

302923

1
207

Universidad Femenina de México

ESCUELA DE PEDAGOGIA

Con Estudios Incorporados a la Universidad Nacional Autónoma de México



"ANALISIS DE LA EDUCACION DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD FEMENINA DE MEXICO"

TESIS CON
FALSA DE ORIGEN

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
Licenciado en Pedagogía
P R E S E N T A
GLORIA ORTEGA SCHULZ
MEXICO, D. F. 1989



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

INTRODUCCION	1
--------------------	---

CAPITULO - I

GENERALIDADES SOBRE EDUCACION Y EDUCACION DEPORTIVA

1.1 Concepto de Universidad	4
1.2 Concepto de Educación	7
1.3 La importancia del desarrollo deportivo en el contexto de la educación universitaria	14
1.4 Esbozo de la educación desde el punto de vista deportivo	17
1.5 Proceso enseñanza - aprendizaje	20
1.6 La personalidad del universitario en base a las actividades deportivas	26
1.6.1 Componentes del individuo	26
1.6.2 La persona	28
1.6.3 La personalidad	30
1.6.4 El desarrollo del universitario	31

CAPITULO - II

DESARROLLO HISTORICO DE LA EDUCACION DEPORTIVA A LO LARGO DEL TIEMPO: FISICA Y DEL DEPORTE.

2.1 Diferentes etapas del desarrollo de la educación física y del deporte	33
2.1.1 Etapa Antigua	33
2.1.2 Edad Media	36

2.1.3 Edad Moderna	37
2.1.4 La educación física en los siglos XVII y XVIII	38
2.1.5 La educación física en el siglo XIX	38
2.1.6 Etapa contemporánea	39
2.2 Antecedentes de la educación física y del deporte en México	40
2.2.1 Periodo Prehispánico	40
2.2.2 Etapa Colonial	42
2.2.3 Periodo de la Independencia a la fecha	44

CAPITULO - III

EL DESARROLLO DEL INDIVIDUO A TRAVES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DENTRO DEL CONTEXTO UNIVERSITARIO

3.1 Desarrollo de la constitución física a través del deporte	47
3.2 Preparación formal y educativa para la práctica del deporte	50
3.3 Preparación estratégica del educando	51
3.3.1 Preparación Motivacional	52
3.3.2 Preparación Física	54
3.3.3 Preparación Intelectual	58

CAPITULO - IV

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA A NIVEL SUPERIOR PARA LA UNIVERSIDAD FEMENINA DE MEXICO.

4.1 Breve reseña histórica de la Universidad Femenina de México	60
4.1.1 Propósitos y metas	63
4.1.2 Objetivos de licenciatura	65
4.2 Función del docente universitario con respecto al deporte	65

4.3 La actividad deportiva en la Universidad Femenina de México	69
4.4 Instrumento de diagnóstico	69
4.4.1 Justificación	75
4.4.2 Alcances y limitaciones	77
4.4.3 Resultados obtenidos: comprobación o disprobación de la hipótesis	78
4.4.4 Interpretación de los resultados obtenidos	96
4.5 Programa de deportes	99
4.5.1 Generalidades	99
4.5.2 Objetivos	100
4.5.3 Propuesta	103
RECOMENDACIONES	126
CONCLUSIONES	129
BIBLIOGRAFIA	132

I N T R O D U C C I O N

INTRODUCCION

La presente investigación pretende ser un análisis de la educación deportiva a nivel superior para la Universidad Femenina de México, ya que fue en ella donde tuve la oportunidad de llevar a cabo las prácticas de los estudios profesionales por medio de la participación en los cursos de perfeccionamiento docente, mediante la ayuda proporcionada por el Centro de Didáctica. La observación y formación de docentes en los cursos realizados en el verano de 1986 en esta Universidad, entre otras actividades, permitieron ratificar la importancia de evaluar al educando durante su etapa profesional por medio de la actividad deportiva, así como también, se observa que actualmente no se incluyen actividades deportivas dentro del plan de estudios, como también no existe un programa de educación para el deporte.

De ahí nace la idea de formular y estructurar un estudio dirigido específicamente a la comunidad universitaria, ya que no hay que olvidar que tanto: orientadores, coordinadores, maestros y directores, forman el armazón académico de toda Universidad y del cumplimiento de sus funciones depende mejorar el nivel académico, el desarrollo integral y armónico del educando.

