaturas Medicina Deportiva, Cultura Física Terapéutica, Educación Especial y Masaje las que fueron consideradas la base necesaria para su fundamentación. Esta Disciplina constituía por sus contenidos un sistema interrelacionado con el resto de las Disciplinas de la carrera, la cual propiciaba la solución de problemas concretos de índole profesional al futuro especialista. Se debe significar que esta disciplina posibilitaba que el profesional se apropiara de conocimientos y habilidades específicos para la atención a personas con alguna discapacidad.

Por la necesidad de adecuar cada vez más la formación universitaria a las necesidades del país, en Septiembre de 2003 se aprueba en el Consejo de Dirección del MES el Documento Base para la elaboración de los Planes “D” como parte del proceso de perfeccionamiento continuo de la Educación Superior Cubana, en el marco de la Batalla de ideas que se libraba en aquel momento que produjo cambios, en particular la Universalización.

En atención a esta política, los nuevos Planes “D” responden como su antecesor, al Modelo Pedagógico de *Perfil amplio*, basado en la necesidad de una formación básica profunda que le permita al profesional resolver los principales problemas que se presenten en las diferentes esferas de su actuación profesional.

En el caso de esta disciplina, se precisa mejor la función de cada una de las asignaturas, al adquirir también un carácter profiláctico, y se incluye el masaje dentro de la Cultura Física Terapéutica, la denominada Educación Especial pasa a denominarse Actividades Físicas Adaptadas y la Medicina Deportiva se hace menos especializada al tener un perfil más amplio pues está orientada a todas las personas que practican la cultura física y se convierte en Control Médico de la Actividad Física.

Dentro de esta concepción de perfil amplio, se concibe que el egresado sea capaz de actuar en los campos de la Educación Física, los Deportes, la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica y la Recreación Física, en correspondencia con las necesidades socio –

políticas y económicas actuales y perspectivas del país y de cada territorio, por lo que esta disciplina es una de las encargadas de la salida de estos futuros egresados.

La disciplina de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica esta estructura teniendo en cuenta las nuevas transformaciones en las que está inmersa la Educación Superior cubana tendientes al logro de la nueva Universidad. Surge, como antes se planteó de la unión de las asignaturas de Cultura Física Terapéutica, Masaje, Educación Especial y Medicina Deportiva. Esta disciplina está conformada por 4 asignaturas que son, Cultura Física Terapéutica, Actividad Física Adaptada, Control Médico de la Actividad Física, y la Práctica Laboral Investigativa de Cultura Física Terapéutica, teniendo como objetivo lograr mayores niveles de integración mediante la búsqueda de invariantes de contenidos que ayuden a establecer los vínculos interdisciplinarios entre las diferentes materias para facilitar la formación teórica del estudiante.

Los programas de Cultura Física Terapéutica han tenido un desarrollo cualitativamente superior desde su inicio y con el desarrollo científico técnico se le han ido incorporando contenidos teniendo en cuenta las exigencias y demandas del perfil del egresado. Se incorporaron horas prácticas de las que adolecían los programas anteriores permitiendo una mejor organización para el enfoque teórico - práctico de la disciplina en cuestión que le facilita al profesional resolver diversos problemas de su actividad, ayudando a la fundamentación de la Teoría de la Enseñanza General y de la Didáctica de la Educación Física y del deporte en particular.

En esta disciplina se potencian los fundamentos pedagógicos que permiten adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para solucionar y enfrentar los problemas de la práctica social del egresado de Cultura Física, así como en su accionar en la práctica laboral investigativa. Con ello se pretende garantizar la formación y desarrollo de los profesionales para que sean capaces de seleccionar los métodos y técnicas a aplicar, teniendo en cuenta las características de la población y la concepción de trabajar la cultura física en función de la diversidad.

La concepción de la disciplina procura el logro de un objetivo esencial, el estudio de los problemas de salud de los atletas y del hombre en general, y la búsqueda de los procedimientos específicos que dentro del ámbito de la cultura física puedan contribuir a la adaptación biosocial del organismo humano, siendo a su vez la idea rectora.

En relación con lo antes planteado la Cultura Física Terapéutica proporciona los conocimientos y habilidades necesarias para poder caracterizar los signos y síntomas de las distintas enfermedades que afecten a las personas y aplicar los métodos y técnicas que permitan la solución o mejoría de los síntomas de los diferentes tipos de afecciones o enfermedades.

Mediante las actividades físicas adaptadas se contribuye al mejoramiento de los indicadores de salud de la población en general, por su parte trata las bases conceptuales de la Pedagogía Especial y de las Actividades Físicas Adaptadas para los niños con Necesidades Educativas Especiales (N.E.E) y otras poblaciones especiales y provee al especialista de un grupo de recursos para facilitar el proceso de integración social de las personas con necesidades especiales. En este sentido brinda una amplia información de las bases filosóficas y teóricas metodológicas de la intervención educativa con este grupo. Por otra parte debe ser capaz de determinar el grado de inadaptación del organismo de los practicantes a las cargas, mediante algunos métodos y medios de la medicina deportiva, de modo que puedan identificar las posibles desviaciones del estado de salud y ello le permita brindar recomendaciones para garantizar la práctica de ejercicios físicos de la población en general, en interacción con las condiciones variables del medio ambiente y encaminadas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la capacidad de trabajo que es el objetivo principal.

Al realizar un análisis al plan de estudio D de la disciplina de Cultura Física Terapéutica que se imparte en la formación del profesional de la Cultura Física en su contenido posee cuatro temas dirigidos fundamentalmente a la atención a las afecciones del sistema osteomiarticular, enfermedades crónicas no trasmisibles, envejecimiento y longevidad, también el masaje. Debemos significar que en ningunos de esos cuatro temas se hace referencia a la utilización de los Gimnasios biosaludables con fines profilácticos y terapéuticos, lo que está dado por el hecho de que los referidos gimnasios son un elemento de relativamente nueva incorporación al sistema de cultura física que debe ser abordado desde la perspectiva del postgrado ya que en la actualidad ha devenido en una opción de gran demanda en el contexto de la actividad física comunitaria.

A tenor de los análisis realizados se concluye que existe la necesidad de profundizar en investigaciones que aborden esta temática y contribuyan a mejorar el desempeño

profesional del profesor que labora en el área funcional de Actividad Física Comunitaria, aspectos que se resumen en el gráfico 1.



Gráfico 1. Modelo de formación continúa del profesional de la Cultura Física

## 1.2. Los Gimnasios Biosaludables, una opción saludable para la población

La cultura griega o helénica le dio a la "actividad física" un significado altísimo al considerarla un elemento crucial en la educación armónica de sus ciudadanos atendiendo a las particularidades de las ciudades estados, entre las que se destacan: Esparta y Atenas donde la realización de ejercicios físicos tenía un carácter obligatorio sobre todo para los sujetos provenientes de las familias más poderosas. Para lograr tales propósitos comienzan a surgir instalaciones dedicadas a propiciar esta formación integral sobre todo de los jóvenes los que a los 16 años (Atenas) debían pasar a los gimnasios que es un palabra que proviene del griego "*gymnos*" que significa desnudo así hacían los atletas clásicos el ejercicio físico.

Los gimnasios fueron considerados como los centros vitales de la cultura helénica eran frecuentados por todos y constituían un conjunto de edificaciones que cumplían diferentes funciones de acuerdo con las exigencias y el significado que los griegos le concedían a la práctica de ejercicios físicos, estaban ubicados preferentemente cerca de los ríos y allí no solo se realizaba actividad física si no también los filósofos protegidos por la sombra de los árboles que rodeaban los diferentes recintos conversaban sobre temas diversos y los

escultores se apropiaban de las poses adoptadas por los atletas durante la práctica de ejercicios físicos para hacer sus más maravillosas creaciones muchas de las cuales han trascendido en la historia como las más esplendorosas expresiones del arte griego.

Los gimnasios eran pues un centro de carácter educativo, físico y social pero debido a los avatares de la historia esta instalación desaparece durante la edad media, no es hasta el período renacentista condicionado por los avances científicos como la invención de la imprenta que permitió la rápida difusión y popularización cultural, y las inquietudes del hombre burgués en su búsqueda por crear un hombre integral donde se redescubre la "Gimnástica al reencontrar la antigüedad clásica surgiendo pensadores que se interesan por el hombre y el cultivo de su cuerpo, entre los que destaca J. Mercurialis, que empleo desde el principio el término gimnástica en el mismo sentido utilizado por los griegos, entendido como el conjunto de ejercicios corporales que tenían como finalidad primera el mantener la salud y el preservar el estado físico.

En torno a los años 1750 y 1775, resurge la gimnasia en la ciudad, en el ámbito rural y en el aristocrático nunca llegaron a extinguirse, y después de la aparición de la concepción educativa de la gimnasia gracias a las nuevas ideas promulgadas por los "filantrópicos". Como se sabe los filantrópicos representaban un movimiento pedagógico que apareció durante el siglo XVIII que recogían las ideas de la ilustración y defendían el carácter universal de la naturaleza humana y, por tanto, el derecho de una educación para todos.

Esta idea de "igualdad" propició el hecho de que la educación y también la gimnasia dejaran de ser privilegio de determinadas clases sociales para tomar un talante popular, práctico y utilitario. El máximo representante de esta corriente es el pedagogo alemán J.B. Basedow (1723-1790) el que destacaba significado el ejercicio corporal y la higiene en los procesos educativos, igualmente en esta concepción tuvieron gran predominio pensadores como J. Locke, J. J. Rousseau (1712-1778)... pedagogos como J. A. Comenius, J. H. Pestalozzi, J. F. Herbart, que con sus ideas sobre el hombre y la naturaleza condicionaron la renovación pedagógica de su época y la inclusión de la gimnástica como parte fundamental de la educación en el niño.

Unido a las concepciones antes expuestas sobre la gimnasia en el siglo XIX aparecen en algunos países de Europa los llamados Sistemas Nacionales de Gimnasia o Educación Física y dentro de estos se incluyen tendencias pedagógicas de la ilustración que conducen a la gimnástica educativa en la que se incluyen intentos de estructurar, sistematizar y dotar de

método a la gimnástica, sobresaliendo, en este sentido, la escuela alemana ,la escuela sueca , la escuela francesa y la inglesa con el modelo o movimiento deportivo inglés.

La escuela alemana estuvo preconizada por la figura de GutsMuths (1759-1839), el, el cual concibe los ejercicios gimnásticos y las actividades físicas en un sentido muy amplio. Todos los ejercicios son intrínsecamente útiles y educativos resaltando la importancia del juego para la juventud además de incluir la natación, la danza y los ejercicios militares.

El también alemán Friederich Ludwig Jahn (1778-1852) retomando la concepción de GutsMuths defiende un modelo diferente, concibiendo instalaciones deportivas al aire libre llamadas "Turnplatz" y consideradas como un antecedente directo de los gimnasios actuales donde se realizaban ejercicios mucho más arriesgados y mucho más complejos y difíciles e incluyendo aparatos, que más tarde se transformarían algunos de los utilizados en la gimnástica artística o deportiva actual..

La formación corporal y la postura, excluyendo casi totalmente los ejercicios de "performance" eran las características que tipificaban a la "gimnástica sueca", cuyo precursor fue P.E. Ling (1776-1839) quien propone una línea distinta de las anteriores sustentada en un método , analítico dentro de la totalidad, contempla ejercicios variados ejecutados desde posiciones diferentes: de pie, sentado, acostado , utiliza cuerdas, barras de suspensiones, escaleras de balanceos todo ello con el objetivo de hacer al joven más resistente a la fatiga y de modelar el cuerpo.

Se educa, también, la precisión por medio de saltos, volteretas y movimientos de agilidad y hay preocupación por la postura correcta y la corrección a través de los ejercicios. Posteriormente su hijo, HalmarLing (1820-1886), elabora lo que se puede llamar el primer esquema de una lección de gimnasia en forma de "tabla gimnástica".

Además de las aportaciones antes valoradas de las escuelas alemana y sueca es menester considerar los preceptos de la gimnasia francesa cuyo pionero fue el coronel, de origen valenciano. Francisco Amorós y Ondeano (Marqués de Sotelo) (1770-1848). Éste, a partir de las ideas de GutsMuths (1759-1839) y la adopción modificada de la gimnástica de aparatos de Jahn (1744-1811), crea y dirige en París el "gimnasio normal militar" (1818). Su método dominará el panorama de la gimnástica militar francesa durante más de medio siglo.

La escuela francesa llega a su máxima expresión educativa a principios del siglo XX (1906) cuando el Teniente de Navío, Hébert (1875-1956) crea el "método natural", verdadero

retorno a las actividades básicas del hombre primitivo involucrado profundamente en la naturaleza. Este carácter antropológico, por un lado, y de globalidad por otro, entroncó completamente con las nuevas corrientes psicopedagógicas de la escuela nueva.

Diferente a los sistemas de gimnasia anteriores también se difunde en numerosos países el modelo inglés preconizado por el clérigo Thomas Arnold (1795-1842), el que se sustenta en el deporte y propone una serie de actividades que, teniendo como base los juegos populares y determinadas actividades atléticas, permitan a las asociaciones y clubes medirse y competir para imponer su supremacía, este sistema constituye un antecedente importante en cuanto a la creación de estructuras federativas tanto nacionales como internacionales y hace posible competiciones de ámbito mundial, como los juegos olímpicos modernos o los campeonatos del mundo .

A modo de resumen es importante considerar que la gimnasia, con todas sus acepciones ha llegado hasta la actualidad integrándose paralelamente como dos deportes la Gimnasia Artística y la Gimnasia Rítmica y como una gimnasia que admite diferentes connotaciones donde se destaca: la higiénica, la corporal, la orgánica, la artística, la natural, la expresiva, la tradicional, la alternativa, la oriental, la educativa o pedagógica y serían interminables los términos a utilizar para definir este vocablo que ha sido utilizado en diferentes momentos históricos con un solo fin: “el cultivo del cuerpo y la formación sana del hombre”

En Cuba hacia finales de 1830, jóvenes criollos que viajaron a Europa para realizar sus estudios, fueron introduciendo en el país las primeras manifestaciones de actividades físico deportivas, el doctor José Rafael de Castro discípulo del precursor Francisco Amorós Ondeano, recabó la ayuda de la propia Real Sociedad Patriótica de La Habana para la construcción del primer gimnasio. Como sólido argumento planteó que el sistema de educación vigente en Cuba solo tenía por objetivos cultivar las facultades intelectuales y olvidaba robustecer el cuerpo lo cual dejaba en completa inacción a los órganos de los sentidos y de la locomoción, de esta manera en 1839 comienza a construirse el primer gimnasio en Cuba y no es hasta 1843 que se produce la inauguración del mismo, entre los principales precursores se encontraron José de la Luz y Caballero y Antonio Bachiller.

Los Gimnasios biosaludables se introducen en nuestro país en el año 2009, cuando procedentes de la provincia española de Murcia por concepto de donación, se recibieron los primeros módulos. En el 2010 el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (Inder) inició la compra y distribución de los referidos Gimnasios con un costo

cercano a los 3000 CUC cada uno, los que fueron ubicados en áreas deportivas y espacios abiertos al aire libre para facilitar el acceso de la población. Inicialmente se ubicaron en cada enclave alrededor de cinco o seis aparatos con el fin de implementar la iniciativa a un mayor número de localidades y en igual medida estimular a una mayor cantidad de personas a incorporarse a la práctica sistemática, no obstante es preciso aclarar que los Gimnasios están conformados por once aparatos de ellos hay tres concebidos para personas con limitaciones físico – motoras.

Actualmente existen en todo el país 531 Gimnasios biosaludables, cada municipio dispone al menos de uno, lo que representa el 32.7 por ciento de las aspiraciones del Inder de dotar con esta opción a cada Consejo Popular. Las provincias que cuentan con un mayor número de estas instalaciones son La Habana (91), Santiago de Cuba (37) y Granma (32), mientras que el municipio especial Isla de la Juventud es el menos favorecido, con solo cinco.

En la provincia de Holguín existen actualmente 30 Gimnasios biosaludables, en el municipio cabecera provincial se cuenta con siete (7).

Caracterización de los aparatos que componen los Gimnasios biosaludables.

#### **1- LA CINTURA**

Muy adecuado para ejercitar la cintura también ayuda a relajar los músculos de la cintura y la espalda, refuerza la agilidad y la flexibilidad de la cintura (músculos que trabajan: oblicuos y músculos abdominales y lumbares).

#### **2- El Caballo.**

Aumenta la fuerza de los miembros superiores, los músculos del pecho y la espalda, mejora la capacidad cardiopulmonar.

#### **3- El Columpio.**

Refuerza los músculos de las piernas y de la cintura.

#### **4- Las Barras**

Refuerza los músculos de los hombros, brazos y espalda.

#### **5- Esquí de Fondo**

Mejora la movilidad de los miembros superiores e inferiores y la flexibilidad de las articulaciones. Adecuado para todas las edades.

#### **6- El Surf**

Refuerza los músculos de la, mejora la coordinación del cuerpo y la flexibilidad.

Adecuada para persona de diferentes edades

## **7- El Ascensor**

Refuerza las extremidades superiores, músculos de pecho espalda y mejora la capacidad cardio - pulmonar.

## **8- El Pony**

Refuerza los músculos de piernas y pecho, permite un completo movimiento de las extremidades y mejora la capacidad cordio-pulmonar.

## **9- El Timón**

Refuerza los músculos de los miembros superiores y mejora la flexibilidad y agilidad de la articulación del hombro.

## **10- Los Patines**

Mejora la movilidad la coordinación del cuerpo, el equilibrio y la capacidad aeróbica.

## **11- El Masaje**

Relaja la tensión de los músculos de la espalda y mejora la circulación de la sangre de la cadera y espalda.