El logro de esto significa aportar a la Universidad un complemento, una ayuda o un medio para alcanzar sus objetivos educativos, de esta manera mejorar la educación de los alumnos y ayudar así a solucionar algunos de los posibles problemas.

Esta propuesta se presenta como una alternativa de mejora académica, ya que al tener un programa por el cual se logre evaluar el desarrollo integral del educando, mediante actividades deportivas, dentro de su

formación profesional, se tendrán elementos de juicio objetivo para mejorar, cambiar, ratificar, y en general para dirigir eficazmente dicha área, la educación deportiva.

La alternativa para solucionar esta situación será la actividad deportiva, como un medio por el cual se logre la integración, la solidaridad, la comunicación y convivencia entre los estudiantes universitarios, colaborando así con la formación del carácter.

Por esto el presente proyecto pretende concientizar a todos aquellos que intervienen en el campo educativo, específicamente al educando, ya que en última instancia es el principal agente en el proceso sin menospreciar al docente, quien es el conductor del aprendizaje, de la importancia del deporte durante la etapa universitaria.

Por otra parte se ha olvidado que la mente humana tiene que descansar para obtener mejores resultados, de ahí que se pueda afirmar que este período de receso se puede obtener realizando actividades deportivas.

Brevemente se mencionará los posibles logros de esta investigación, así como también dar a conocer los aspectos a tratar en el mismo.

En el primer capítulo se revisa el proceso enseñanza - aprendizaje. A raíz de la historia se viene a observar los resultados del proceso así como también los frutos del mismo, la participación del individuo durante su etapa educativa es de esencial importancia.

La personalidad del universitario también nos va a proporcionar elementos para mejorar la calidad del aprendizaje.

En el capítulo - II se hace una revisión de la historia del deporte, por etapas: antigua, media, moderna, etc... hasta el período de la Independencia a la fecha, esta tiene como propósito demostrar que la

actividad deportiva ha desempeñado un papel importante dentro de las diferentes culturas desde diversos enfoques a través del tiempo.

El Capítulo - III se remite a explicar el desarrollo del individuo a nivel universitario a través de la actividad deportiva, con la finalidad de tener elementos necesarios para obtener una adecuada constitución física, preparación deportiva y a la vez educativa, como también valorar la salud física y mental.

En el Capítulo - IV y último se hace un análisis de la formación deportiva, mediante la descripción de la actividad física en la Universidad Femenina de México, sus generalidades, objetivos y propósitos, así como también el papel que juega el docente ante esta responsabilidad. Se realiza un análisis de la educación deportiva y se presenta una alternativa pedagógica: la obtención de un programa de educación deportiva para la Universidad Femenina de México representa un complemento en la educación del universitario al ser una opción para el desarrollo integral del mismo.

Finalmente, con la realización de este proyecto, quizás, será posible mejorar de alguna manera las condiciones de aprendizaje en la Universidad a nivel licenciatura, como también integrar al programa educativo la formación deportiva por medio de la posible apertura de un departamento o coordinación de educación deportiva.

Se espera que la presente investigación constituya una significativa contribución a esta Universidad, así como también a todas aquellas personas que forman parte del campo educativo. Y muy especialmente a los estudiantes universitarios.

C A P I T U L O - I

CAPITULO - I

GENERALIDADES SOBRE EDUCACION Y EDUCACION DEPORTIVA

1.1 CONCEPTO DE UNIVERSIDAD

A fin de precisar claramente el surgimiento de la Universidad, su concepto partiremos de su raíz " Universitas ".

" Universitas " (Universalidad) fue palabra latina usada desde la época romana para designar toda comunidad, corporación o conjunto de personas, especialmente si gozaba de personalidad jurídica colectiva.

Por Universidad se entiende la corporación que se dedica al trabajo de investigación, al estudio como también a la enseñanza. Anteriormente se pensaba que la Universidad solo estaba integrada por profesores y estudiantes, olvidándose del resto del personal académico, como son directores y orientadores vocacionales, así como del personal administrativo.

Entre los últimos grados del sistema educativo nacional se encuentra la enseñanza universitaria.

La Universidad como institución educativa tiene varios objetivos y de estos se pueden destacar los siguientes:

- Dotar al personal de elementos fundamentales para el adecuado ejercicio de la profesión.
- Realizar investigaciones que promuevan el mejoramiento de la comunidad
- Y velar por la difusión de la cultura. (1)

(1) cfr. IMIDEO G. Nerici " Hacia una didáctica general y dinámica " Editorial Kapelusz, Biblioteca de cultura Pedagógica, México 1973, pp 85.

" Una Universidad es legítimamente UNIVERSAL a medida que difunda y promueva el conocimiento de la ciencia, y en este aspecto radicara su esencia ... " (2)

Sin embargo, podemos afirmar que la Universidad es un elemento representativo en la formación del estudiante, por que le permite dotarse de conocimientos profundos dentro del área de su interés, referente a una carrera profesional, tanto de elementos teóricos como prácticos. Es representativa en esta etapa, debido a la educación que imparte está establecida en distintas escuelas que cultivan y fomentan el saber humano, forman profesionales capaces de responder a las necesidades que requiere la propia sociedad.

Por lo tanto, uno de los principales objetivos de la enseñanza a nivel superior, es impartir una educación que forme profesionales que aporten a la sociedad su capacidad, su finalidad es educar al individuo a través de la transmisión e innovación de la cultura en sus diversas modalidades.

La Universidad como institución educativa busca la verdad, principalmente la verdad sobre el hombre, como parte del desarrollo de cada persona. Entiendase por desarrollo el proceso por el cual todo ser humano es cada vez mas libre y responsable, autor de su propio destino y juez de sus acciones, donde los individuos se comunican directa y automáticamente entre si para congregarse en una sociedad buscando un bien común.

Por lo tanto la misión de la Universidad es ser una instancia donde los jóvenes encuentran un auténtico compromiso con su desarrollo. De ahí que

(2) cfr. Tesis de Licenciatura en Pedagogía, Universidad-Sociedad " Algunas Implicaciones Pedagógicas del Planteamiento Curricular ", de CARREAGA Mercadillo Angelica Ma. y MARTINEZ Casas, Ma. Claudia, Universidad Panamericana, pag. 31

se puede afirmar; además de formar y preparar personas que cumplan una función específica en la sociedad, tiende también a desarrollar - mas formalmente - al educando en el uso del ejercicio de su propia libertad. Por eso, la Universidad busca fomentar el impulso creador que permita el desarrollo armónico e integral del hombre.

Por medio del proceso de enseñanza, la Universidad busca transformar, enriquecer y dar valor a la personalidad del educando, a través de la asimilación de los elementos culturales, permitiendo que el estudiante se perfeccione a través del logro de los objetivos.

Los fines de la Universidad en México son, entre otros: conservar, transmitir, difundir y enriquecer o incrementar la cultura. De alguna manera, el educando, se apropia de estos y los hace suyos, esto le permite desarrollarse. Los cursos universitarios le van a proporcionar estos elementos y de esta manera podrá incrementar su cultura en general, prestar servicio a otros obteniendo una mejora, también de tipo económico.

Como conclusión se puede decir que surge la Universidad Nacional Autónoma de México (U.N.A.M.) como resultado de luchas ideológicas internas. A raíz del tiempo otras Universidades se han creado adquiriendo sus propias características. Principalmente será importante definir la autonomía universitaria como se inicia, para ello se establece el artículo 3, donde señala las bases de la autonomía de las universidades públicas en México.

Antes la Universidad Nacional Autónoma de México (U.N.A.M.) era la única universidad con autonomía, hoy en día se rigen por ella solo las

universidades incorporadas a esta.

Las instituciones que nos ocupan, ven su nacimiento en el periodo denominado Alta Edad Media, como resultado de la acumulación de conocimientos en manos de la Iglesia y del periodo histórico en el cual el hombre trata de retomar las culturas denominadas "clásicas", sobresalientes a través de la historia, en la que ocupan un lugar predominante como refugio de la cultura.

Inicialmente, esta institución educativa se destinaba a los religiosos y a la elite social de los países europeos. Con el transcurso del tiempo se permitió paulativamente el acceso al resto de la población. Prueba de ello es que durante el siglo XX nace el denominado concepto de Educación Popular.