Los componentes corporales sufren variaciones durante toda la vida lo que convierte a la composición corporal en una característica extremadamente dinámica que es influenciada por aspectos fisiológicos, crecimiento, desarrollo, situaciones ambientales, estado de nutrición y nivel de actividad física. Por tanto la práctica de actividad física se convierte en una preventiva y rehabilitadora vía para recuperar las funciones corporales y obtener un mejor estado de salud.

Según Román (1999), en el caso de la mujer, aproximadamente después de los 30 años; el cuerpo por lo general engorda y se deteriora, pues con la edad los músculos tienden a atrofiarse y la grasa se acumula. Es la preparación física con pesas, entre otros, el medio más adecuado para prolongar los atributos de las formas femeninas, con músculos tonificados, forma exterior adecuada y figura atractiva, muchos especialistas están de acuerdo en reconocer la necesidad de la actividad física con el fin de conservar las proporciones armoniosas del cuerpo, así como el estado óptimo de salud. Dentro de esta actividad física se ha desarrollado el trabajo con pesas y la mujer se ha manifestado a favor de esta actividad, contribuyendo también a cambiar la antigua imagen femenina que hoy se muestra en un nuevo retrato, con un perfil física y psicológicamente fuerte.

### **1.3. Acerca de la superación profesional de los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios Biosaludables.**

En la bibliografía consultada se aprecia como el concepto de “superación” es identificado en ocasiones con otros como son: la capacitación, formación y desarrollo, no obstante, en su esencia, se refieren asimilares aspectos.

La autora coincide con Añorga, (1994) quien define la superación como: “Conjunto de procesos de enseñanza-aprendizaje que posibilita a los graduados universitarios la adquisición y el perfeccionamiento, continuo de los conocimientos y habilidades requeridas para un mejor desempeño de sus responsabilidades y funciones laborales”.

De tal manera la autora se adscribe al Reglamento de la Educación de Posgrado de la República de Cuba, que en su capítulo tercero define la superación profesional como “el proceso de formación que posibilita a los egresados de los centros de enseñanza superior la adquisición, ampliación y perfeccionamiento de manera continua y sistemática de los conocimientos, habilidades básicas y especializadas que se requieren para que ese graduado tenga un mejor desempeño en sus funciones laborales, así como para su desarrollo cultural en general.” (MES, 1996)

Esta decisión se justifica no solo porque tal reglamento constituya el documento rector para el desarrollo del proceso de superación profesional de los profesores de cultura física en nuestro país, sino también porque en esencia es eso lo que precisamente se pretende: actualizar, desarrollar, perfeccionar continua y sistemáticamente las competencias profesionales de los profesores de Cultura Física Comunitaria que se desempeñan en los Gimnasios biosaludables, para que logren un mejor desempeño profesional de acuerdo a la labor específica que realizan.

Igualmente han sido atendidos los aspectos referidos a la concepción pedagógica y didáctica en las propuestas de posgrado en Cuba. En este caso se ha asumido como sustento teórico metodológico el Enfoque Histórico Cultural (EHC), a partir del cual se puede estructurar una concepción pedagógica que responda a las exigencias de la sociedad cubana.

Existen dos principios que presiden la educación en Cuba y que igualmente se manifiestan en el nivel de posgrado según Horruitinier (2006):

1. La unidad entre instrucción y educación.

## 2. La vinculación del estudio con el trabajo.

En el caso objeto de estudio en esta tesis, en la formación posgraduada de los profesores de Cultura Física Comunitaria que se desempeñan en los Gimnasios biosaludables, se da una oportunidad muy interesante de aprovechar la experiencia profesional adquirida a través de la práctica, con la necesidad de formarse para adquirir nuevas habilidades profesionales.

Los sistemas de superación de la cultura física y el deporte, han surgido en momentos históricos diferentes, respondiendo a necesidades concretas del desarrollo económico y social del país, han sido diseñados sobre la base del conocimiento y la experiencia en correspondencia con cada momento, de ahí que hayan tenido distintas estructuras.

La necesidad de brindar atención a la gran masa de técnicos y especialistas, los profundos cambios generados por los avances de la ciencia y la tecnología, la necesidad de promover la salud, la calidad de vida, el bienestar y la felicidad del pueblo sobre la base de la labor profiláctica y de prevención para contrarrestar el efecto negativo de las enfermedades crónicas no transmisibles, fueron las premisas esenciales para que la máxima dirección del Organismo encargara al otrora Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) "Manuel Fajardo" y su red de centros, dirigir la superación de los recursos humanos de la cultura física y el deporte en el país. En consecuencia, se organizó la superación en un sistema ramal con subsistemas, los cuales están relacionados con las esferas de actuación y el desempeño profesional de estos recursos humanos.

El sistema ramal orienta y regula su funcionamiento mediante un documento general de carácter flexible y adaptable a las condiciones territoriales, denominado sistema ramal para los recursos humanos de la cultura física y el deporte, sin embargo, con vistas a su perfeccionamiento, es necesario el estudio de las regularidades, interrelaciones y movimiento de sus elementos, lo cual permitirá penetrar en su esencia.

Al valorar los diferentes Planes de estudio que se han sucedido a lo largo de la carrera de Licenciatura en Cultura física, se constata que no es hasta el Plan de estudio "D", que se incorpora el término "competencias", plasmándose en los anteriores planes, sólo los objetivos curriculares y el perfil de egreso como elementos rectores del currículum.

El análisis del Plan "D" permitió verificar que las competencias están clasificadas en Básicas, Genéricas y Específicas, clasificación que se corresponde con las del autor Martens, L (1996), sin embargo, en el modelo del profesional se declara la formación de un

profesional de perfil amplio, capaz de actuar en las diferentes esferas de la cultura física, pues estas reflejan lo que tienen en común dichas esferas de actuación del profesional de la cultura física, aunque no satisface las demandas de desarrollo del desempeño de los recursos humanos vinculados a un puesto de trabajo específico de los profesionales de la cultura física, en especial de los profesores de Cultura Física Comunitaria que se desempeñan en los Gimnasios biosaludables cuyas funciones son variadas de acuerdo a los objetivos del programa y a la vez específicas de cada aparato y en correspondencia con las características de cada practicante sistemático.

La formación de pregrado presenta algunas desventajas respecto al posgrado en el desarrollo de competencias, ya que el desempeño en la Práctica Laborar Investigativa es más limitado que la actuación de manera permanente del profesional que se supera desde su puesto de trabajo, coincidiendo con Robert Roe (2002) cuando plantea, que “las competencias se adquieren típicamente en un proceso de aprender haciendo”. Además, según el citado autor, en las carreras educativas se crean más habilidades profesionales que competencias, las cuales se corresponden con tareas de inferior nivel y que se explican por la fusión de conocimientos y habilidades, con técnicas de orientación a la práctica(modelo input), mientras que en el posgrado se desarrollan competencias en correspondencia directa con el perfil de empleo del profesional (modelo output).Precisamente en el posgrado, como ya se expresó anteriormente, existe una necesidad de llevar a cabo un proceso de perfeccionamiento con vista a elevar su calidad, dadas las “limitaciones y carencias, que rompen con su equilibrio y sus posibilidades de autorregulación, lo que sin duda, resiente su calidad.”Sánchez, (2003)

Las carencias del sistema de superación profesional de los recursos humanos dela cultura física, señaladas por Sánchez (2003) son:

- ✓ Insuficiente marco referencial que posibilite una sólida base para aplicar la tecnología de determinación de necesidades educativas.
- ✓ Poca correspondencia de los modelos ideales de actuación con las exigencias actuales de los perfiles de empleo.
- ✓ Ausencia del perfil del profesional por cada subsistema, así como de una metodología para operar con este desde el propio desarrollo de los programas docentes.

- ✓ Carencia de profundidad e imprecisiones en las orientaciones dadas en el documento que orienta el funcionamiento del sistema ramal de superación y sus subsistemas, sobre la evaluación de los mismos.
- ✓ Poca diversidad de formas educativas y tecnologías para una mayor satisfacción de las necesidades de los usuarios.

Vale destacar la poca correspondencia de los modelos ideales de actuación con las exigencias actuales de los perfiles de empleo, la ausencia de competencias profesionales específicas por cada subsistema, así como de una metodología para operar con estas y que a juicio de especialistas esta situación se mantiene pese a los intentos realizados por nuestro Organismo.

Cabe señalar también los resultados de un diagnóstico realizado por Castillejo en su Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea, donde comprobó insuficiencias en la dirección y ejecución del proceso de superación a los egresados de cultura física, considerando que:

“No existe un diseño específico de superación concebido con un enfoque continuo y gradual, asentado en los niveles de conocimientos y habilidades adquiridos en el pregrado”. Castillejo, (2003)

Además, producto del análisis teórico en su tesis doctoral considera que:

“La dirección del proceso de superación de otras categorías de recursos humanos no toman en cuenta las especificidades de la actividad profesional de los docentes”. Castillejo, (2004)

Todas estas fisuras, carencias y limitaciones demuestran la necesidad de encontrar alternativas para perfeccionar la superación profesional que actualmente se gesta con los profesores de Cultura Física Comunitaria que se desempeñan en los Gimnasios Biosaludables, en aras de darle un carácter más específico y particular.

Además, Rumbos, Reyes y Bosque consideran que “se requiere de la aplicación de una metodología que permita establecer de manera sistemática indicadores de puestos de trabajo, logrando unificar bajo parámetros científicos su ingreso, y así mejorar el contenido del perfil profesional del profesor, en sus tareas y obligaciones; esto conlleva a lograr una mayor eficiencia en sus funciones, y de esta manera generar un ambiente laboral adecuado”. Rumbos, Reyes y Bosque; (2009)

El proceso de superación profesional que se lleva a cabo con los profesores de Cultura Física Comunitaria que se desempeñan en los Gimnasios biosaludables se apoya en las experiencias acumuladas en los últimos años con la impartición de la maestría de amplio acceso que se desarrolló en el ámbito de la Cultura Física Comunitaria y en las indicaciones de la vicepresidencia de Cultura Física para el nuevo curso escolar elementos que constituyen un referente importante, no obstante se reitera la necesidad de determinar las competencias verdaderamente específicas para los profesores de Cultura Física Comunitaria que se desempeñan en los Gimnasios biosaludables y sus respectivos indicadores, a partir de los cuales se organice el proceso de superación profesional de acuerdo con el ámbito específico en el que se desempeñan.

Otra de las vías que se emplea para desarrollar la superación, de los profesores objeto de estudio, es sobre la base del proyecto del Consejo de Ciencia e Innovación Tecnológica de la Cultura Física en la Provincia el cual se reconoce que:

- ✓ No se planifica adecuadamente el proceso de superación que se realiza.
- ✓ No se logran adecuar los contenidos de los “cursos, seminarios y talleres” que se desarrollan, a las necesidades del puesto de trabajo de los profesores.
- ✓ Son insuficientes los contenidos de los programas de superación y capacitación para los jóvenes profesores de los Gimnasios biosaludables.
- ✓ Persiste la carencia de guías y orientaciones metodológicas para facilitar el desarrollo de las preparaciones metodológicas.

Todas estas insuficiencias tienen como punto de origen las limitaciones que desde la teoría subsisten en cuanto a lo que debe saber y saber hacer cada profesor en dependencia del puesto de trabajo donde se desempeña, situación que se pretende solventar con el presente trabajo.

#### **1.4. Acerca de las competencias profesionales. Los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios Biosaludables.**

Con relación a las competencias profesionales luego de la revisión de las fuentes especializadas que se consignan en las referencias bibliográficas de la tesis, hemos llegado a un nivel de sistematización teórica de los planteamientos más generalizados y aceptados por la comunidad científica de la cultura física, se asume que las competencias profesionales son un caso particular de las competencias laborales y son aquellas en las

que se sintetiza el quehacer del profesional de la cultura física al desenvolverse frente al objeto de trabajo de su esfera de actuación. Esto incluye, obviamente, todo un conjunto de conocimientos, procedimientos y actitudes combinados, coordinados e integrados que se manifiestan en la actuación y desempeño profesional en el sentido de que el profesor ha de “saber hacer” (conocimientos, habilidades, destrezas, aptitudes), “querer hacer” (motivación, realización individual) y “saber estar” (actitudes, compromiso, responsabilidad) para el ejercicio de su profesión. El dominio de estos saberes obtenidos a partir de la formación y calificación permanente; le hacen capaz de actuar con eficacia en situaciones profesionales de manera responsable, autónoma y flexible en colaboración con su entorno laboral en la organización del trabajo.

De modo que la competencia profesional abarca un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes coordinadas e integradas en la acción, necesarias para ejercer la profesión, adquiridas a través de la experiencia en el transcurso de su formación y ulterior desarrollo profesional, que le permitan desempeñarse de manera eficaz, autónoma y flexible, en contextos laborales y sociales específicos.

En tal sentido se encuentra en la literatura consultada una clasificación general de las competencias profesionales:

- **Básicas:** Son las de mayor generalidad, primer lugar en precedencia, mayor grado de necesidad y son transferibles entre profesiones. Se refieren de manera directa a comportamientos laborales profesionales que responden a las tendencias predominantes en la organización del trabajo contemporáneo.
- **Específicas:** Son aquellas que requiere cada profesional para el ejercicio propio de su profesión. En ellas se incluyen también las que responden a un sector o rama específica de la sociedad, así como las que conciernen a una organización o entidad determinada.

Según la Dra. Julia Añorga Morales, (2004) la competencia es una configuración psicológica que tiene como base los conocimientos, las habilidades y los valores, y la misma sólo se evalúa a través del desempeño.

Por su parte López Ramón, (2005) define las competencias como configuraciones de la personalidad del profesional de la educación que lo hacen idóneo para el desarrollo de la actividad pedagógica en sus diferentes funciones. Son constructos que permiten estudiar,

proyectar, revelar, evaluar de manera integrada un conjunto de conocimientos, habilidades, hábitos, capacidades pedagógicas, habilidades profesionales, orientaciones valorativas, intereses, motivaciones y cualidades de la personalidad del docente en relación con el desarrollo de funciones específicas de su actividad pedagógica, que se manifiestan en su desempeño. Del contenido incluido en las competencias se aprecia la existencia de componentes conceptuales, procedimentales, actitudinales, motivacionales que en una interacción dinámica la configuran.

La Organización Internacional del Trabajo define las competencias como “una capacidad efectiva para llevar a cabo exitosamente una actividad laboral plenamente identificada. La competencia laboral no es una probabilidad de éxito en la ejecución del trabajo, es una capacidad real y demostrada”

Según Lara Caveda, Denis (2011), Las competencias profesionales específicas, a juicio de expertos, es un modelo que permite sortear con más previsión los cambios y retos actuales, de allí la urgencia de privilegiar las prácticas profesionales y elaborar las normas de competencias desde el desempeño del puesto de trabajo, lo que cobra importancia suprema en la superación profesional.

Por su parte Jorge Forgas Brioso en el Congreso Internacional Pedagogía 2005 planteó la siguiente definición "La competencia profesional es el resultado de la integración esencial y generalizada de un complejo conjunto de elementos sustentados a partir de conocimientos, habilidades y valores, que se manifiesta a través de un desempeño profesional eficiente en la solución de los problemas de su profesión pudiendo incluso resolver aquellos no predeterminados".

Por su parte Pablo Cardona, (2006) aporta otra clasificación de las competencias, planteando que se deben distinguir dos tipos fundamentales de competencias: las competencias técnicas o de puesto, y las competencias directivas o genéricas. Las competencias técnicas se refieren a aquellos atributos o rasgos distintivos que requiere un trabajador en un puesto de trabajo determinado. Las competencias técnicas suelen incluir conocimientos, habilidades o actitudes específicas necesarias para desempeñar una tarea concreta. Por ejemplo, determinados puestos pueden requerir cierto dominio del inglés o mecanografía. En estos casos, dominio del inglés o el saber escribir a máquina serían competencias técnicas que pueden llegar a ser muy específicas para esos puestos en particular.

Para el caso particular que nos ocupa en la presente investigación nos estamos refiriendo a las competencias profesionales específicas de carácter técnico para los profesores de los Combinados Deportivos.

**Determinación de las competencias profesionales específicas del profesor que labora en los Gimnasios Biosaludables.**

Un elemento fundamental dentro del estudio realizado ha sido la caracterización del modo de actuación profesional de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables a partir de la observación de las actividades que desarrollan en las condiciones reales del entorno laboral en su puesto de trabajo. La observación se llevó a cabo a través de una guía estructurada para obtener información acerca de las acciones y operaciones que realiza este profesor en el cumplimiento de las funciones que desempeña, lo que permitió determinar las competencias profesionales técnicas específicas, las cuales marcan la diferencia entre los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables y los que atienden otros programas de la Cultura Física Comunitaria.

Una vez identificadas las principales competencias técnicas específicas de los profesores que laboran en los Gimnasios Biosaludables, se determinaron los indicadores por cada una de esas competencias y se sometieron a la consideración de los expertos, lo cual redundó en una mayor confiabilidad y precisión de la información.

**INDICADORES POR COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

<b>Competencias técnicas específicas</b>	<b>Indicadores</b>
1) Conocimientos de planificación de la clase.	1.1) Conocer los objetivos del Programa. 1.2) Conocer las indicaciones metodológicas. 1.3) Conocer las características de la clase en los Gimnasios Biosaludables 1.4) Formular los objetivos para la clase. 1.5) Determinar los contenidos de la clase.
2) Conocimientos de la organización de la clase.	2.1) Identificar los procedimientos organizativos de la clase. 2.2) Agrupar a los practicantes a partir

	<p>de las particularidades que lo caracterizan.</p> <p>2.3) Ubicar a los practicantes por aparatos según trabajo a realizar.</p> <p>2.4) Saber seleccionar los métodos a utilizar.</p> <p>2.5) Determinar los ejercicios a emplear en la clase.</p>
3) Conocimientos sobre las capacidades físicas a desarrollar.	<p>3.1) Conocer las bases fisiológicas del desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>3.2) Conocer los periodos sensitivos para el desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>3.3) Saber el orden cronológico para el trabajo de las capacidades físicas en una clase.</p> <p>3.4) Conocer la relación trabajo descanso</p> <p>3.5) Saber el tiempo de recuperación de cada practicante según el tipo de carga suministrada.</p>
Conocimiento sobre el baile y sus principales manifestaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los pasos básicos de los diferentes ritmos musicales.</li> <li>- Saber establecer la relación ritmo movimiento en correspondencia con el baile desarrollado.</li> </ul>
4) Conocimientos de los tipos de aparatos y sus funciones.	<p>4.1) Identificar los aparatos por su nombre técnico.</p> <p>4.2) Conocer las principales características de los aparatos.</p> <p>4.3) Reconocer los planos musculares que pueden ser trabajados en cada aparato.</p> <p>4.4) Explicar las funciones y modo de empleo de cada aparato.</p> <p>4.5) Demostrar el modo de empleo de cada aparato. Posición inicial y salida del mismo.</p>
5) Elaboración y dirección de ejercicios.	<p>5.1) Elaborar sistemas de ejercicios físicos para cada aparato.</p> <p>5.2) Saber adecuar los ejercicios a las características de los practicantes.</p>

	<p>5.3) Regular el ritmo y complejidad de los ejercicios en los aparatos.</p> <p>5.4) Seleccionar ejercicios para diferentes capacidades físicas.</p> <p>5.5) Clasificar los ejercicios según sus características estructurales e influencia fisiológica.</p>
6) Dirección de calentamientos.	<p>6.1) Planificar los distintos tipos de calentamientos según objetivos de trabajo.</p> <p>6.2) Organizar calentamientos para diferentes grupos de practicantes.</p> <p>6.3) Dirigir calentamientos específicos para diferentes tipos de aparatos.</p> <p>6.4) Elaboración de calentamientos basados en juegos.</p> <p>6.5) Elaborar calentamientos basados en ejercicios aeróbicos.</p>
7) Dirección de la recuperación	<p>7.1) Planificar ejercicios de estiramientos</p> <p>7.2) Realizar juegos menores de recuperación.</p> <p>7.3) Organizar a los practicantes en áreas de recuperación activa (yoga, Taichi, otros)</p> <p>7.4) Realizar ejercicios respiratorios</p> <p>7.5) Realizar caminatas alrededor de los aparatos.</p>
8) Aplicación de controles y evaluación de capacidades físicas.	<p>8.1) Conocer los test para el control de las capacidades físicas.</p> <p>8.2) Saber aplicar las pruebas de Eficiencia Física.</p> <p>8.3) Conocimientos sobre las formas de aplicación de los test físicos.</p> <p>8.4) Conocer la metodología para determinar peso y talla.</p> <p>8.5) Conocer las normas de evaluación de las capacidades según practicantes.</p>
9) Conocimientos de las	9.1) Conocer las características de los

<p>Ciencias Aplicadas.</p>	<p>diferentes grupos de practicantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Psicológicas.</li> <li>b) Fisiológicas.</li> <li>c) Bioquímicas.</li> </ul> <p>9.2) Conocer las exigencias físicas de cada aparato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Psicológicas.</li> <li>b) Fisiológicas.</li> <li>c) Bioquímicas.</li> </ul> <p>9.3) Conocer las diferentes formas para diagnosticar desde el punto de vista:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Psicológico.</li> <li>b) Fisiológico.</li> <li>c) Bioquímico.</li> </ul>
<p>10) Habilidades comunicativas</p>	<p>10.1) Saber orientar hacia los objetivos.</p> <p>10.2) Transmitir confianza para crear un ambiente psicológico positivo para el trabajo.</p> <p>10.3) Explicar los ejercicios a realizar.</p> <p>10.4) Brindar orientaciones a los practicantes acorde a sus preocupaciones.</p> <p>10.5) Realizar correcciones de errores y ofrecer vías para resolverlos.</p>
<p>11) Valores y aspectos ético morales.</p>	<p>11.1) Cumplir con el código de ética profesional.</p> <p>11.2) Mantener buen porte y aspecto. Apariencia personal.</p> <p>11.3) Responsabilidad ante el trabajo. Ejemplo personal.</p> <p>11.4) Puntualidad y aprovechamiento de la jornada laboral.</p> <p>11.5) Velar por la salud y la integridad física y moral de los practicantes.</p>

El profesor que se desempeña en un Gimnasios biosaludables debe ser capaz de dirigir el proceso inherente a la Cultura Física desde la perspectiva de un enfoque educativo,

terapéutico y profiláctico, aplicando conocimientos, habilidades y valores que evidencien actitudes esencialmente humanistas, utilizando los avances científicos – tecnológicos, las buenas prácticas y experiencias de avanzada para llevar a cabo actividades físicas, ejercicios y juegos que satisfagan las necesidades de movimiento y ejercitación de los diferentes grupos de practicantes sistemáticos, contribuyendo al mejoramiento de los indicadores de salud de la población y al desarrollo armónico del ser humano desde una actitud coherente con la pedagogía de la diversidad. En tal sentido el referido profesor deberá poseer las siguientes invariantes de conocimientos, habilidades y valores:

- ✓ Generalidades de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica. Deformidades ortopédicas y su tratamiento dentro de la Cultura Física Terapéutica. Atención a las afecciones del sistema osteomioarticular.
- ✓ La actividad física en el tratamiento de algunas enfermedades crónicas no transmisibles. Enfermedades Metabólicas. Trastornos del Sistema Circulatorio. Cardiopatía Isquémica. La Rehabilitación Cardiovascular. Enfermedades del sistema nervioso central y periférico. Tratamiento del paciente con movilidad limitada y de asma bronquial.
- ✓ La actividad física en la profiláctica del envejecimiento y la longevidad. Atención a la Tercera Edad.
- ✓ Desviaciones que presentan las personas con retraso mental. Su tratamiento en las estrategias correctivo – compensatorias. Fundamentos teóricos - metodológicos para la intervención educativa con este grupo poblacional. Teorías para la adaptación de actividades físicas deportivas y recreativas.
- ✓ Trastornos afectivo – conductuales. Formas clínicas y otros trastornos asociados que caracterizan las desviaciones del desarrollo de la personalidad. El tratamiento de la esfera afectivo – volitiva.
- ✓ Alteraciones motrices. Grupos con Afectaciones de índole osteo-mio-articular y con afectaciones neurológicas en los limitados físico-motores.
- ✓ Fundamentos de Patología General y Deportiva. Salud y Enfermedad. Principales alteraciones del Metabolismo y la Circulación Sanguínea. Shock Tipos de Shock Gravitacional, Térmico, Hipo glicémico, Hemorrágico y Colapso Ortostático y durante la Apnea.
- ✓ Traumatismos Deportivos. Traumas del Aparato Locomotor. Lesiones en Músculos. Lesiones de Tendones. Lesiones articulares y óseas. Traumas del Sistema Nervioso.

Lesiones Cerebrales. Lesiones Medulares. Tratamiento general de las lesiones deportivas (RICE).

- ✓ Introducción al Control Médico en la Actividad Física. Contenido y métodos de las investigaciones médicas. Anamnesis, Inspección visual, Maniobras clínicas. Métodos de estudio del desarrollo físico. Somatoscopía – Cine antropometría. Determinación del Somato tipo. Composición Corporal e Índices Antropométricos. Pruebas Funcionales.
- ✓ Observaciones Médico Pedagógicas de la Actividad. Autocontrol del deportista. Desentrenamiento. Alteraciones que aparecen en los atletas luego de su retiro.
- ✓ Medios de recuperación de la capacidad de trabajo física. Medios principales de recuperación: Pedagógicos, Psicológicos y Médicos en función de la actividad que realizan los practicantes.

#### SISTEMA DE HABILIDADES.

Identificar:

- ✓ las posibles desviaciones del estado de salud y las causas que las provocan.
- ✓ síntomas y signos que permitan decidir la suspensión de las actividades físicas y la necesidad de remisión al médico.
- ✓ las características de algunos procesos patológicos que pueden presentar los practicantes de la Cultura Física.

Interpretar:

- ✓ el resultado de los parámetros vitales.
- ✓ los resultados obtenidos en los métodos del desarrollo físico para determinar la influencia del ejercicio físico.

Calcular:

- ✓ los resultados obtenidos en la aplicación de los métodos de evaluación del desarrollo físico.
- ✓ el gasto energético de un practicante mediante el método del cronometraje tabular.
- ✓ Medir los parámetros vitales de los practicantes de Cultura Física durante las clases.

Evaluar los resultados obtenidos en el desarrollo físico bajo la influencia del ejercicio físico.

- ✓ el resultado derivado de la medición de los parámetros vitales.

- ✓ la aplicación de los medios de recuperación de la capacidad de trabajo, sobre la base de la determinación del gasto energético.
- ✓ las normas pedagógicas y metodológicas en función del rendimiento físico y el nivel de salud de los practicantes.
- ✓ clases de ejercicios físicos a personas enfermas atendiendo al proceso patológico que presentan.

Aplicar:

- ✓ las medidas profilácticas y de primeros auxilios ante la ocurrencia de desviaciones del estado de salud.
- ✓ los métodos de control y evaluación de la actividad física dentro de las clases de cultura física según la edad, el sexo, deporte y estado funcional enfatizando.
- ✓ los métodos del desarrollo físico en los diferentes sistemas del organismo en practicantes de la Cultura Física.
- ✓ ejercicios físicos que contribuyan a la rehabilitación o compensación de los pacientes afectados por diferentes enfermedades o por alguna discapacidad.
- ✓ los métodos y técnicas de control y evaluación de la condición física de atletas y no atletas que permita su utilización en el desempeño de la profesión.
- ✓ los métodos de médico--pedagógicos e interpretar sus resultados identificando estos de acuerdo a la enfermedad específica que se trate o al nivel de reparación que presenta la persona que practica Cultura Física.

Por otra parte, y como sustento cognitivo esencial para que las conductas se correspondan con la forma de pensar, este Programa de superación concibe en su segundo bloque de superación un seminario dedicado al desarrollo de valores y demás componentes axiológicos que garanticen en los profesores una conducta y un comportamiento ético a partir de un pensamiento reflexivo, crítico y autocrítico así como creativo, que les permita con independencia y de forma lógica e inteligente interactuar con los practicantes sistemáticos mediante el dominio de los conceptos y el desarrollo de la influencia del ejercicio físico como una forma de conservación de la salud.

Este proceso de superación profesional debe conducir, a su vez, a reforzar en los profesores de la Cultura Física Comunitaria un elevado compromiso ético y de servicio a la sociedad como una muestra de su identidad con ella y con los principios que la sustentan, y a desarrollar un profesional responsable que actúe con calidad y sea capaz de aprender y

actualizarse de forma permanente, de aplicar los conocimientos en la práctica, de anticipar, identificar y resolver situaciones problemáticas, de trabajar en equipo y motivar y conducir a las personas hacia la práctica sistemática de actividades físicas y deportivas. Los valores requieren ser operacionalizados en formas de actuación o conductas deseables, toda vez que en la medida que dichas actuaciones o conductas se expresen con regularidad y de forma consecuente, se convierten en manifestación de esos valores en el proceso de superación profesional.

### **1.5. Acercamiento al concepto de programa de superación profesional.**

En el estudio de las fuentes especializadas se realiza un análisis de los principales planteamientos que los autores han emitido en los últimos años respecto al tema, específicamente en Cuba los que han abordado la superación de los profesionales de la cultura física lo han hecho desde perspectivas diferentes, planteando estrategias, alternativas, metodologías y modelos, básicamente para entrenadores deportivos y en menor medida para profesores de educación física, sin embargo, un programa de superación profesional para los profesores de Cultura Física enfocado hacia las competencias profesionales específicas que demandan los Gimnasios biosaludables, no se ha encontrado en las fuentes consultadas, por lo que en el presente trabajo se ha considerado pertinente y necesario asumirlo.

El término programa se ha venido utilizando con mucha frecuencia por parte de profesionales de diversos campos y es a partir de la década de los años setenta del pasado siglo cuando numerosos trabajos ponen de manifiesto la necesidad de intervenir por programas en la Educación. Durante estos años las tendencias de desarrollo fueron poniendo de manifiesto la importancia de intervenir por programas, anticipándose a los problemas antes de que surgieran. El programa permite una intervención educativa y formativa en la que se pueda sistematizar y comprender mejor la acción pedagógica y didáctica de los contenidos y las demás categorías que participan en el proceso.

Es necesario que los programas se basen en principios, objetivos y en normas de actuación que le den sentido. Según Álvarez González (2001), se impone la intervención por programas porque asume los principios de prevención, desarrollo e intervención social e implica los diferentes componentes del proceso docente – educativo.

Aubrey (1982), define un programa como plan o sistema bajo el cual una acción está dirigida hacia la consecución de una meta. Peters y Aubrey (1975), manifiestan que los programas son instrumentos cuidadosamente planificados, comprensivos y sistemáticos para lograr objetivos claramente articulados.

Desde otra concepción Rodríguez Espinar y otros, (1993), consideran que los programas “son acciones sistemáticas, cuidadosamente planificadas, orientadas a unas metas, como respuestas a las necesidades educativas de los alumnos insertos a la realidad de un centro”.

Para Repetto, Rus y Puig (1994) “Un programa educativo consiste en el diseño, teóricamente fundamentado y la aplicación de intervenciones psicopedagógicas que pretenden lograr determinados objetivos dentro del contexto de una institución educativa y que han de ser sistemáticamente evaluados en todas sus fases”.

Vélaz de Medrano (2002), en su definición de programa trata de incluir todos aquellos conceptos imprescindibles para diferenciar un programa pedagógico de otros tipos de programas, “un programa de orientación educativa o formativa es un sistema que fundamenta, sistematiza y ordena la intervención psicopedagógica comprensiva orientada a priorizar y satisfacer las necesidades de desarrollo o de asesoramiento detectadas en los distintos destinatarios de dicha intervención”.

Como se puede apreciar en todas estas definiciones podemos encontrar los siguientes puntos en común:

- ✓ Se trata de un instrumento o herramienta metodológica para una intervención planificada.
- ✓ Está dirigido al cumplimiento de determinados objetivos.
- ✓ Tiene como fin satisfacer las necesidades detectadas en un contexto determinado.
- ✓ Tiene como componentes el diagnóstico, diseño, aplicación y evaluación.
- ✓ Tiene en cuenta aspectos curriculares.

A estos puntos cabe añadir como líneas básicas de este programa lo siguiente:

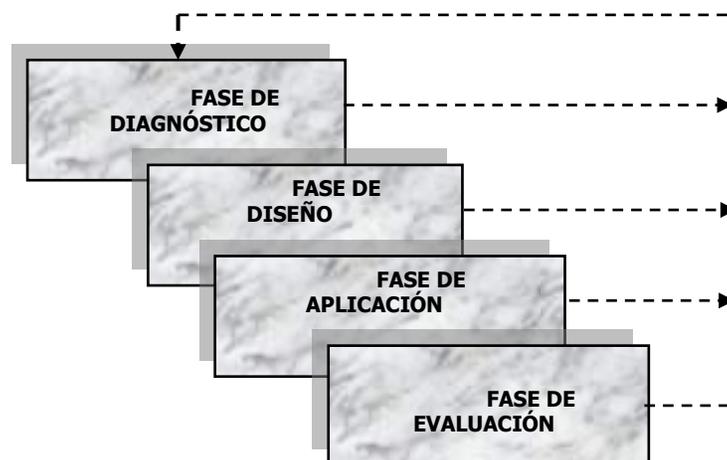
1. Que está basado en un los resultados de un diagnóstico.
2. Que identifica el nivel de desarrollo profesional al que se desea llegar.

3. Que concibe el tratamiento a un grupo de contenidos emanados de la práctica social.
4. Que desarrolla un sistema de evaluación continua.
5. Que desarrolla conocimientos, habilidades y valores.

Los objetivos que forman parte del diseño de un programa responden a diversos criterios. Así tenemos programas que persiguen prioritariamente el desarrollo de la personalidad de los orientados, otros se basan en estrategias cognitivas y metacognitivas, otros tienen como objetivos orientar hacia aspectos vocacionales, otros tienen como finalidad la interacción positiva con el ambiente o bien sus objetivos se dirigen a la mejora de las relaciones interpersonal y social.

Todos estos enfoques se apoyan ampliamente en la teoría del desarrollo y en la teoría organizativa como fundamento de la planificación. Para que un programa tenga éxito, cualquier enfoque o técnica de planificación que se emplee debe realizarse mediante una planificación sistemática delineada en el tiempo. El plan debe contar y especificar todos los recursos, los contenidos, la formación y la supervisión necesaria de cuantos elementos estén implicados para asegurarse de que el programa va a ser implementado.

La mayoría de los programas, en cuanto a sus fases, vienen a coincidir, con los modelos propuestos por Lombana, (1979), Barr y otros (1985), Morrill, (1989), Gysbers y Henderson (1988) y Álvarez González y otros (1998). Estos programas contemplan cuatro fases.



El programa que nos ocupa en la presente investigación se contextualiza a la realidad de la Cultura Física Comunitaria en una área concreta de ese ámbito como son los Gimnasios biosaludables, en la valoración del contexto se han incluido los aspectos relacionados con el conocimiento de los practicantes sistemáticos, las peculiaridades propias del enclave donde se encuentran ubicados los Gimnasios o sea el entorno sociocultural y otros aspectos organizativos internos, como pueden ser la cantidad y distribución de los aparatos que lo conforman, los servicios que se prestan, las formas de llevar a cabo las clases, el seguimiento al desarrollo de las competencias profesionales específicas que van adquiriendo y consolidando los profesores y su evaluación.