1.2 CONCEPTO DE EDUCACION

El desarrollo de la personalidad del universitario, como el de cualquier ser humano, se da a través de la educación.

Se hace hincapié en la educación superior, ya que es en esta investigación la de interés, es a través de esta como se logra formar la personalidad del universitario, es de vital importancia tanto para el desarrollo del individuo, como del país, ya que de una u otra forma pretende obtener su desenvolvimiento integral.

La educación consiste en la asimilación progresiva del individuo, en los valores, conocimientos, creencias, ideales y técnicas existentes en el patrimonio cultural de la humanidad, así como el campo de los métodos que llevan a crear valores culturales y sociales nuevos, con el fin de asegurar la continuidad de los mismos. La educación se da continuamente durante toda nuestra vida.

La educación como proceso formador, tiene varios objetivos, pero principalmente podemos afirmar que " los objetivos de la educación son dos: desarrollar las potencialidades del individuo y enriquecer a la sociedad " (3), quizás existen otros que abarcan al ser humano, como parte de una sociedad ya sea de manera estática o mediante su participación dinámica.

El término " educación " puede tener diversos significados, pero lo más importante es formar hombres capaces de aprender por sí mismos, de manera libre y espontánea, que posean múltiples habilidades. La obtención de ciertas cualidades lo pueden caracterizar como individuo educado, esto será benéfico siempre y cuando el individuo cumpla una función en la sociedad. Es necesario ser apto en determinadas tareas, mediante la obtención de un conjunto de conocimientos sistemáticos que nos brinda la educación superior.

La educación no existe por sí misma, por muy perfecta que esta sea no la podemos adquirir como un bien mueble o inmueble, como un simple objeto. La educación la adquirimos a través del tiempo y durante nuestro desarrollo humano. Por lo tanto la educación se da en el hombre, que es el sujeto a desarrollarse.

Las personas e instituciones encargadas de proporcionar formación al individuo como agentes educativos permiten actualizarnos, proporcionando una mejor educación. En la actualidad las instituciones y personas portadoras de los valores educativos facilitan la educación, formación y perfectibilidad de la persona, entre estas, se encuentran principalmente la familia, las instituciones educativas, - la Universidad entre ellas -,

(3) DIAS DE COSSIO, Roger. " Sobre la educación y la cultura ", Alternativas de cambio, Editorial Trillas, México 1987, pp. 17

los medios de comunicación, etc... quienes tienen a su cargo la educación del individuo. Se ha considerado a la familia como el factor primordial en la educación del hombre. Es por ello que, la Universidad es un elemento coadyuvante a la formación de la persona, su labor es subsidiaria, complementaria, ya que la obligación educativa se apoya directamente en la familia o en la persona que es capaz de autodeterminarse.

Cabe hacer otra distinción: aunque la obligación de educar al individuo recae principalmente en la familia, esta no la imparte sistemáticamente, son las instituciones educativas - y en este caso la Universidad quienes ofrecen una educación sistemática, es decir, que la imparten con cierta metodología especial para cada etapa educativa del hombre.

La educación consiste en la aportación constante de los valores del patrimonio cultural con el objeto de asegurar la continuidad de la cultura, la organización social y el progreso de la civilización.

Otro punto importante a destacar en la educación, es la formación de la personalidad del educando. La enseñanza trata de perfeccionar la individualidad, la personalidad del universitario. Por individualidad se entiende la manera concreta de ser de la persona dada, por la naturaleza, educada, desarrollada y formada según ideales es la que engloba la personalidad, es la diferencia entre una persona y otra, es lo singular del ser humano.

La educación es el hecho más trascendental del hombre, es lo que lo distingue de otros seres, es un ser capaz y pensante, por ello siempre esta en continuo proceso de aprendizaje.

La educación nos proporciona un grado de perfección, adquirir una conducta que antes no se tenía. Por perfección se entiende la capacidad de poseerlo todo de manera correcta y adecuada.

Como se menciona, la educación no existe por sí misma, se da en el hombre como ser sujeto, es él quien va cambiando y adquiriendo cualidades que lo perfeccionen, es por ello que la educación se puede entender como un constante proceso de cambio perfectivo.