Por otro lado se tienen en cuenta las particularidades y necesidades de superación profesional de los profesores con los que se llevará a cabo el Programa. Se trata de analizar su situación, características, peculiaridades y sobre todo, las necesidades y los rasgos más sobresalientes que presentan. Por otra parte aunque el destinatario último sean los profesores de los Gimnasios biosaludables hay que especificar otros destinatarios indirectos del programa, como son los activistas y monitores.

### **Conclusiones parciales del capítulo.**

A modo de resumen debemos plantear que en este capítulo hemos abordado los elementos teórico conceptuales esenciales que sustentan el Programa de superación propuesto. La valoración sobre la Cultura Física Comunitaria como vía para la promoción de salud en la sociedad a partir de su definición como área funcional de carácter estratégico para el

cumplimiento del encargo social del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), realiza la necesidad de propiciar el desarrollo de las actividades físicas recreativas que garanticen la educación general integral de la población y el mejoramiento de la calidad de vida y la salud y se exponen los fundamentos pedagógicos que permiten al profesor enfrentar los problemas de la práctica social de la Cultura Física Comunitaria a partir de los conocimientos y habilidades necesarias para su exitoso desempeño. Se abordan los Gimnasios biosaludables, como una opción saludable para la población partiendo del análisis epistemológico de su desarrollo desde la cultura Griega o helénica que le dio a la “actividad física” un significado altísimo al considerarla un elemento crucial en la educación armónica de sus ciudadanos hasta nuestros días en consonancia con la realidad demográfica del país. Teniendo en cuenta que las aspiraciones de ofrecer servicios de calidad para responder a las expectativas antes mencionadas requieren de profesionales altamente calificados, en el epígrafe tercero se hace un análisis acerca de la superación profesional de los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables donde se sistematizan experiencias acumuladas y se transfieren a la conformación del presente Programa.

Se hace un análisis sobre las competencias profesionales que se requieren desarrollar en los profesores de Cultura Física que laboran en los Gimnasios biosaludables para ello se parte de la interconexión que debe producirse entre los contenidos de la disciplina Cultura Física Terapéutica y Profiláctica que reciben los egresados en el pregrado y las necesidades de superación para ampliar los conocimientos y habilidades a tono con las exigencias del puesto de trabajo actual, se definen las competencias profesionales de tipo técnicas específicas para los profesores de Cultura Física que se desempeñan en los Gimnasios biosaludables lo cual constituye uno de los principales aportes de esta tesis .

Finalmente se abordan algunas cuestiones teóricas acerca del concepto de Programa y se contextualizan los criterios de varios autores a la realidad objeto de estudio y al campo de acción específico de esta tesis.

## **CAPITULO II. PROGRAMADE SUPERACION PARA LOS PROFESORES DE CULTURA FÍSICA QUE LABORAN EN LOS GIMNASIOS BIOSALUDABLES.**

En este capítulo se exponen los resultados más importantes de la investigación y el principal aporte que consiste en la elaboración del programa, se inicia con el epígrafe dedicado a los resultados emanados del diagnóstico realizado en la fase exploratoria de la investigación, posteriormente se expone la fundamentación teórica del programa de superación, el sistema de principios en que se sustenta el Programa, se presenta una explicación clara de cada uno de sus componentes estructurales del programa y finalmente se hace la valoración de la pertinencia de la propuesta y de su aplicación parcial.

### **2.1. Diagnóstico del estado actual del desempeño profesional de los profesores que laboran en los Gimnasios Biosaludables.**

El diagnóstico realizado para conocer el estado actual de desempeño profesional de los profesores que laboran en los Gimnasios Biosaludables se concibió sobre la base de los indicadores que están contenidos en los instrumentos que fueron aplicados: la observación (Anexo No. 1), revisión de documentos (Anexo No.2 ), encuestas y entrevistas (Anexo No. 3) lo que permitió identificar las principales insuficiencias y limitaciones de los profesores

para conducir el proceso pedagógico que se desarrolla en ese contexto educativo de la cultura física.

Los resultados de las indagaciones sobre el desempeño profesional de los referidos profesores, permitió determinar los elementos que requerían ser desarrollados para mejorar su desempeño laboral, los cuales determinaron los objetivos, contenidos y formas de las actividades de superación del programa en función de elevar los conocimientos, las habilidades y los valores que deben distinguir a este tipo de profesional. El diagnóstico centró la atención en el desempeño de los profesores para la solución de las diversas situaciones que ocurren en los ámbitos de su quehacer cotidiano donde reflejan sus conocimientos, habilidades, modos de actuación y valores.

En este proceso exploratorio se ha encontrado que la mayor parte de las debilidades de los profesores radican en sus habilidades para lograr la caracterización psicopedagógica general de los practicantes sistemáticos, revelado en las actividades observadas, también manifiestan insuficiencias en la dirección de los ejercicios que planifican y en la interacción directa interpersonal con los practicantes, lo que limita su capacidad para convertirse en agentes formadores de los practicantes sistemáticos y transformadores de la realidad de su contexto de actuación profesional, por lo que el diseño de actividades orientadas hacia el desarrollo de habilidades profesionales permitirán el fortalecimiento pedagógico de los profesores para poder satisfacer la necesidad de preparación y orientarse hacia un mejor desempeño y excelencia profesional.

El diagnóstico abarcó no solamente la esfera de los saberes técnico-profesionales, sino otros aspectos como los relacionados con las motivaciones y elementos afectivo comunicacionales, cuestiones importantes para el logro de una adecuada influencia sobre los practicantes sistemáticos.

Al penetrar en el conocimiento de la problemática relacionada con el desempeño profesional de los profesores que laboran en los Gimnasios Biosaludables se pudieron identificar un grupo de insuficiencias en el desarrollo de las habilidades pedagógico profesionales, las motivaciones y los valores que se exponen a continuación:

- El 90% de los profesores evidencian insuficiente dominio teórico metodológico sobre el trabajo específico en los aparatos de los Gimnasios biosaludables.

- El 94% de los profesores manifiestan pocas habilidades pedagógicas para lograr la atención personalizada de los practicantes sobre la base de sus necesidades y problemas de salud.
- El 95% de los profesores expresan no participar en actividades de superación profesional referidas a los Gimnasios biosaludables.
- El 80% de los profesores refieren no haber realizado actividades metodológicas relacionadas con la formación de valores en los practicantes sistemáticos.

Todo lo abordado evidencia la existencia de limitaciones que requieren ser tratados desde el punto de vista científico.

## **2.2. Fundamentación teórica, criterios científico - metodológicos en que se sustenta el programa.**

El programa de superación profesional al que se arriba en esta investigación como alternativa de solución al problema relacionado con el insuficiente nivel de desarrollo de las competencias profesionales específicas de los profesores de cultura física comunitaria que se desempeñan en los Gimnasios biosaludables se fundamenta en la interrelación existente entre los componentes didácticos que se manifiestan en el proceso pedagógico de esta esfera de actuación del profesional y su modo operacional en la práctica cotidiana, entre la teoría de la cultura física y la actuación pedagógica concreta y entre lo que se prescribe y lo que acontece realmente en el terreno.

Todo programa posee una estructura organizativa determinada que se sustenta en principios, normas y reglas generales, en el caso particular que nos ocupa, con independencia de los problemas semánticos en las definiciones de programas, la concepción para su estructuración y diseño, son válidas para cualquier proceso de enseñanza aprendizaje, ya sea en el campo de la educación o de la cultura física, tanto en una clase en un aula como en una unidad de entrenamiento deportivo en un área, ambos son portadores de un carácter pedagógico en el que concurren componentes didácticos como son: objetivos, contenidos, medios, métodos y procesos evaluativos.

En este caso en que el objeto está relacionado con la superación profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria que se desempeñan en los Gimnasios biosaludables, la concepción en el diseño del programa que se propone, permite una relación explícita del proceso de preparación física de los practicantes sistemáticos de actividades físico deportivas en ese contexto y las exigencias pedagógicas, didácticas y metodológicas que ese proceso plantea al profesor que lo dirige, en este sentido el presente programa busca la posibilidad de potenciación de aquellas competencias profesionales específicas que se requieren para un desempeño profesional exitoso del profesor, en concordancia con las características del referido proceso y las particularidades de los practicantes.

Otro aspecto que resulta relevante, es que al diseñar el programa considerando las constantes transformaciones y contradicciones que se generan en el campo de la Cultura Física Comunitaria, se están relacionando las fuentes que propician el desarrollo y la relación sistémica de los diversos factores que intervienen, de esta manera, se concibe el programa de superación profesional para los profesores de Cultura Física Comunitaria que laboran en los Gimnasios biosaludables como un proceso en constante desarrollo, que obliga a una contrastación permanente de la actuación profesional con las exigencias crecientes del proceso de preparación de los practicantes sistemáticos.

La estructura del programa propuesto, presenta características esenciales que lo distinguen, en él se exponen las vías principales para poder llevar a cabo el proceso de superación profesional de los referidos profesores, haciéndolo portador de una serie de funciones y rasgos que lo caracterizan. Entre las funciones que se perciben en el programa se encuentran las siguientes:

*Exploratoria:* posibilita el diagnóstico para comprobar y constatar de forma más detallada el estado inicial del proceso, permitiendo orientarlo, acorde a las necesidades de cada profesor.

*Procesal:* está dada por el aporte teórico que trasmite a los profesores sobre los objetivos, contenidos, medios, métodos y formas de evaluación que conforman el proceso pedagógico, y en especial lo relacionado con la preparación física de los practicantes.

*Contextual:* se relaciona con los ajustes, adaptaciones o transformaciones que deben sufrir los componentes didácticos del proceso según las condiciones que impone el medio en que se desarrolla la actividad.

*Valorativa:* facilita el establecimiento del control, evaluación y seguimiento, de las actividades programadas y del desarrollo de los practicantes sistemáticos, según el orden de prioridad de las distintas capacidades en el proceso de preparación.

El programa también posee una serie de rasgos distintivos dentro de los que se identifican los siguientes:

*Flexibilidad,* cada una de las actividades de superación contempladas en el programa, aporta a los profesores la preparación para adaptar la planificación y las actividades atendiendo al contexto en el cual se desarrolla, respetando las características individuales de los practicantes con que trabaja, facilitando además la posibilidad de reorientación de la preparación.

*Regulador,* establece de forma homogénea para todos los profesores el tratamiento de los contenidos necesarios que permitan el logro de los objetivos planteados para este proceso de superación profesional.

*Individualización,* propicia la adaptación del proceso de superación profesional a las características y el ritmo de desarrollo de cada profesor, teniendo en cuenta además la experiencia profesional, trayectoria laboral y otros que constituyen la premisa de la individualización.

### **Sistema de principios en que se sustenta el Programa.**

El término principio proviene del latín *principium*, que significa comienzo, el que es primero, como también puede significar idea rectora, regla fundamental, o el fundamento de una idea cualquiera.

Los principios pedagógicos no pueden ser vistos desde su singularidad, porque conforman un complejo sistema, que actúa de forma integral. Cada principio desempeña un rol determinado en la ejecución del programa. En este sentido, se presentarán aquellos principios pedagógicos cuya relación con los componentes didácticos es más explícita.

*Principio del carácter científico:* al determinar los objetivos y seleccionar el contenido se tiene en cuenta los nuevos enfoques de la Cultura Física Comunitaria y la contextualización de la actividad acorde con las diferentes modificaciones y cambios tecnológicos que acontecen. Con respecto a la selección científica de los contenidos a desarrollar en el proceso, Labarrere y Valdivia consideran que la selección debe hacerse sobre la base de aquellos conocimientos cuya validez científica es incuestionable. Aquellos que aún no han

sido sometidos al rigor de la comprobación y están en proceso de formación no deben incluirse.

*Principio de accesibilidad:* el enfoque de este principio en el programa reside en la forma que se selecciona y organiza el contenido, se tiene conciencia de la formación continua durante toda la vida y las fases de desarrollo del profesional siguiendo una ruta crítica desde una superación profesional básica y especializada hasta llegar a las figuras principales de la formación académica de postgrado. En este caso el contenido que se propone es accesible a los profesores, en el plano psicopedagógico, didáctico, metodológico, técnico, teórico y práctico facilitando que los profesores puedan dar respuestas positivas ante las diferentes exigencias del Programa.

*Principio de la sistematización:* el programa por su carácter, es un documento sistémico que se aparta de todo tipo de improvisación. De aquí, que la esencia de este principio en el programa propuesto, sea la articulación lógica y progresiva que se adopta para ordenar los contenidos en el documento, teniendo en cuenta diferentes aspectos como son, los modos de relación entre las competencias profesionales, la dinámica del proceso pedagógico de la preparación física de los practicantes sistemáticos y la naturaleza de las actividades de superación que se programen.

*Principio del carácter activo y consciente:* se establece a partir de la intervención activa en el proceso, de los profesores como protagonistas de éste, permitiendo poder restablecer o reorientar los objetivos y contenidos en función del desarrollo progresivo que vayan adquiriendo en cuanto a las competencias profesionales específicas.

*Principio del carácter colectivo e individual:* en el programa se reconoce la necesidad de desarrollar las competencias profesionales específicas de los profesores teniendo en cuenta las peculiaridades propias del proceso de enseñanza aprendizaje en el contexto objeto de estudio, pero prestando la debida atención que presupone las diferencias individuales de cada profesor.

El diseño del programa busca satisfacer las contradicciones que se presentan entre las exigencias de la actividad física comunitaria a partir del tratamiento metodológico que requieren los contenidos de la preparación física de los practicantes sistemáticos en el contexto de los Gimnasios biosaludables y el nivel de desarrollo de las competencias profesionales específicas de los profesores para responder satisfactoriamente a tales exigencias.

De modo que el programa se propone interrelacionar los aspectos teórico – metodológicos del trabajo en los gimnasios biosaludables su tratamiento en la práctica, con los objetivos y contenidos de la superación profesional de los profesores que se desempeñan en esas instalaciones deportivas, por lo que presenta un valor heurístico, es decir, la posibilidad de utilizar como sustento teórico – metodológico los propios contenidos, a partir de los cuales se genera la propuesta de actividades de superación en la práctica lo cual se considera una forma de proceder novedosa, sobre la base del conocimiento acumulado y la creatividad del profesor.

El programa posee contenidos y orientaciones generales para la superación profesional de los profesores pero no pretende abarcar las infinitas especificidades que se derivan de las situaciones y particularidades que surgen en la práctica, es un programa cuyo contenido, a pesar de ser fruto de un estudio diagnóstico, es relativo, en el sentido de que la validez de su contenido no es absoluta, sino que está condicionado por las diferentes dinámicas que se producen en el desarrollo de las actividades de superación concebidas.

En la estructuración de las actividades de superación del programa se evidencia el enfoque didáctico que lo caracteriza partiendo de la determinación de los objetivos lo que contribuye a la identificación de los contenidos permitiendo orientar la superación de los profesores en correspondencia con aquellas competencias profesionales específicas que le son imprescindibles para alcanzar un desempeño exitoso en la dirección del proceso de la cultura física comunitaria en el contexto del gimnasio biosaludables, lo que precisa de determinados criterios de organización del contenido, como la sistematización, profundidad y asimilación, a saber:

La *sistematización* en el proceso, está dada por los modos de relación que se establecen en el ordenamiento progresivo del contenido.

La *profundidad*, se refiere al aumento gradual de los niveles de complejidad y accesibilidad del contenido que tiene lugar en el tránsito de las diferentes etapas del proceso de superación profesional.

La *asimilación*, describe el ritmo o la medida en que los profesores hacen suyo el contenido, cómo van alcanzando niveles crecientes en el desarrollo de sus conocimientos, habilidades y valores como resultado del vencimiento de los objetivos de cada actividad de superación en la ejecución del programa.

La selección de los contenidos para la superación de los profesores de los Gimnasios biosaludables se hizo respetando los resultados del diagnóstico realizado sobre el nivel de preparación de los profesores para enfrentar la labor de dirección del proceso pedagógico en el contexto del Gimnasio biosaludables, de forma tal que lo propuesto responda a la realidad diagnosticada.

El programa que aquí se propone implicará cambios con respecto a lo que tradicionalmente se ha estado haciendo, pero implica además continuidad, ya que se trata de una negación, pero una negación dialéctica que desecha los medios obsoletos o negativos, sin embargo conserva muchos medios y procedimientos positivos obtenidos a partir de la experiencia acumulada en la superación profesional de los recursos humanos de la cultura física.

Se destacan dentro de sus principales características las siguientes:

- Se orienta hacia la satisfacción de las necesidades de superación relacionadas con el desempeño profesional y humano, teniendo como punto de partida el diagnóstico realizado a los profesores en cuanto a las motivaciones, conocimientos, habilidades profesionales, y valores humanos y éticos que requiere para un mejor desempeño.
- Involucra a los profesores de manera consciente en la proyección, ejecución, control y evaluación de las actividades, marcando su carácter participativo, empleando el trabajo independiente, en el proceso de superación.
- Concibe la superación profesional para la elevación de las competencias profesionales específicas con enfoque personal, lógico, sistémico e integral.
- Fortalece la idea de que la superación ha de realizarse desde la vinculación teórico - práctica de los contenidos de las actividades.
- Refuerza el enfoque multidisciplinario en la superación para un mejor desempeño profesional.

### **2.3. Estructura del programa de superación para la formación de las competencias profesionales de los profesores de los Gimnasios Biosaludables.**

El programa que se expone tiene la finalidad de brindar a los profesores la posibilidad de actualizar los conocimientos teóricos y metodológicos relacionados con la preparación física de los diferentes grupos etarios que asisten a los Gimnasios biosaludables, desarrollar las habilidades pedagógicas profesionales y fomentar los valores y las actitudes de los profesores en correspondencia con las nuevas exigencias de este puesto de trabajo

a partir del desarrollo de la ciencia, la tecnología y la innovación en esta área del conocimiento. El proceso de actualización, complementación y ampliación permanente de los conocimientos, habilidades profesionales, valores humanos y éticos de los profesores es una condición esencial para lograr en ellos el cambio de mentalidad necesario para su exitoso desempeño profesional.