Se puede afirmar que efectivamente hay cambios en la conducta, poseer una conducta que antes se desconocía o modificar algún aspecto de la misma. La conducta se manifiesta cuando la persona ha aprendido o adquirido un conocimiento que antes desconocía.

Estos productos de aprendizaje pueden ser: adquisición de conocimientos, habilidades, destrezas, etc... De esta manera el hombre mediante su educación pretende alcanzar la plenitud humana individual y socialmente considerada.

Cuando se logra en el educando un cambio de conducta también se está modificando su actitud, aunque no necesariamente todo cambio de conducta es educativo, el ser humano también aprende a robar como a matar.

Pero a través de la ciencia, del lenguaje, de la moral, del derecho, de la técnica, del arte, de la religión, del deporte, etc... el individuo se "educa". Siendo la educación un instrumento esencial en el desarrollo de la personalidad del universitario. El grado de asimilación de los bienes educativos, dependen de la integración de elementos que en Pedagogía se conocen como fines instrumentales, entre estos podemos mencionar: al automatismo, hábitos, habilidades, actitudes, criterio y preferencias del estudiante.

Los hábitos juegan un papel importante en la formación de la personalidad del alumno, al ser estos los patrones de conducta que ha adquirido a través del tiempo como son: sus costumbres, puntualidad, claridad en el lenguaje y tolerancia.

Las habilidades y las actitudes del estudiante son factores primordiales en el aprovechamiento de los valores culturales. Las primeras son las aptitudes personales con las que cuenta el universitario para efectuar ciertas actividades como por ejemplo: dibujar y hablar varios idiomas extranjeros. Mientras que las actitudes son las formas de conducta que asume el alumno ante hechos, problemas y situaciones de la vida, que son consecuencias de la educación que ha recibido.

El criterio del estudiante es el juicio objetivo que le permite percibir un problema específico como los diferentes aspectos que abarca.

Finalmente, las preferencias son la escala de valores que tiene el universitario en los diferentes dominios de la cultura como en la vida social.

La tarea del profesor consiste en dirigir y encauzar la formación del universitario logrando de la mejor manera, que este se apropie de los bienes culturales, al construir estos el contenido del proceso educativo. Por lo que se considera al docente universitario como director del proceso enseñanza-aprendizaje.

La integración del alumno implica el mejoramiento de sus facultades físicas, intelectuales y morales.

Por lo tanto, la educación requiere de una interrelación: aquella que proporciona el conocimiento y la que lo recibe activamente. Es esta actividad la que permite a todo educando hacerse participe en su propia educación.

Es por ello que la educación es un proceso a realizar conjuntamente, farca de dos, mediante una estrecha relación de comunicación. Para ello el hombre requiere de estar dispuesto para ser educado, ya que no se educa por sí solo o por que es perfectible, sino por que está consciente de hacerlo.

Para ello analizaremos y definiremos algunos conceptos de educación:

- FEDERICO PAULSEN considera la educación como " La actividad sistemática que realiza la transmisión de la herencia cultural e ideal, de las generaciones adultas a sus descendientes ". (4)
- La palabra " educación se deriva de la voz latina EDUCARE ... comprende el perfeccionamiento de las facultades morales, intelectuales y físicas del hombre ". (5)
- " La Educación es un proceso voluntario intencional que se da entre dos, el educando y el educador. Estos agentes educativos son dos voluntades libres, que colaboran libre y voluntariamente en la tarea de la inter-educación ". (6)

(4) ENCICLOPEDIA ESPASA-CALPE, S.A., Enciclopedia Universal Ilustrada Europeo Americana, Madrid Barcelona, voz Educación, Tomo VIX, pp. 112

(5) DICCIONARIO ENCICLOPEDICO HISPANO - AMERICANO, voz Educación, Tomo VIII, pp. 78

(6) G. SIMANCAS, J.L., " Tres supuestos básicos de la acción educativa ", Editorial Kapelusz, pp. 5

-- " La Educación es un perfeccionamiento intencional de las potencias específicamente humanas ". (7)

- " El término Educación se utiliza a veces en sentido activo y dinámico (como proceso), a veces en sentido estático (como resultado)... La educación puede definirse como la ayuda que una persona (grupo, o una institución) presta a otro (o a otro grupo) para que se desarrolle y perfeccione en diversos aspectos (materiales y espirituales, sociales e individuales) de su ser, dirigiéndose así hacia su fin propio ". (8)