El presente programa prevé la realización de una variada oferta de actividades de superación (curso, entrenamientos, talleres, debates, conferencia y seminario), las que se han diseñado con la óptica de que se conviertan en un sistema coherente con la realidad práctica, para generar el impacto social deseado.

El diseño del programa pretende ser la solución que contribuya a elevar el desempeño profesional de los profesores, se centra en aspectos medulares que devienen de las mejores experiencias de las prácticas pedagógicas más renovadoras, presta especial atención a la formación integral y al saber contextualizado, necesarios para favorecer el desarrollo humano de los profesores, ofrece pautas metodológicas para el diseño de los contenidos (sistema de ejercicios), las acciones y los métodos para la preparación física, sobre la base de la determinación de problemas más comunes desde el punto de vista metodológico, técnico, organizacional, de investigación científica y motivacionales; incorpora la experiencia profesional y las vivencias personales y sociales, a los contenidos de los programas, conciliando la motivación, los intereses personales y los sociales. Utiliza además, para su operacionalización, formas de superación que son resultado de la sistematización de la práctica educativa, y de lo más avanzado de la Cultura Física Comunitaria.

Este programa implica cambios con respecto a lo que tradicionalmente se ha estado haciendo en la superación profesional de los profesores de cultura física, enfocándose hacia las competencias profesionales específicas pero conservando muchos medios y procedimientos positivos obtenidos a partir de la experiencia acumulada en la superación profesional de los recursos humanos de la cultura física.

La conformación del Programa se basó en cinco etapas:

1. Diagnóstico del desempeño profesional de los profesores.
2. Concepción y diseño del programa para la superación profesional.
3. Estructuración de las actividades de superación profesional.

4. Elaboración de las orientaciones metodológicas para su implementación.
5. Evaluación de la pertinencia.

La primera etapa consistió en la aplicación del diagnóstico para conocer sobre el desempeño profesional de los profesores que laboran en los gimnasios biosaludables. En el diagnóstico se tuvieron en cuenta un grupo de indicadores que fueron recogidos en los instrumentos aplicados, lo que permitió que se identificaran las principales insuficiencias y limitaciones de los profesores para conducir el proceso pedagógico que se desarrolla en el contexto de los Gimnasios biosaludables.

Esta primera etapa aparece recogida en el primer epígrafe del capítulo II, donde se refleja el camino recorrido para obtener la información, la elaboración de los instrumentos, su aplicación así como los resultados de los diferentes indicadores y el procesamiento de los mismos.

La segunda etapa se relaciona con la elaboración de la propuesta del programa para la superación profesional de los profesores que laboran en los gimnasios biosaludables, el cual se concibió a partir de los resultados del diagnóstico, el estudio de la bibliografía especializada, el criterio de algunos especialistas y la experiencia propia de la autora.

Para la tercera etapa del programa, correspondiente a las actividades de superación profesional atendiendo a sus objetivos, contenidos, métodos, etc., se tuvieron en cuenta los resultados colectivos e individuales de los profesores según el diagnóstico, realizándose una selección de los contenidos más importantes a dominar por los profesores para lograr el cumplimiento de las funciones vinculadas con la atención a las personas que asisten a los Gimnasios Biosaludables en busca de mejoría para su salud, condición física u otras necesidades psicosociales en los momentos actuales. En la selección de los contenidos se consideraron los criterios y puntos de vista de aportados por directivos del Inder, específicamente del área de la cultura física comunitaria, así como de profesores y los propios practicantes sistemáticos, en intercambio con la investigadora.

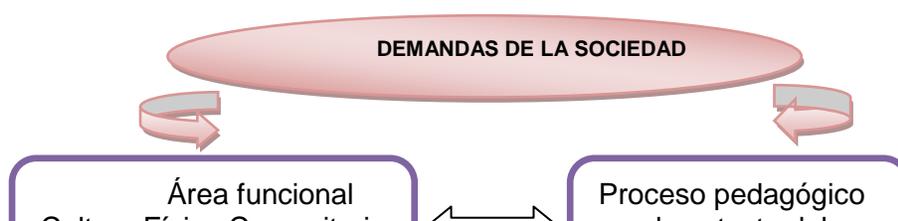
En la cuarta etapa se elaboraron las orientaciones metodológicas para la implementación del programa, donde se privilegiaron metodologías activas y participativas que permitieran un mejor trabajo en el ámbito del crecimiento personal y profesional de los profesores y el desarrollo de actitudes en ellos; se dedicó especial atención a la utilización de estrategias que faciliten el diálogo y la búsqueda comunitaria del saber, saber hacer y saber valorar.

Las orientaciones metodológicas exhortan a que el programa transcurra en un ambiente de calidez y empatía de la relación interpersonal en el área de orientación, ya que esto favorece el autoaprendizaje y desarrollo de los practicantes así como la comunicación.

Por último, la quinta etapa se dirige hacia la evaluación de la pertinencia social del programa tras su aplicación parcial en el municipio de Holguín.

En el diagrama que a continuación se expone se intenta representar de forma sintética el programa propuesto, se reflejan las interrelaciones y los nexos que se producen en el proceso de superación profesional de los profesores de los Gimnasios biosaludables con un enfoque sistémico de manera que se pueda comprender el modo en que sus elementos se integran para alcanzar el propósito deseado.

Gráfico 2. Representación gráfica del programa de superación profesional



El Programa de superación propuesto se considera una solución innovadora que involucra un conjunto ordenado de actividades de superación planificadas y relacionadas entre sí que

resultan viables para responder al problema del insuficiente desempeño profesional de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables.

El Programa está orientado hacia la elevación de las competencias profesionales específicas de los profesores, redundando en un mejor desempeño pedagógico profesional, se considera que es un programa contextualizado, flexible, dialéctico y con un claro enfoque integrador.

A partir de los criterios antes expresados, puede comprenderse mejor las características esenciales del Programa de superación y su singularidad, la que está dada en el hecho de que su campo de acción lo constituye precisamente, la superación profesional del profesor, de forma que se propicie mejorar la calidad de los servicios de la Cultura Física Comunitaria a la población que asiste a los Gimnasios biosaludables.

El Programa ha sido estructurado a partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico realizado sobre el desempeño profesional de los profesores de los Gimnasios biosaludables, teniendo en cuenta las interrelaciones que se establecen entre los diferentes componentes que intervienen en el proceso pedagógico que se desarrolla en el contexto de dichos gimnasios como programa específico de la Cultura Física Comunitaria.

Las ideas que a continuación se exponen en torno a la estructura del programa persiguen lograr una clara explicación acerca de las características estructurales y funcionales del mismo, donde se ha considerado como punto de partida las demandas sociales a la Cultura Física Comunitaria, entre ellas las referidas a la calidad de vida de la población desde la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, promoción de hábitos sanos y rehabilitación de afecciones diversas y lesiones deportivas.

Para concebir el Programa fue de vital importancia la información aportada por el diagnóstico el cual permitió conocer las principales necesidades de superación profesional de los profesores, determinar los problemas específicos que se presentan en su desempeño laboral, los objetivos señalados por el Inder para la Cultura Física Comunitaria y otros aspectos devenidos de la constatación realizada en la práctica cotidiana y su interpretación desde posiciones teórico-metodológicas que aparecen en la literatura especializada.

### ***Determinación de los objetivos***

La determinación de los objetivos del Programa se llevó a cabo a partir de las limitaciones detectadas en el diagnóstico, donde se hicieron evidentes las carencias que presentan los

profesores en cuanto al desarrollo de un grupo importante de competencias profesionales específicas que resultan necesarias para el exitoso desempeño de los mismos en el ámbito de la Cultura Física Comunitaria en general y de forma particular en los Gimnasios biosaludables, el objetivo general de este programa así como los objetivos específicos están enfocados a revertir la referida problemática.

### **Objetivo General del Programa**

El Programa tiene como objetivo general: Contribuir al desarrollo de las competencias profesionales específicas de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables, para elevar la calidad de su desempeño en la prestación de los servicios a los practicantes sistemáticos de actividades físicas en el ámbito de la Cultura Física Comunitaria.

### **Objetivos específicos del programa**

1. Reconocer los objetivos y contenidos más relevantes, las indicaciones y prioridades relativos al Programa Nacional para los Gimnasios biosaludables.
2. Actualizar los conocimientos teórico – conceptuales acerca del desarrollo de las capacidades físicas según las edades de los practicantes sistemáticos.
3. Profundizar en el tratamiento metodológico de las actividades físicas a desarrollar con los practicantes sistemáticos atendiendo a las principales características de las enfermedades crónicas no transmisibles que presentan.
4. Desarrollar habilidades pedagógicas profesionales relacionadas con la planificación, dosificación, organización y control de las actividades físicas de la Cultura Física Comunitaria en el contexto de los Gimnasios biosaludables.
5. Identificar las metodologías y procedimientos más adecuados a emplear en el trabajo con los diferentes grupos de practicantes sistemáticos atendiendo a sus características, particularidades de los aparatos y tipos de ejercicios.
6. Concientizar a los profesores en cuanto a su responsabilidad social y comportamiento ético en la atención personalizada a los practicantes sistemáticos atendiendo a sus características y necesidades.
7. Diseñar estrategias de intervención pedagógica con los practicantes sistemáticos que activen el proceso docente educativo que se lleva a cabo en el ámbito del Gimnasio Biosaludable.

### ***Determinación de los contenidos.***

En cuanto a la determinación de los contenidos del programa es preciso plantear que se procedió siguiendo la lógica de que los objetivos determinan el contenido, en tal sentido se seleccionaron una serie de temáticas que responden a los propósitos que han sido planteados en función de llenar los vacíos existentes en el desempeño profesional específico de los profesores objeto de este estudio. Los contenidos que serán abordados en cada una de las actividades de superación propuestas, contribuirán desde la teoría y la práctica a potenciar el saber y saber hacer (el actuar) con énfasis en los saberes y habilidades pedagógico-profesionales que deben acompañar el desempeño pedagógico profesional del profesor en su interacción lógica con los practicantes sistemáticos en el ámbito del Gimnasio Biosaludable, estos contenidos del Programa se enfocan hacia el perfeccionamiento de la práctica pedagógica de los profesores para alcanzar mejores desempeños en cuanto a la atención a los practicantes sistemáticos.

### ***Estructuración de las actividades de superación del Programa.***

Como se puede observar en la representación gráfica (Gráfico 2), el programa de superación profesional para los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables, a partir del objetivo declarado, plantea dos grandes bloques de superación profesional para la concreción del mismo. Un primer bloque referido a las figuras principales de la superación profesional y un segundo bloque en el que se desarrollan otras formas de superación profesional. A través de estos dos bloques se le da tratamiento a los siete (7) objetivos específicos del programa donde abordan los 3 núcleos básicos de contenidos de las diferentes actividades de superación referidos a los conocimientos teórico - metodológicos de la Cultura Física Comunitaria y los Gimnasios biosaludables. Las habilidades pedagógicas profesionales para la atención integral a los practicantes sistemáticos y el desarrollo de valores y actitudes profesionales para la atención integral a dichos practicantes.

El desarrollo de las actividades de superación en ambos bloques responden a las intenciones más generales del programa como un todo, que es desarrollar las competencias profesionales específicas de los profesores para alcanzar un buen desempeño laboral en el cumplimiento de sus funciones frente al Gimnasio Biosaludables,

se procura estimular el desarrollo de las motivaciones profesionales de los profesores para aprehender los contenidos del programa.

El primer bloque está orientado a darle respuesta a los objetivos específicos siguientes:

1. Actualizar los conocimientos teórico – conceptuales acerca del desarrollo de las capacidades físicas según las edades de los practicantes sistemáticos.
2. Profundizar en el tratamiento metodológico de las actividades físicas a desarrollar con los practicantes sistemáticos atendiendo a las principales características de las enfermedades crónicas no transmisibles que presentan.
3. Desarrollar habilidades pedagógicas profesionales relacionadas con la planificación, dosificación, organización y control de las actividades físicas de la Cultura Física Comunitaria en el contexto de los Gimnasios biosaludables.
4. Diseñar estrategias de intervención pedagógica con los practicantes sistemáticos que activen el proceso docente educativo que se lleva a cabo en el ámbito del Gimnasio Biosaludable.

Y el segundo bloque en el que se desarrollan otras formas de superación profesional, concebido para darle tratamiento a los objetivos específicos siguientes:

1. Desarrollar habilidades pedagógicas profesionales relacionadas con la planificación, dosificación, organización y control de las actividades físicas de la Cultura Física Comunitaria en el contexto de los Gimnasios biosaludables.
2. Identificar las metodologías y procedimientos más adecuados a emplear en el trabajo con los diferentes grupos de practicantes sistemáticos atendiendo a sus características, particularidades de los aparatos y tipos de ejercicios.
3. Concientizar a los profesores en cuanto a su responsabilidad social y comportamiento ético en la atención personalizada a los practicantes sistemáticos atendiendo a sus características y necesidades.

El primer bloque como ya se dijo ha sido delineado para el desarrollo de las actividades de superación profesional consideradas como figuras principales, donde destacan el curso y el entrenamiento. Para este programa particular se ha decidido incluir el Entrenamiento Metodológico Conjunto por el peso específico que representará en el desarrollo de las competencias profesionales específicas de este grupo de profesores. Estas tres figuras de superación se orientan hacia la actualización de los conocimientos teóricos y metodológicos

relacionados con los fundamentos de la Cultura Física Comunitaria, así como las cuestiones biológicas, psicológicas y motrices de las capacidades cuyo dominio contribuye al mejoramiento del desempeño profesional para elevar la calidad de la atención a los practicantes.

Al finalizar este primer bloque de superación, se espera que los profesores en su desempeño profesional se encuentren en mejores condiciones para integrar los saberes sobre la atención psicomotriz a los practicantes sistemáticos, lo que permitirá elevar sus competencias para diagnosticar, interpretar, caracterizar y clasificar a los practicantes y poner en práctica estrategias pedagógicas que les permitan organizar, planificar y dirigir las actividades físico motrices, tanto las que sean de manera frontal como las individuales, con la utilización de los métodos y procedimientos más adecuados, así como resolver las contingencias que surjan durante el desarrollo del proceso docente educativo en el ámbito del Gimnasio Biosaludable.

A modo de síntesis se reitera que las actividades de superación que se proponen en este primer bloque persiguen el propósito fundamental de contribuir a la actualización de los saberes más generalizados de la teoría y práctica de la Cultura Física Comunitaria y de los Gimnasio biosaludables en específico dirigidos a la atención integral de los practicantes sistemáticos a partir de la profundización en el estudio de los fundamentos anatómo-fisiológicos, psicopedagógicos y metodológicos que respaldan el proceso pedagógico que se desarrolla en ese ámbito, lo que contribuye a la preparación de los profesores para la mejor atención a la diversidad de practicantes que asisten a estos recintos deportivos, lo que repercutirá favorablemente en la efectividad de su intervención pedagógica y en la satisfacción de los practicantes.

La solución al problema de la superación profesional de los profesores para alcanzar el perfeccionamiento de la labor que realizan representa un desafío pedagógico que requiere de una visión integral del fenómeno y un enfoque sistémico para contemplar la mayor cantidad posible de opciones desde diferentes perspectivas de modo que las diferentes figuras de superación, sus contenidos, formas de organización de las actividades, tiempo, metodologías para su desarrollo, modalidades de ejecución, medios y sistema de evaluación respondan a las necesidades diagnosticadas y a los objetivos que han sido formulados.

El objetivo de cada actividad se formuló en términos de desarrollo de capacidad de dirección, orientado fundamentalmente a enseñar a los profesores estrategias pedagógicas que les permitan elevar sus niveles de desempeño en la atención integral a los practicantes sistemáticos.

A continuación se presentan cada una de las figuras de superación profesional que integran este primer bloque.

El curso, es una figura de gran importancia, se organiza y orienta hacia la actualización y profundización de conocimientos desde posiciones que estimulen el desarrollo del pensamiento e independencia cognoscitiva; en él se estimula al profesor a elevar el nivel de preparación teórica sobre las tendencias contemporáneas de la cultura física y otros conceptos pedagógicos y se potencia la capacidad de análisis para resolver problemas educativos y profesionales.

**Título del Curso:** Basespsicopedagógicas del proceso docente educativo de la Cultura Física Comunitaria en el contexto de los Gimnasios Biosaludables.

**Objetivo:** Profundizar en el conocimiento de los sustentos teóricos y conceptuales que fundamentan la labor psicopedagógica del proceso docente educativo de la Cultura Física Comunitaria en el contexto de los Gimnasios biosaludables.

**Total de horas:** 48

**Total de créditos:** 1

### **Introducción**

El proceso docente educativo de la Cultura Física Comunitaria en el contexto de los Gimnasios biosaludables tiene particularidades psicopedagógicas que requieren ser identificadas y reconocidas por los profesores que se desempeñan profesionalmente en ese ámbito, la diversidad de practicantes sistemáticos que asisten simultáneamente, las múltiples motivaciones e intereses que lo impulsan a la práctica de actividades físicas, el carácter inclusivo del proceso y otras muchas variables propias de este contexto educativo lo convierten en un proceso con matices socioculturales, psicopedagógicos y metodológicos particulares, por lo que el foco de atención debe estar dirigido siempre a la observación y el diagnóstico de la conducta de los practicantes sistemáticos, definiendo los aspectos esenciales para la intervención sobre la base de lo verdaderamente observable sobre cuyas bases se podrá arribar a la construcción de determinadas metodologías para el tratamiento de los "trastornos" físico motrices y conductuales. Sobre lo antes abordado se

elabora el presente curso que tiene como objetivo: Actualizar los conocimientos de los cursistas sobre los fundamentos teóricos y conceptuales que sustentan el proceso docente educativo de la Cultura Física Comunitaria en el contexto de los Gimnasios Biosaludables desde una perspectiva psicopedagógica aplicada.

### Plan temático

TEMAS		L	
Tema 1. Fundamentos teóricos y conceptuales que sustentan el proceso docente educativo de la Cultura Física Comunitaria.		8	24
Tema 2. Bases psicopedagógicas de la Actividad Física en el contexto de los Gimnasios Biosaludables.		8	24

### Sistema de conocimientos

- Caracterizar desde el punto de vista psicopedagógico el proceso docente educativo de la Cultura Física Comunitaria.
- Identificar los principales retos pedagógicos en el contexto de los Gimnasios Biosaludables.
- Identificar el sistema de principios.
- Valorar las principales actividades físicas para las terapias corporales.
- Caracterizar la psicopedagogía y su relación con la rehabilitación.

### Sistema de habilidades

- Realizar caracterización psicopedagógica de los practicantes utilizando técnicas de investigación.
- Seleccionar métodos y procedimientos según la naturaleza de los contenidos a desarrollar con los practicantes.
- Trabajar en equipo y saber sociabilizar con ética los diferentes criterios, con respeto al trabajo propio y al de los demás.
- Reconocer la influencia fisiológica y psicológica de las actividades físicas profilácticas y de terapias corporales.

### **Sistema de valores**

La responsabilidad hacia el cumplimiento de las normas y reglas éticas de la cultura física que permita un actuar positivo desde el punto de vista individual y social.

La laboriosidad expresada en acciones en función de desempeñar con calidad la labor que realizan y satisfacer las necesidades de los practicantes.

Cooperación y ayuda mutua en función de que todos puedan alcanzar las metas trazadas.

El humanismo que concibe al hombre como elemento esencial de la sociedad en interacción con los demás y con el medio ambiente.

La solidaridad que permite sensibilizarse con la solución de los problemas de los demás.

### **Sistema de evaluación**

La calificación final de los cursistas estará determinadas por las evaluaciones sistemáticas que se realicen durante el desarrollo del curso y la elaboración y presentación de un trabajo de curso vinculado a la solución de un problema profesional sencillo de los que comúnmente se presentan en los Gimnasios Biosaludables.

### **Bibliografía.**

1. Cañizares, M. (2000) Algunos factores sociopsicológicos que influyen en la efectividad de las acciones tácticas colectivas. La Habana, Revista ISCF.
2. Domínguez García, L y col. (2003) Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.
3. González Rey, F. (1995) Comunicación, personalidad y desarrollo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
4. González Rey, F. (1993) Motivación moral en adolescentes y jóvenes. La Habana, Editorial Científico –Técnica.
5. González Rey, F y Valdés, H. (1994) Psicología humanista. Actualidad y Desarrollo, La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
6. Puní, A y Dzhamgarov, T. T. (1979) Psicología de la Educación Física y el Deporte. Editorial Científico –Técnica.
7. Sosa Martínez, M. (2009) Modelo teórico – metodológico para el desarrollo del clima motivacional favorable en deportistas juveniles de Lucha en Villa Clara. Tesis en opción al Título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Villa Clara.

El entrenamiento de posgrado como figura principal de superación profesional se concibió en este programa de superación para contribuir al desarrollo de habilidades pedagógicas profesionales en el manejo de los aparatos que componen el Gimnasio biosaludable, en este tipo de superación los profesores desarrollan diferentes actividades prácticas demostrativas en los aparatos, se socializan las mejores experiencias y procedimientos de trabajo y se produce un intercambio de criterios y puntos de vista entre los participantes del entrenamiento lo que propicia la necesidad de aprender y entrenarse, favorece la comunicación y contribuye al perfeccionamiento metodológico individual. El entrenamiento consta de cuatro momentos esenciales: el diagnóstico, la demostración, el control, que es una función que se lleva a cabo durante todo el desarrollo del entrenamiento y la evaluación, que comprende sus diferentes formas: la autoevaluación, la coevaluación y la etero-evaluación.

**Título del Entrenamiento:** La atención individualizada de los practicantes sistemáticos en el contexto de los Gimnasios Biosaludables.

**Total de horas:** 96

**Total de créditos:** 2

Objetivo: Contribuir al desarrollo de habilidades pedagógicas profesionales para la atención individualizada a los practicantes sistemáticos en los Gimnasios biosaludables a partir de la correcta planificación, dosificación, organización y control de las actividades físicas a desarrollar.

#### **Sistema de habilidades**

- ✓ Planificar ejercicios para las diferentes capacidades físicas a partir de la caracterización psicopedagógica de los practicantes utilizando los aparatos según la metodología establecida.
- ✓ Ubicar a los practicantes por aparatos según los ejercicios a realizar para la rehabilitación de la afección diagnosticada.
- ✓ Dosificar las cargas en diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas según características de los practicantes.
- ✓ Utilizar diferentes procedimientos organizativos para la realización de los ejercicios en cada uno de los aparatos.
- ✓ Realizar pruebas de rendimiento motor en los aparatos para controlar la evolución de los practicantes en cuanto a la condición física.

## **Indicaciones metodológicas y de organización**

En este tipo de actividad de superación debe lograrse que los profesores sobre la base del diagnóstico realizado proyecten soluciones a las problemáticas identificadas y luego realicen la demostración práctica de las tareas y actividades que se diseñen, será determinante que los profesores participen activamente en los análisis colectivos y emitan sus puntos de vista.

El trabajo en grupo contribuye al aprendizaje colectivo ya que complementa las potencialidades de cada individuo, mediante el intercambio de ideas, lo que permite corregir los elementos negativos. Asimismo, favorece que el proceso sea sistemático, en cuanto al logro de los objetivos propuestos, pues garantiza un seguimiento al proceso y a los cambios esperados.

Resulta fundamental para el cumplimiento del objetivo de este tipo de superación que los participantes observen con atención la ejecutoria de las tareas que se realizan en el desarrollo de la clase por parte de los profesores más experimentados, será importante el análisis de lo observado durante la clase y poder precisar logros, dificultades y recomendaciones. Este análisis puede hacerse extensivo a los activistas y monitores que participan junto a los profesores. En la actividad se discuten contenidos, metodologías, preparaciones de clases, caracterización del grupo de practicantes y el trabajo de atención diferenciada, entre otras cuestiones.

## **Sistema de evaluación**

La evaluación se realizará de forma individual a partir del desempeño práctico que muestren los cursistas en el desarrollo de los ejercicios en cada uno de los aparatos en el propio Gimnasio Biosaludable. Las actividades se realizarán con la presencia de los practicantes y se valora la calidad de la elaboración previa y presentación de los ejercicios y actividades que se ejecutan de forma práctica. Comprende la autoevaluación, la coevaluación y la eteroevaluación.

## **El Entrenamiento Metodológico Conjunto**

Esta figura de superación ampliamente conocida y validada en el Sistema General de Educación, ha sido poco utilizada en el Sistema Deportivo Cubano, sin embargo a partir de su naturaleza y lógica didáctica se ha considerado que para los fines de este Programa de superación profesional puede ser contextualizado a la realidad del Gimnasio biosaludable y

aportar en el desarrollo de las competencias profesionales específicas que requieren los profesores.

**Título:** La dosificación individualizada de las cargas en los practicantes sistemáticos que asisten a los Gimnasios biosaludables.

**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de habilidades pedagógicas profesionales en la dosificación individualizada de las cargas para los practicantes sistemáticos que asisten a los Gimnasios Biosaludables.

### **Indicaciones metodológicas y de organización**

El Entrenamiento Metodológico Conjunto como actividad de superación profesional debe cumplir con los requerimientos metodológicos que están establecidos para este tipo de actividad. En primer lugar deberá partir de un diagnóstico donde se identifique cuál es el elemento de carácter metodológico que requiere ser fortalecido o perfeccionado en los profesores, luego se determinarán los objetivos a los que se le dará tratamiento, en este caso está relacionado con la dosificación individualizada de las cargas para los practicantes sistemáticos que asisten a los Gimnasios biosaludables. En este caso se procede haciendo una atención metodológica al profesor novel por parte del metodólogo, jefe de cátedra o profesor de mayor experiencia en esta especialidad, de forma conjunta elaboran los ejercicios que se van a realizar y realizan la dosificación de los mismos que no es más que la acción de planificar los componentes que determinan la carga física que se va a suministrar o sea la intensidad, el volumen, la duración, frecuencia, cantidad de tandas y repeticiones, duración de las pausas de descanso entre tandas y repeticiones elementos que determinan la densidad y la magnitud del trabajo físico a realizar y también de forma conjunta prevén las posibles variantes a utilizar. En este proceso de interacción metodológica entre el profesor novel y los más experimentados se produce una transmisión de conocimientos y saberes que luego se llevan a la práctica y contribuyen al desarrollo profesional de los jóvenes profesores en sentido general.

El segundo bloque de actividades de superación estuvo dirigido a las formas no principales de superación profesional como son los seminarios, talleres, conferencias, debates y charlas metodológicas cuyos objetivos y contenidos se dirigen al desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales de carácter más específicos, necesarios para lograr la mayor calidad posible en la atención a los practicantes sistemáticos para favorecer su

mejor desarrollo físico, también estas figuras de superación contribuyen al desarrollo de sus motivaciones, valores humanos y ético profesionales.

Los modos de actuación de todo profesional se fundamentan en la relación dialéctica habilidad-conocimiento, no es posible separar la asimilación del conocimiento de su aplicación, por tanto el desarrollo de habilidades profesionales enmarcadas en la relación "saber-saber hacer" se privilegia en los contenidos del segundo bloque, el que tendrá a diferencia del primero, como forma fundamental para su implementación el sistema de actividades prácticas en el Gimnasio.

El taller, consiste en un ejercicio en el que un profesor expone sus documentos de planificación (Plan de clases) al resto de los profesores, lo que constituye otra herramienta que permite socializar los saberes, experiencias y buenas prácticas, donde los profesores al finalizar la actividad se sentirán enriquecidos ya que en el transcurso de la actividad se producen análisis sobre aspectos vitales del modo de proceder para planificar las actividades a realizar con los practicantes sistemáticos, organizar dicha documentación, recopilar y estudiar las orientaciones dadas para el uso de la misma, relacionar las principales observaciones, tanto positivas como negativas y determinar las recomendaciones y orientaciones que se ofrecen al profesor, de forma que les permitan perfeccionar su trabajo y determinar las pautas para el perfeccionamiento de su labor a partir de las sugerencias y orientaciones recibidas en el taller.

Los contenidos de cada uno de los talleres están relacionados con el calentamiento, la dosificación de las cargas, los métodos productivos y el trabajo individualizado por aparatos, la planificación del trabajo y la corrección de errores en la clase de los Gimnasios biosaludables. La estructura de los talleres es asumida a partir de lo planteado por Escalona (2013) y contextualizados por la autora a la realidad del ámbito objeto de estudio en esta investigación.

### **Taller 1**

**Título:** El calentamiento en los Gimnasios biosaludables.

**Objetivo:** Identificar los aspectos metodológicos esenciales relacionados con la realización del calentamiento en los Gimnasios biosaludables.

### **Tareas preparatorias**

Se desarrollará un momento inicial para orientar a los profesores sobre la dinámica del taller a realizar en la actividad de superación. Se procede a la realización de la motivación

para generar un ambiente positivo que propicie el debate inicial y crear expectativas sobre la temática. Se propone iniciar con las siguientes interrogantes:

¿Qué importancia tiene el calentamiento en los Gimnasios biosaludables?

¿Cómo debe concebirse el calentamiento en este tipo de gimnasios?

¿Qué requisitos debe tener un calentamiento en estos gimnasios?

¿Cuáles son los medios más utilizados en el calentamiento de los Gimnasios biosaludables?

¿Qué tipo de ejercicios son recomendables ejecutar con los practicantes sistemáticos?

### **Tareas de aseguramiento organizativo del taller**

En este taller será necesario utilizar como medios audiovisuales: láminas, pancartas u otros recursos tecnológicos a que sea posible acceder, preferiblemente una computadora, medio tecnológico que resulta esencial para ilustrar las diferentes propuestas de calentamiento que pueden ser desarrolladas.

Se expondrá mediante presentaciones en Power Point la propuesta de diferentes calentamientos para Gimnasios biosaludables esclareciéndolo a los participantes que no son propuestas rígidas sino que hay que tener en cuenta el carácter flexible de los diferentes sistemas de ejercicios los que pueden ser modificados a partir de la diversidad de practicantes, los intereses y preferencias de estos y los tipos de aparatos que contienen los Gimnasios.

Posteriormente se realizan demostraciones prácticas con un grupo de practicantes sistemáticos que asisten al combinado impulsados por diferentes motivos. En este taller se realizó un calentamiento general con predominio de ejercicios aeróbicos al ritmo de la música durante cinco minutos, luego se procedió al calentamiento especial con carácter individualizado sobre la base del conocimiento que se tiene de los practicantes como resultado del diagnóstico inicial que se les realizó y que aportó información sobre los intereses y motivaciones por la que asisten y sobre las patologías que poseen muchos de los practicantes.

### **Tareas evaluativas**

Se proponen algunas preguntas para corroborar en qué medida los profesores han comprendido e interiorizado los aspectos teóricos y metodológicos contenidos en la propuesta de calentamiento realizada. Por ejemplo ¿Cuál es la diferencia entre el ritmo de ejecución de los ejercicios gimnásticos y atléticos de este tipo de calentamiento para los

practicantes del Gimnasio biosaludable y los que se realizan para otro programa de la Actividad Física Comunitaria?

Igualmente, se formularán interrogantes la forma individualizada y finalmente se le pide a cada uno de los profesores participantes que propongan ejercicios para enriquecer las formas de realizar el calentamiento.

## **Taller 2**

**Título:** La aplicación de métodos productivos en los Gimnasios biosaludables.

**Objetivo:** Reconocer la importancia del uso de métodos productivos en los Gimnasios biosaludables para la activación del proceso docente educativo y el protagonismo de los practicantes.

### **Tareas preparatorias**

Para la realización de este taller se procede a la realización de la motivación necesaria para generar un buen estado psicológico y motivacional que propicie el debate inicial y crear expectativas sobre la temática. Se propone iniciar con las siguientes interrogantes:

¿Cómo valoraran los métodos que se aplican actualmente en las clases del Gimnasio biosaludable?

¿Han oído hablar de los métodos productivos. Qué pueden comentar al respecto?

¿Cuál es la importancia que le atribuyen a los métodos productivos?

¿Cuáles son los métodos productivos que pueden ser aplicados en las clases de los Gimnasios biosaludables para hacerlas más motivadas e interesantes?

¿Qué importancia le atribuye a la aplicación de estos métodos en el trabajo en los Biosaludables?

### **Tareas de aseguramiento organizativo del taller**

En este caso igualmente es necesario utilizar como medios audiovisuales: láminas, pancartas u otros recursos tecnológicos a que sea posible acceder para ilustrar las propuestas de los métodos productivos en las clases de los Gimnasios biosaludables. Se expondrán mediante presentaciones en poster las diferentes propuestas a utilizar teniendo en cuenta la diversidad de practicantes, los fines de estos y los principales aparatos que contiene el Gimnasio.

Posteriormente se llevan a cabo por parte de profesores previamente preparados, la realización de diferentes actividades prácticas donde se utilizan métodos activos que promueven la participación activa y consciente de los practicantes sistemáticos

convirtiéndolos en verdaderos protagonistas del proceso. En tal sentido se realizó un trabajo metodológico interesante donde se contextualizaron los métodos en correspondencia de los niveles de experiencia y habilidades pedagógicas profesionales de los profesores que asistieron a este taller.

### **Tareas evaluativas**

Se proponen algunas preguntas de comprobación para valorar si los profesores asimilaron los aspectos metodológicos tratados en el taller. Por ejemplo ¿Cómo valoran la aplicación de los métodos productivos en las clases de los Gimnasios biosaludables?

¿Qué diferencias pueden establecerse entre los efectos o ventajas de los métodos productivos con respecto a los tradicionales?

En el segundo bloque de actividades de superación como se planteó anteriormente se utilizaron dos seminarios, cuyos contenidos estuvieron dirigidos hacia las características para el desarrollo de la fuerza y la formación de valores y otros aspectos éticos del trabajo de los profesores en los Gimnasios biosaludables.

### **Seminario 1**

**Título:** El desarrollo de la fuerza en los Gimnasios biosaludables.

**Objetivo:** Consolidar las habilidades en la dirección de ejercicios físicos para el desarrollo de la fuerza según las características de los practicantes sistemáticos.

#### **Aspectos a debatir:**

- La fuerza muscular. Tipos y características principales.
- Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza. Especificidad por aparatos.
- El desarrollo de la fuerza según las características de los practicantes sistemáticos.

#### **Métodos utilizados:**

- Elaboración conjunta
- Expositivo

#### **Forma de evaluación:**

- Se evalúa en correspondencia con el desempeño mostrado por cada uno de los profesores participantes.

### **Seminario 2**

**Título:** La formación de valores en los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables.

**Objetivo:** Debater sobre la importancia del comportamiento ético moral de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables y el desarrollo de sus valores.

**Aspectos debatidos:**

- El código de ética y el comportamiento moral de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables.
- El problema de los valores. Definición y vías para la formación de valores.
- Valores de la actividad física.
- Estrategia educativa para la formación de valores en los Gimnasios biosaludables.

**Métodos utilizados:**

- Elaboración conjunta
- Expositivo

**Forma de evaluación:**

- Se evalúa en correspondencia con el desempeño mostrado por cada uno de los participantes.