De lo anterior, se puede proponer una definición que engloba, de alguna manera, los conceptos hasta aquí expuestos:

La Educación es el proceso dinámico que se da entre el educando y el educador, tiene como finalidad el perfeccionamiento del hombre, como -la adquisición de conductas positivas- mediante la transmisión y asimilación de la cultura educativa en una sociedad determinada. El Dr. Agustín Basave Fernández del Valle, rector emérito de la Universidad Regiomontana, afirma que " La Educación es una responsabilidad compartida que nos compete a todos " (9). Y sobre todo, en aquellos en que recae la responsabilidad por que han elegido el campo de la educación como profesión.

Los Agentes Educativos son todas aquellas personas que, de una u otra forma, ejercen una influencia perfeccionadora sobre uno o varios

(7) GARCÍA HÓZ, Víctor, " Principios de Pedagogía Sistemática ", editorial RIALP, pp. 23

(8) CER GRAN ENCICLOPEDIA RIALP, voz Educación, Tomo VIII, pp. 325

(9) cfr. BASAVE Fernández del Valle, Agustín, " Educación Universitaria para el amor ", Veritas, pp. 255

individuos, se refiere al hombre como factor o institución capaz de mejorar la personalidad.

Martin Simmen, Pedagogo suizo, realiza la siguiente clasificación sobre los educadores, dividiéndola de acuerdo a tres aspectos:

- a) Primarios: principalmente esta la familia: padres o tutores, Iglesias, escuelas y directores de escuelas.
- b) Secundarios: parientes, amigos, vecinos, compañeros, instituciones, conferencias, periódicos y revistas.
- c) Terciarios: en forma de objetos o circunstancias especiales, libros medios didácticos de cualquier tipo, el material de trabajo escolar y el medio en general. (10)

En esta clasificación están englobados todos los agentes educativos que de manera consciente o no, ayudan y participan en la difícil tarea de educar. Por ello, nosotros que nos llamamos educadores solamente nos queda, con esto, comprometernos a la formación de la personalidad del individuo.

1.3 LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DEPORTIVO EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACION UNIVERSITARIA.

El desarrollo motor del individuo se refleja a través de las actividades deportivas, ya que complementa la formación del educando, durante cada una de las etapas de su vida.

(10) cfr. GRAN ENCICLOPEDIA RIALP, voz educador, Tomo VIII, pp. 349

Algunas universidades, " han mantenido la actividad deportiva con vistas a la formación del carácter, al desarrollo de la autodisciplina y a la tolerancia del dolor, de la incomodidad y del peligro " (11), sobre todo cuando el individuo esta pasando por el periodo de transición mas crítico de su vida: dejar de ser adolescente ser adulto. Podemos afirmar que el principal propósito de las instituciones de educación superior es la formación del carácter, de la personalidad y del mantenimiento de la salud, además de un buen crecimiento y desarrollo tanto físico como intelectual.

A lo largo de los siglos se ha hecho hincapié en incluir dentro de las actividades del educando el desarrollo deportivo, el intelectual va implícito. " Algunos filósofos como Aristóteles, Sócrates, John Locke, John Dewey, entre otros, pensaban que el desarrollo corporal, era esencial para la educación " (12). Además se dice que el desarrollo deportivo como medio de educación es el instrumento adecuado para lograr integrar y consolidar un grupo, la comunicación, el contacto social, como sustitutos de vicios y escape inofensivo de la agresión. Forma el carácter y además influye en la personalidad del educando. De ahí que el ocio, entre otras cosas, es generado por una conducta pasiva, este ha sido siempre un factor determinante en el individuo que se puede evitar mediante diversas actividades.

Del grado de participación del individuo dentro de su educación depende del interés que él tenga por aprender.

(11) LAWTHER D, John " Psicología del deporte y del deportista ", pp. 69

(12) Idem pp. 70

La Iglesia llegó a intervenir en tiempos pasados en el desarrollo físico, sustituyendo ésta por el ocio.

Para poder triunfar y superarse es indispensable una vida activa y estimulante, para ello podemos encontrar gran motivación en el deporte, y a su vez lograr mejorar la atención y concentración.