**Orientaciones metodológicas para la implementación del Programa.**

Como resultado del proceso de diagnóstico de los profesores, se debe realizar un proceso de concientización de los mismos, de manera tal que estos lleguen a reconocer las necesidades en términos de insuficiencias del desempeño profesional.

En un primer paso es sugerente la realización de un taller municipal en el que participen directivos del INDER vinculados a la Cultura Física Comunitaria y otras personas que tengan relación con esta actividad con el objetivo de aunar voluntades en torno a la necesidad de elevar el desempeño profesional pedagógico de los profesores para la atención integral a los practicantes sistemáticos.

A nivel de municipio y combinado deportivo se propone realizar diferentes debates donde se impliquen a los profesores en torno a la calidad de la atención a los practicantes sistemáticos. Estos debates deben provocar las discusiones e intercambios científicos y metodológicos acerca de cuál debe ser una atención integral y de calidad, aspectos que perfeccionarían el desempeño de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables.

Una vez alcanzado los niveles de concientización se presupone dar a conocer a los profesores cuáles son las alternativas de superación que pudieran contribuir significativamente a elevar su desempeño profesional acentuando aquellas actividades que

se pueden realizar desde el puesto de trabajo. Es necesario que a través del intercambio que se ofrezca a los profesores que se logre asociar los problemas que se presentan con las actividades que se prevén en el programa. Es importante dejar establecida la idea de que estas actividades no constituyen momentos aislados del quehacer profesional de un profesor, por el contrario ellas quedarían insertadas en las reuniones metodológicas, seminarios, talleres y entrenamientos que se desarrollan en el combinado deportivo.

De esta forma se va trazando una estrategia que logre una planificación de la superación que garantice la elaboración del cronograma de ejecución, independientemente de que, como toda planificación abierta y flexible, está sujeta a ajustes que solo en la práctica se puedan valorar, en tanto que son dinámicas y con posibilidades de ajustarse a los cambios que se puedan presentar. Una vez efectuadas las actividades de sensibilización de directivos y profesores, se procederá a la impartición de las actividades de superación concebidas en el Programa.

Se recomienda iniciar con la impartición del curso sobre los aspectos relacionados con las bases teóricas y metodológicas de la Cultura Física Comunitaria, lo cual incluye el estudio de definiciones y enfoques, origen, principales regularidades y recursos para la intervención comunitaria. Su objetivo fundamental es que los profesores se encuentren en condiciones de implementar las estrategias pedagógicas oportunas en correspondencia con las necesidades de las personas que acuden sistemáticamente a los Gimnasios Biosaludables en busca de salud y bienestar de los practicantes.

El entrenamiento profundiza en el desarrollo de habilidades de organización y dirección práctica de las actividades de atención integral a los practicantes sistemáticos que acuden con regularidad a los Gimnasios biosaludables en busca de salud y bienestar, lo que repercutirá favorablemente en el diseño de estrategias de intervención cada vez más personalizadas, que centren la atención en las necesidades y en el desarrollo de sus potencialidades. Su objetivo general es que el profesor esté en condiciones de concebir desde su práctica pedagógica propuestas de estrategias metodológicas de atención a partir de la valoración de la problemática actual.

Se sugiere que durante el desarrollo del Programa al concluir las actividades de superación previstas, se apliquen instrumentos de retroalimentación en función de conocer los criterios de los cursistas y profesores e ir realizando los ajustes y correcciones que sean necesarios y de igual modo al concluir el Programa deberá realizarse una evaluación para valorar que

impactos y significación ha tenido el mismo para la superación profesional de los profesores y que repercusión e impactos ha tenido en el enriquecimiento de su repertorio pedagógico. Con los resultados obtenidos en la evaluación, se podrán establecer las variaciones pertinentes en la superación dentro del programa concebido, aspectos que resaltan el nivel de flexibilidad de la propuesta. La actualización y profundización de los conocimientos así como las habilidades desarrolladas deberán evidenciar su aplicabilidad a las diferentes situaciones de la actuación pedagógica de los profesores en el contexto del Gimnasio biosaludables, el nivel de desarrollo de las capacidades pedagógicas alcanzadas en función del mejor desempeño de los profesores será el hilo conductor de las valoraciones y análisis que se realicen.

De igual manera la evaluación diagnóstica deberá permitirnos conocer acerca del desarrollo alcanzado en el nivel de conocimientos, de su actualización en relación con los avances de la ciencia y la tecnología en este ámbito, así como el nivel de desarrollo alcanzado para explicar, hacer que sus ideas sean comprensibles por los practicantes en general, convirtiendo durante la clase lo difícil en fácil, lo incomprensible en comprensible, para lo cual es necesario tener las competencias profesionales específicas necesarias.

Igualmente resulta conveniente conocer acerca del nivel alcanzado en su capacidad de comunicación lo cual es expresión de un adecuado empleo del lenguaje, deberá valorarse en qué medida los profesores logran transmitir en forma clara y precisa las informaciones a los practicantes; el desarrollo alcanzado en la comunicación y en la utilización de las cualidades de su voz; el desarrollo alcanzado para prevenir posibles problemas en el Gimnasio y de su solución; el desarrollo alcanzado para organizar, planificar y dirigir la clase; el nivel de desarrollo para la asimilación de las distintas formas de superación, reflejándose el autodidactismo, así como el nivel de desarrollo alcanzado para motivar y sentirse motivado y elevar su autoestima y la de sus practicantes.

#### **2.4. Análisis de la aplicación del método Criterio de Expertos**

El método de criterio de expertos en su variante Delphi consiste, según Cruz (2008), en la utilización sistemática del juicio intuitivo de un grupo de expertos para obtener un consenso de opiniones informadas. Este ofrece múltiples ventajas dentro de los métodos subjetivos de pronóstico. Su confidencialidad posibilita la libertad de

opiniones sobre la base del anonimato, fomenta la creatividad, el perfeccionamiento y el rediseño de las propuestas que se someten a valoración. Se ofrecen alternativas de decisiones sin incentivar conflictos entre los expertos.

Este método se aplicó con el objetivo de constatar con los expertos la pertinencia y factibilidad del Programa de superación propuesto. Para su realización se tuvieron en cuenta dos momentos: la selección de los expertos y la consulta. En el primer momento o sea en la selección de los expertos se aplicó una encuesta (anexo X) a profesionales con varios años de experiencia en la Actividad Física Comunitaria. De ellos se escogieron 28 con un nivel de competencia alto (anexo X). De los expertos seleccionados 13 son Máster de la dirección provincial y municipal de deportes, además de formar parte de la Red Nacional de Actividad Física y 15 Doctores en Ciencias de la Facultad de Cultura Física de las provincias de Holguín, Granma, Las Tunas y la Universidad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Se significa la participación como expertos de personalidades de reconocido prestigio en las ciencias de la Cultura Física y autores de programas y libros que rigen esta actividad a nivel nacional.

En el segundo momento se les presentó a los expertos el Programa de superación a consulta, para que emitieran sus valoraciones sobre los componentes esenciales del mismo. Los aspectos sometidos al criterio de los expertos fueron (anexo X):

- Objetivos planteados en el Programa.
- Vías de aplicación del programa.
- Etapas del programa de superación.
- Formas de superación incluidas en el programa.
- Contenidos seleccionados en las distintas actividades de superación.
- Formas de evaluación de las actividades de superación.

Debían marcar en cada una de estas cinco categorías: muy pertinente (MP), bastante pertinente (BP), pertinente (P), poco pertinente (PP), inadecuado (I). Además, se les añadió una tabla para que argumentaran sus valoraciones.

En la primera vuelta, los resultados obtenidos por indicador estuvieron entre pertinente y poco pertinente, se evidenció que las etapas del programa de

superación fueron evaluadas de PP, pues necesitaban de más concreción de la propuesta en correspondencia con los servicios prestados en los Gimnasios biosaludables. La pertinencia y suficiencia de las categorías del programa fue evaluada de BP, pues se necesitaba mayor precisión en las vías de superación, especialmente la categoría en el entrenamiento y los talleres. Los expertos consideraron que las vías de aplicación del programa eran BP, pues las acciones desarrolladas se correspondían con las funciones básicas específicas de los profesores que laboran en los Gimnasios Biosaludables. El aspecto relacionado con las formas de evaluación del impacto fue evaluado de P. Los expertos argumentaron que el Programa de superación posee las potencialidades pedagógicas necesarias para resolver el problema científico planteado en la investigación a partir de la secuencia lógica de su estructura.

Una vez analizados estos resultados, se procedió a realizar las correcciones y ajustes correspondientes a los señalamientos de esta primera consulta. Nuevamente, fueron consultados los expertos. Los resultados de esta nueva consulta (anexo X) dieron a conocer que existió consenso entre los expertos, pues todos los aspectos fueron evaluados de Muy Pertinente. Estos resultados se corroboran en el análisis estadístico final de la Tabla 1.

Tabla 1 Evaluación de los expertos a los aspectos propuestos

Fuente: Elaboración propia

Resultados de la frecuencia absoluta.

ASPEC TOS	CATEGORÍAS						TOT AL
	N P	N P		F P	N P		
A1	3	1 3		0	0		28

A2	1	2			1	0	28
A3	5	1	0		0	0	28
A4	9	1			1	0	28
A5	6	1	0		0	0	28

Resultados de la distribución de frecuencias acumulativas.

ASPEC TOSS	CATEGORÍAS					
	N	B	A	P	F	I
A1	3	6	8	8	8	8
A2	1	7	7	8	8	8
A3	5	5	8	8	8	8
A4	9	6	7	8	8	8
A5	6	6	8	8	8	8

Resultados de la distribución de frecuencias relativas acumulativa.

ASPE	CATEGORÍAS			
	N	B	A	P
A1	,4643	,9286	,0000	,0000
A2	,7500	,9643	,9643	,0000
A3	,5357	,8929	,0000	,0000
A4	,6786	,9286	,9643	,0000
A5	,5714	,9286	,0000	,0000

Resultados del análisis estadístico final.

ASP ECTOS	M P	E P	P P	P P	Su ma	Pro medio(P)	( N -P)
A1	0,0896	,4652	,7200	,7200	8,8156	2,2039	-0,0977
A2	0,6745	,8027	,8027	,7200	8,0000	2,0000	0,1062
A3	0,0896	,2419	,7200	,7200	8,7715	2,1929	-0,0867
A4	0,4637	,4652	,8027	,7200	7,4517	1,8629	0,2433
A5	0,1800	,4652	,7200	,7200	9,0852	2,2713	-0,1651
Sum a	1,3182	,74403	4,7655	8,6000	42,1240		
Ptos de corte	0,2636	,4881	,9531	,7200		N= 2,1062	

Ubicación en la recta numérica de los puntos de corte y los valores correspondientes a los aspectos propuestos.

Además, en las argumentaciones realizadas por los expertos, reflejadas en la tabla al final de la encuesta, coincidieron en que resulta novedosa la propuesta de superación profesional de los profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables. Señalaron que esta es una temática que ha recibido poco tratamiento en los programas de formación tanto de profesionales como en la superación profesional y académica, en el ámbito nacional y que además consideran pertinente las vías utilizadas para el desarrollo profesional. Los expertos, coincidieron en la novedad de cada uno de los aspectos que conforman el Programa de superación para los profesores que laboran en los Gimnasios Biosaludables. Al arribar a esta fase de la valoración, se consideran que el Programa es pertinente y factible, según el criterio de los expertos. No obstante, la información obtenida necesitaba ser complementada con otras evidencias empíricas. Por esta razón, se procedió a la implementación parcial en profesores que laboran en los Gimnasios biosaludables del municipio Holguín.

## 2.5. Resultados de la aplicación parcial del programa de superación

Con el objetivo de corroborar en la práctica la aplicabilidad y pertinencia del Programa propuesto se realizó la implementación parcial del mismo en el municipio de Holguín. El proceso tuvo una duración de seis meses, durante este periodo se llevaron a cabo las diferentes actividades de superación concebidas en el Programa, con una frecuencia de dos encuentros semanales, donde las actividades del primer bloque que fueron de un carácter eminentemente teóricas fueron ejecutadas en la Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo” y las del segundo bloque de naturaleza más prácticas se desarrollaron en las instalaciones de los Gimnasios biosaludables del municipio de Holguín.

Análisis valorativo de las actividades de superación desarrolladas en el bloque 1.

Actividades de superación	M atrícula Inicial	M atrícula Final	Por centaje de Promoción	Índice cualitativo de Promoción
Curso de Posgrado	1	1	100	4.45
Entrenamiento de posgrado	1	1	100	4.63
Entrenamiento Metodológico Conjunto	1	1	100	4.72

Análisis valorativo de las actividades de superación desarrolladas en el bloque 2.

Actividades de superación	M atrícula Inicial	M atrícula Final	Por centaje de Promoción	Índice cualitativo de Promoción
Taller 1	11	11	100	4.54
Taller 2	11	11	100	4.54
Seminario 1	11	11	100	4.36
Seminario	11	11	100	4.72

Como se puede apreciar en las tablas, en las diferentes actividades de superación desarrolladas en ambos bloques la valoración cuantitativa es positiva ya que el ciento por ciento de los participantes logró promover y además lo hicieron con un alto índice calidad lo que denota la medida en que fueron logrados los objetivos propuestos a partir de la asimilación de los contenidos tratados, tanto las de carácter teóricas como las prácticas, apreciándose que los profesores alcanzaron un nivel adecuado de actualización de sus conocimientos, profundizando y consolidando contenidos que resultan esenciales para comprender la lógica de los procesos que se dirigen en el ámbito de los Gimnasios biosaludables.

Desde el punto de vista cualitativo es importante destacar que hubo un adecuado **cumplimiento de los objetivos**, ya que los objetivos propuestos para el curso, el entrenamiento de posgrado y el entrenamiento metodológico conjunto fueron cumplimentados sin dificultad, se pudo profundizar en el estudio de los sustentos teóricos y conceptuales que fundamentan la labor psicopedagógica del proceso docente educativo de la Cultura Física Comunitaria en el contexto de los Gimnasios biosaludables propiciando que los cursistas actualizaran y ampliaran sus conocimientos sobre las bases fisiológicas y funcionales del desarrollo de las capacidades físicas, las características de las enfermedades crónicas no transmisibles.

**Cumplimiento de los contenidos:** todos los contenidos que habían sido previstos en el programa se desarrollaron con la calidad requerida, se garantizaron en la Facultad de Cultura Física las condiciones de infraestructura, aseguramiento docente, tecnológico y de base material de estudio para que se pudiera cumplimentar el programa previsto. De igual modo las actividades prácticas desarrolladas en los Gimnasios biosaludables contaron con la calidad organizativa, técnica y metodológica requerida.

### **Resultados del PNI**

Los cursistas en sentido general manifiestan satisfacción con la calidad de las temáticas abordadas, reconocen como positivo la preparación y maestría pedagógica de los profesores que impartieron los temas, así como la actualidad y vigencia de los contenidos. Como negativo plantean el poco tiempo de duración del curso.

Les resultaron interesante las posibilidades reales de utilización de los conocimientos recibidos en su labor diaria y la importancia de los aspectos psicológicos y pedagógicos tratados para lograr una mayor calidad en sus clases.

El control dentro del programa permite establecer la correspondencia entre las actividades de superación desarrolladas y la calidad en el desempeño laboral de los profesores como reflejo del desarrollo alcanzado en las competencias profesionales específicas. El control debe ser una fase permanente y continua desde que se inicia hasta que se concluye.

La evaluación parte de la autovaloración del propio profesor y finaliza con la proyección de las acciones que conllevan a la solución de los problemas identificados.

Conclusiones

Recomendaciones

## BIBLIOGRAFÍA

1. Addine (Fernández, Fátima (1996). Alternativa para la organización de la práctica laboral Investigativa en los institutos superiores pedagógicos. Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias. ISP “Enrique José Varona” Ciudad de la Habana.
2. Alfonso Chacón, Jorge (2009) Apuntes para la Historia de la Cultura Física. La Habana, Editorial Deportes. 312p
3. Añorga Morales, Julia (2004). I Coloquio Nacional de Producción Intelectual, auspiciado por el Centro de Postgrado de Ciencias Pedagógicas del Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”. La Habana.
4. Álvarez de Zayas, Carlos (1995) Metodología de la Investigación Científica. Santiago de Cuba, Centro de Estudios de Educación Superior “Manuel F. Gran”. 135p
5. \_\_\_\_\_ (1996) Epistemología de la Investigación Pedagógica. Santiago de Cuba, Centros de Estudios de Educación Superior “Manuel F. Gran”. 114p
6. \_\_\_\_\_ (2001) El diseño curricular. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 128p
7. Ávila Solís, Miguel Ángel. (1990) El proyecto de investigación. Holguín. [En soporte digital]
8. Castillejo Olan, Rubén. (2003) Estrategia de superación para propiciar el desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales a partir de la dirección de la clase en los profesores de Educación Física en su etapa de Adiestramiento Laboral. Tesis de Maestría (Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea). Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”.

9. \_\_\_\_\_ (2004) La dirección de la superación del profesor de Educación Física Escolar durante el adiestramiento laboral. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Holguín, Facultad de Cultura Física. 121p
10. Cardona, Pablo (2006). En busca de las competencias directivas. Consultado en: <http://www.ee-iese.com/76/76pdf/afondo2.pdf>
11. Casadevall, A. (2006). Estrategia de superación profesional para el perfeccionamiento de la comunicación pedagógica con un enfoque persono- lógico en los docentes de la carrera de PGI de secundaria básica. Tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas. ISP "Félix Varela", Ciego de Ávila, Cuba. 120p
12. Cáceres Mesa, Maritza y Rubén García Cruz (2010) Fuentes de Rigor en la Investigación Cualitativa. Cienfuegos. Disponible en: <http://www.bibliociencias.cu/gsd/collect/revistas/index/assoc/HASH0197/ef6fd6bc.dir/doc.pdf>. Consultado el 13 de enero de 2014.
13. Cañizales Hernández, Marta (2008) La psicología en la actividad física. La Habana, Editorial Deportes. 241p
14. Córdova Martínez, Carlos. (2011) Consideraciones sobre metodología de la investigación. 102p.
15. Colectivo de Autores (2003) Programa de la Disciplina Cultura Física Terapéutica. UCCFD. 56p
16. Cuba. INDER (2014) Seminario de preparación del curso escolar 2013-2014. Editorial Deportes 201p
17. Cuba. Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (1989) Circular ministerial conjunta INDER-MINED (No.2 del 1989).

18. \_\_\_\_\_ (1992) Resolución Ministerial INDER–MINED (No.2 del 1992). 14p
19. \_\_\_\_\_ (2004) Indicaciones Metodológicas del Curso Escolar 2004 – 2005. Departamento Nacional de Educación Física. Ciudad de la Habana. 2p
20. \_\_\_\_\_ (2005) Indicaciones Metodológicas del Curso Escolar 2005-2006. Departamento Nacional de Educación Física. Ciudad de la Habana. 7p
21. \_\_\_\_\_ (2009) Indicaciones metodológicas para el curso 2009-2010. La Habana, Editorial Deportes. 30p
22. \_\_\_\_\_ (2010) Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2010-2011. La Habana, Editorial Deportes. 120p
23. \_\_\_\_\_ (2011) Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2011-2012. La Habana, Editorial Deportes. 100p
  
24. Díaz Fernández, A. (2012). Diagnostico físico inicial. Su valor en la planificación del trabajo con pesas en la mujer. Trabajo de Diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física. La Habana.
  
25. Escalona Sánchez, Ulises (2013) Formación y desarrollo de la habilidad expresión oral en inglés en estudiantes de preuniversitario a través de la evaluación. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas). Holguín, Universidad de Ciencias Pedagógicas “José de la Luz y Caballero”. 120p
  
26. Estévez Cullell, Migdalia, Margarita Mendoza Arroyo y Cecilia Terry González (2006) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Deportes. 317p
  
27. Forgas Brioso, Jorge (2005). “Una metodología para el diseño curricular basado en competencias profesionales”. Material del curso homónimo

(Curso 53). Congreso Internacional Pedagogía 2005, IPLAC, La Habana, febrero de 2005.

28. Fleitas Díaz, Isabel María y col (2010) Folleto para aspirantes del doctorado en Ciencias de la Cultura Física. [En soporte digital]
29. Hernández Sampieri, Roberto. (2005) Metodología de la investigación. Tomo I. La Habana, Editorial Félix Varela. 245p
30. \_\_\_\_\_ (2005) Metodología de la investigación. Tomo II. La Habana, Editorial Félix Varela. 311p
31. Jiménez Sánchez, Yanet (2012). Metodología de superación a entrenadores para la dirección del proceso de preparación psicológica de los atletas de Tenis, categoría 11-12 años. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Camagüey.
32. Horruitinier, P. (2006). Visión de la estructura del concepto compartido de la universalización de la educación superior cubana <http://www.Umcc.Cu/Pe/Edu%20univ%202005/Visi%C3%B3n%20de%20la%20estructura.Doc>
33. \_\_\_\_\_ (2004): La Universalización de la Educación Superior. En: Revista Honda, No. 10, 2004, pp. 18–28.
34. Lara Caveda, Denis (2011). Alternativa metodológica para la superación profesional, a partir de las competencias profesionales específicas del entrenador de fútbol categoría 13 – 15 años. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Villa Clara.
35. Mateo Sánchez, Jorge L. (2012). La Formación de Competencias Profesionales para la Educación del Tiempo Libre en los Estudiantes

Universitarios de Cultura Física. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Holguín.

36. Mesa Anoceto, Magda (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí. 138p
37. \_\_\_\_\_ (2008) El criterio de Expertos. Reflexiones sobre su empleo en la validación de modelos biomecánicos. Villa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo".
38. Pérez Juste, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática, Revista de Investigación Educativa, 18 (2), 261-287.
39. Pérez Rodríguez, Gastón (1996) Metodología de la investigación educacional. La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 138p
40. Pla López, Ramón (2005). "Las competencias profesionales para el desempeño del docente en la educación de los alumnos desde un enfoque integrador". Material del curso homónimo (Curso 52). Congreso Internacional Pedagogía 2005, IPLAC. La Habana, febrero de 2005.
41. Nocado de León, Irma y otros, (2002). Metodología de la investigación pedagógica y psicológica. La Habana. Editorial pueblo y Educación.
42. Mestre Crabrales, D (2016) Estrategia interdisciplinaria orientada a la superación de los entrenadores de los entrenadores de esgrimistas escolares para la prevención de lesiones. Tesis doctorado en ciencias de la Cultura Física. Universidad de Camagüey. Facultad de Cultura Física.

43. Font Rodríguez, Irinka (2014) Estrategia de Superación profesional dirigida a entrenadores de fútbol para la gestión del componente psicológico de los atletas de Tenis, categoría 11- 12 años. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Camagüey.
44. Sivila Jiménez E. (1993) Entrenamiento Socio-Psicológico para el perfeccionamiento del comunicativo en los jefes de año de la ESBE Remigio Marrero, para su labor educativa. Trabajo de Diploma. Holguín, ISPH "José de la Luz y Caballero".
45. Proenza Pupo, J. (2001) El perfeccionamiento del proceso comunicativo con el discapacitado sensorial auditivo en la práctica del deporte y la educación física. Tesis de grado (Doctor en ciencias de la Cultura Física) Ciudad de la Habana, ISCF "Manuel Fajardo"
46. Pla López, R. (2000) Instrumento de evaluación de las competencias profesionales del modo de actuación profesional del docente". Instituto Superior Pedagógico Manuel Ascunce Domenech. Ciego de Ávila. Material Digital.
47. Ruiz Aguilera, Ariel (1999) La investigación educativa. Ciudad de la Habana, ISCF "Manuel Fajardo" [En soporte digital]
48. Noa Cuadro Héctor (2015) La formación continúa del profesional de la Cultura Física. Presentación en la acreditación de la Carrera de Cultura Física.
49. Ministerio de Educación Superior (MES) (1996). Reglamento de la Educación de Posgrado de la República de Cuba.
50. \_\_\_\_\_. Reglamento de la Educación de Posgrado de la República de Cuba. Resolución No. 132/2004. La Habana. 2004.
51. \_\_\_\_\_. Resolución No. 210/07. La Habana 2008.
52. \_\_\_\_\_. Resolución No. 166/09. La Habana. 2009.
53. Ministerio de Justicia. Gaceta Oficial de la República de Cuba. No. 031. La Habana. 2009.

54. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Resolución No. 290/06. La Habana 2006.
55. Metodología de la Investigación I. Editorial Félix Varela. La Habana. 2007.
56. Metodología de la Investigación II. Editorial Félix Varela. La Habana. 2007.
57. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS) Resolución No. 21/99.
58. Molina M. P. (1999) Evaluación del desempeño laboral". Centro de intermediación para el Desarrollo de las Personas en el Trabajo. Santiago de Chile.
59. Rodríguez, A. y R. Lugo.(2006) "Diseño de Perfiles por Competencias". Venezuela. 2006. Material en soporte digital.
60. Rodríguez, D. "Gestión Organizacional". Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile. 2001
61. Rodríguez García, G. "(2007) ¿Qué son las competencias laborales?". Contribuciones a la Economía.. Disponible en <http://www.eumed.net/ce/>.
62. Sánchez Oms, A. (2003) Análisis de los sistemas de superación de los recursos humanos del deporte. una propuesta de modelo para la mejora continua de su calidad". Tesis doctoral. La Habana, 120p
63. Santos Morales, P. R. (1996) Determinación de necesidades de superación pedagógica: Reto para la elaboración de un curso de Pedagogía del deporte a los profesores deportivos del Alto Rendimiento". Tesis de grado (Maestría). ISP "Enrique José Varona.
64. 196. Sanz, T. y otros. (1996) El diseño curricular en el posgrado". Informe de investigación. CEPES –UH. La Habana.
65. Saracho J. M. (2005) Un Modelo General de Gestión por Competencias". Editorial Ril. 155p

66. Sladogna, M. (2000) Una mirada a la construcción de las competencias desde el sistema educativo. La experiencia de Argentina”. Boletín CINTERFOR # 149, <http://www.cinterfor.org.uy/public>
67. Universidad de la Habana, Dirección de Posgrado. Especialidad en Docencia Universitaria. 2005. Disponible en: <http://www.uh.cu/infogral/estudiaruh/posgrado/>
68. Vigotsky, L.S. (1989). Obras Completas en cinco tomos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 244p.

**Anexo No. 1. Guía de observación para evaluar el desempeño laboral del profesor en el Gimnasio Biosaludable.**

Lugar: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Tipo de actividad: \_\_\_\_\_

Observador: \_\_\_\_\_

Profesor: \_\_\_\_\_

**Objetivo de la observación:**

Evaluar cómo se manifiestan las competencias profesionales del profesor durante la clase en el Gimnasio Biosaludable.

**I. Aspectos a tener en cuenta durante la observación.**

Observar los conocimientos, habilidades y actitudes que pone de manifiesto el profesor en su desempeño laboral durante cada uno de los momentos de la clase.

Cantidad de alumnos: \_\_\_\_\_

Caracterización de los participantes: Hembras\_\_\_\_ Varones\_\_\_\_  
Convencionales\_\_\_\_ Especiales\_\_\_\_ Niños \_\_\_\_ Adolescentes\_\_\_\_ Jóvenes\_\_\_\_  
Adultos\_\_\_\_ 3ra edad\_\_\_\_

**II. Durante la clase el profesor:**

a) Planifica el trabajo a realizar en cada aparato con una dosificación adecuada a las características de cada participante:

Muy bien\_\_\_\_ Bien\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal\_\_\_\_ No evaluado \_\_\_\_\_

b) Orienta hacia los objetivos y explica los ejercicios a realizar en cada aparato.

Muy bien\_\_\_\_ Bien\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal\_\_\_\_ No evaluado \_\_\_\_\_

c) Realiza el calentamiento general y específico teniendo en cuenta las características de cada participante por aparato:

Muy bien\_\_\_\_ Bien\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal\_\_\_\_ No evaluado \_\_\_\_\_

d) Utiliza métodos participativos y motivantes, propiciando que los practicantes se sientan protagonistas activos.

Muy bien\_\_\_\_ Bien\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal\_\_\_\_ No evaluado \_\_\_\_\_

e) Aclara dudas, da respuestas a interrogantes y estimula la reflexión personal y colectiva.

Muy bien\_\_\_\_ Bien\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal\_\_\_\_ No evaluado \_\_\_\_\_

f) Promueve el trabajo independiente, la creatividad e iniciativas de los practicantes.

Muy bien\_\_\_\_ Bien\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal\_\_\_\_ No evaluado \_\_\_\_\_

g) Controla la realización de los ejercicios y hace correcciones individuales y grupales por aparato.

Muy bien\_\_\_\_ Bien\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal\_\_\_\_ No evaluado \_\_\_\_\_

h) Mantiene buena comunicación, estimula permanentemente y emite valoraciones

Muy bien\_\_\_\_ Bien\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal\_\_\_\_ No evaluado \_\_\_\_\_

i) Dirige la recuperación y el retorno a la calma luego de la actividad

Muy bien\_\_\_\_ Bien\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_ Mal\_\_\_\_ No evaluado \_\_\_\_\_

**Consideraciones generales:**

---

---

---

---

---

**Anexo No 2. Guía para el análisis de documentos sobre el proceso de superación de los profesores de los Gimnasios Biosaludables (GB).**

Lugar: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Documentos analizados: \_\_\_\_\_

**Objetivo de la revisión documental.**

Se observará en que medida los documentos donde se prevé la superación de los profesores de cultura física (subsistema) se le da tratamiento al desarrollo de las competencias profesionales específicas de los profesores de los GB.

**Aspectos a tener en cuenta durante la revisión documental.**

1. Formas organizativas y tipos de actividades que están concebidas para la superación profesional de los profesores de los GB.

2. Objetivos generales y específicos que se han definido para la superación.

3. Contenidos que se tratan, principales temas que se abordan.
4. Vínculo del contenido con las funciones que desempeñan los profesores de los GB.
5. Tratamiento que se le da a los problemas profesionales que se presentan en los Gimnasios Biosaludables (GB).
6. Tipos de competencias que se desarrollan durante la actividad:
  - ✓ Competencias técnicas (el saber). Generales \_\_\_\_ Específicas \_\_\_\_
  - ✓ Competencias metodológicas (el saber hacer). Generales \_\_\_\_ Específicas \_\_\_\_
  - ✓ Competencias participativas (el saber estar): Generales \_\_\_\_ Específicas \_\_\_\_
  - ✓ Competencias personales (el saber ser): Generales \_\_\_\_ Específicas \_\_\_\_
7. Al observar las formas de evaluación de la actividad de superaciónse evidencia que:
  - \_\_\_ Se evalúan las competencias del profesor en su integridad.
  - \_\_\_ Se evalúan solo una parte de las competencias del profesor.
  - \_\_\_ No se evalúan competencias del profesor.

#### **Consideraciones generales:**

#### **Anexo No. 3. Entrevista a los profesores e los Gimnasios Biosaludables.**

Estimado profesor, con el objetivo de conocer acerca de las competencias profesionales específicas que deben poseer los profesores de los Gimnasios biosaludables, para un exitoso desempeño de sus funciones, se lleva a cabo una investigación relacionada con el tema. El propósito es diseñarla superación profesional sobre bases más objetivas que redunden en una mayor eficiencia y eficacia del servicio que se presta a la población, de antemano le agradecemos nos conteste con sinceridad as siguientes preguntas:

Nivel profesional \_\_\_\_\_  
Titulo que posee \_\_\_\_\_ Años de experiencia \_\_\_\_\_

#### **Superación profesional recibida:**

1. ¿Se considera suficientemente preparado para prestar un servicio de excelencia en el Gimnasio biosaludables?
2. ¿Has recibido algún tipo de superación profesional desde que estás vinculado al Gimnasio?
3. ¿En la superación profesional recibida han tratado las funciones específicas inherentes al puesto de trabajo?
4. ¿Consideras que han sido satisfechas tus preocupaciones, inquietudes y expectativas profesionales en las actividades de superación recibidas?

5. ¿Cuáles son las principales temáticas o contenidos que incluirías en un programa de superación para tu actualización profesional?

6. Señale los principales aspectos que, a su juicio, se deben tener en cuenta para organizar la superación de un profesor que labora en un Gimnasio Biosaludable?

7. ¿Considera usted importante, que al organizar alguna actividad de superación se tengan en cuenta las competencias profesionales específicas del profesor que labora en el Gimnasio biosaludables?

6. Tener en cuenta los conocimientos, habilidades y actitudes, que debe poseer un profesor de Gimnasio biosaludables ¿cree usted que ofrece más ventajas para planificar la superación que por las formas tradicionales?

**Gracias por su desinteresada colaboración.**

### **Anexo No 4 Encuesta realizada para la selección de los expertos**

**Objetivo:** identificar los expertos a quienes serán sometidas las contribuciones de la investigación.

Por motivos de buscar criterios especializados acerca de la posible viabilidad de un programa para la superación profesional de los profesores de Cultura Física Comunitaria que laboran en los Gimnasios Biosaludables, a partir de las competencias profesionales específicas que demanda el puesto de trabajo, a través de la evaluación sistemática y su efecto de rebote. Ello es el resultado de una investigación para optar por el título académico de Máster en Pedagogía del Deporte y Cultura Física, se considera que usted posee todos los conocimientos necesarios para poder ofrecer las valoraciones precisas acerca del tema. Por lo que le rogamos sea lo más sincero posible en sus respuestas. Muchas gracias por su colaboración.

2- Marque con una X la casilla donde usted considere están sus conocimientos sobre la formación y desarrollo de la habilidad de expresión oral en inglés en estudiantes de la Educación Preuniversitaria, a través de la evaluación sistemática y su efecto de rebote


3- En la siguiente tabla marque con una X en la cuadrícula donde usted considere en qué medida han influido en usted las fuentes de argumentación propuestas en la adquisición de los conocimientos sobre el tema en cuestión.

Fuentes de argumentación	Grado de influencia de cada una de las fuentes en sus criterios		
	A(Alt	M(	B(B
Análisis teóricos realizados por usted			
Su experiencia en el tema			
Trabajos de autores nacionales consultados			
Trabajos de autores extranjeros consultados			
Su propio conocimiento del estado del problema en el extranjero			
Su intuición			



## Anexo No 6 Cuestionario aplicado a los expertos seleccionados

**Objetivo:** recopilar la información de los expertos sobre la viabilidad del programa de superación profesional.

Luego de la encuesta aplicada usted ha sido seleccionado como experto en el tema tratado; por lo que, luego de felicitarlo, nos sería de mucha importancia su valoración de los aspectos puestos a su consideración, así como de otros criterios o sugerencias que estime pertinente ofrecernos en aras de perfeccionar nuestra propuesta. A continuación le ofrecemos la relación de los aspectos y una tabla para su valoración atendiendo a las categorías Muy adecuado, Bastante adecuado, Adecuado, Poco adecuado e Inadecuado. Al final se ofrece una tabla en blanco para que brinde otras opiniones o valoraciones.

Relación de los aspectos a considerar.

A1: Objetivos planteados en el Programa.

A2: Vías de aplicación del programa.

A3: Formas de superación incluidas en el programa.

A4: Contenidos seleccionados en las distintas actividades de superación.

A5: Formas de evaluación de las actividades de superación.

	A	A		A	
A1					
A2					
A3					
A4					
A5					

A continuación se ofrece una tabla para que usted pueda emitir sus sugerencias o recomendaciones para la perfección del Programa de superación profesional

Algunas sugerencias y recomendaciones
---------------------------------------