Para no caer en constantes obstáculos en el aprendizaje es importante fomentar el perfeccionamiento humano, obtener mayor aspiración, y rendimiento adecuado. También el deporte es un medio para superar sentimientos de inferioridad. Todo esto arroja por lo tanto recompensas individuales y una autodisciplina.

Además el deporte como una actividad física, específicamente dentro del ámbito de la educación, prepara al alumno para lograr las exigencias necesarias para el estudio, creando las condiciones óptimas para la salud y la capacidad en el trabajo, haciendo una labor intelectual realmente productiva.

No hay que olvidar que para tener un proceso y un ambiente ideal para el estudio, en el salón de clases o en casa, se requiere de capacidades necesarias para hacerlo además de contar con salud mental es importante tener salud física, esta constituye el desarrollo motor del individuo. De ahí la importancia que tiene el estudio del deporte en el contexto de la educación superior.

La educación es demasiado compleja para delimitarla a una sola perspectiva, por ello la educación física y el deporte representan una gran parte en la educación motriz del universitario. Como finalidad

pretende conseguir el bienestar físico del educando, salud, desenvolvimiento en la capacidad mental y sobre todo la formación del carácter y de la personalidad, que anteriormente se mencionaba.

La educación universitaria debería involucrar dos aspectos fundamentales: el intelectual y el físico. Tomando esto en cuenta se pretende lograr el desarrollo integral del educando, con el fin de aportar aspectos que le permitan al educando poder aprovechar sus capacidades al máximo, encauzándolas hacia acciones positivas y al mismo tiempo comprometer al alumno a su propia universidad (cualquiera que sea el lugar que ocupar, ya sea alumno de nuevo ingreso, con tiempo en la Universidad, o exalumnas, mediante cariño y respeto hacia la misma).

Por último a fin de cuentas no se propone de ninguna manera obligar a las alumnas a desarrollar dicha actividad sino orientar y concientizar a toda la comunidad universitaria de la importancia del desarrollo deportivo durante su formación profesional con el objeto de obtener una educación integral, así como los beneficios que aporten al intelecto, salud física y mental.

1.4 ESBOZO DE LA EDUCACION DESDE EL PUNTO DE VISTA DEPORTIVO.

La educación de los jóvenes comienza desde su más temprana edad. Se inicia en el hogar y al ingresar a la escuela se complementa con la etapa preescolar en los Jardines de niños.

Durante todo este tiempo, que va desde la infancia hasta la adolescencia, es cuando verdaderamente el individuo se forma. La situación cambia radicalmente cuando el individuo ingresa a la etapa profesional, al

terminar, este ciclo el estudiante debe decidir el camino que ha de tomar su carrera, de ahí radica el interés por una preparación adecuada y fructífera.

Como todo, también la educación ha evolucionado, tal y como los medios de comunicación y los recursos de aprendizaje. Hoy en día la visión de la educación es muy diferente a la de antes, los medios audiovisuales han permitido mayor fijación tanto en enseñanza como en el aprendizaje, la innovación de las computadoras, representa una nueva herramienta de gran utilidad en la educación su auge ha permitido conocer otras alternativas y darle un giro diferente a la educación así también la realización de las actividades deportivas en los diferentes programas educacionales.

Si deseamos que en este país continúe progresando es necesario mejorar la calidad de la enseñanza, a través de integrar la tecnología educativa y la actividad deportiva en los programas escolares.

En México la actividad deportiva dentro de las universidades se ha venido incrementando día con día de manera importante. Esto se debe a que el desenvolvimiento deportivo potencializa una serie de factores que influyen en el carácter y la personalidad del individuo. Por tal razón es indispensable que el universitario este conciente de lo que significa la actividad deportiva.

Somos un país en vías de desarrollo, y por ello debemos pensar en los medios más adecuados y a la vez más modernos para poder enfrentar los problemas que atacan la educación de acuerdo a una población que cada día crece.

Es importante saber que gran número de la población no rebasa la

educación básica, muchos mexicanos hablan el español pero son analfabetas. Quizás la solución a esto no es crear más escuelas y capacitar a un mayor número de profesores sino elevar la calidad de la enseñanza.

En cierta forma el problema educativo ha permanecido estático a avances tecnológicos y todos los cambios que se han presentado en las actividades del ser humano tanto científicas, como deportivas, morales y hasta en las diversiones y entretenimientos. Podemos decir que el avance tecnológico persigue -educar- a un número mayor de personas a un menor costo, además extender los servicios educativos y mejorar su calidad como se mencionaba anteriormente, buscando la formación de valores y el desarrollo de habilidades y destrezas, principalmente motoras.

Por otro lado, el simple uso de aparatos o diseño de un proceso nos permite avances dentro de la tecnología educativa. Esta se refiere a la explicación práctica de servicios educativos y nos provee de la metodología científica necesaria con la finalidad de conseguir o lograr un objetivo pedagógico.

La tecnología educativa va más allá de la utilización de aparatos y organizar lógicamente los elementos dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, como también ve por la teoría de sistemas, la cibernética, la psicología, la Pedagogía, además se encarga de procedimientos, métodos y técnicas necesarias para lograr objetivos determinados.

Dentro de la misión del maestro, una de ellas es proveer el aprendizaje, trazar objetivos, organizar y revisar los contenidos de la información, elegir actividades y medios, fijar criterios para evaluar todas estas actividades que no son aisladas al trabajo de todo que hacer docente.

Organizarlas es hacer tecnología educativa, estas actividades son comunes a todo maestro ya que las realizan en forma detallada.

Como conclusión podemos afirmar que existen cada día un mayor número de personas en el mundo que requieren educación, la demanda no podrá ser enfrentada con la simple construcción de escuelas y más profesores. Es preciso que la educación sea eficiente así como tomar en cuenta la actividad deportiva.

1.5 PROCESO ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

Por lo general, los profesionales de la educación son quienes se interesan por los métodos de enseñanza, así como de las mejoras académicas, esta nos compete a todos, tanto educadores como padres de familia y otras áreas del conocimiento.

A lo largo de la historia de la humanidad la educación ha tomado gran importancia y ha presenciado grandes cambios, como se mencionaba en páginas anteriores, estos cambios se han manifestado de manera sistemática de acuerdo a lo que nosotros entendemos por cada uno de los factores que intervienen en el llamado proceso enseñanza-aprendizaje.

" Tradicionalmente se ha considerado la enseñanza como el proceso por medio del cual el docente imparte conocimientos a los alumnos ... Su verdadera finalidad consiste en preparar al individuo para vivir dentro del grupo social, creando actitudes adecuadas para tal efecto, desarrollando el carácter de acuerdo con un ideal preestablecido y fijando reglas de conducta.

El proceso de la enseñanza está así íntimamente enlazado con el tipo de relaciones existentes entre los alumnos, entre sí y entre éstos y el maestro ". (13)

(13) ENCICLOPEDIA BARSA, Tomo VI, pp 200

En el proceso enseñanza-aprendizaje intervienen varias fases como son la planeación, la realización y la evaluación, como todo proceso no se puede dar de manera aislada, aunque en épocas anteriores el docente se limitaba exclusivamente a enseñar independientemente de que el educando aprendiera o no. Hoy en día, el buen maestro le interesa y lo preocupa el aprendizaje de sus alumnos como parte importante, para que se establezca dicho proceso.

De esta forma, podemos afirmar que el éxito de la educación se encuentra, tanto en la enseñanza como en el aprendizaje, si el alumno aprendió, la enseñanza fue adecuada, si no es así, ambos están fallando; puede ser la falta de compromiso e involucración con el grupo, motivación, preparación, entre otros, o bien en el momento transmitir los conocimientos.

En todo momento durante nuestra vida estamos en continuo proceso de aprendizaje, algunos conocimientos se aprenden sin el mayor esfuerzo pero otros cuestan trabajo.

Cuando una persona adquiere ciertas habilidades importantes, es porque tiene la capacidad y facilidad para hacerlo, es decir, ha procesado un aprendizaje valioso y se ha manifestado en él un cambio conductual, es decir, domina algo que antes no sabía, no podía, no hacía o desconocía. Si aseguramos que los cambios de conducta humana son aprendidos, estaríamos afirmando que todo aprendizaje es un cambio de conducta. Adquirir una conducta que antes no se tenía y ahora se posee. Cualquier cambio de conducta es resultado de un proceso interno y complejo en la persona, y que se manifiesta como modificación en su conducta.

Así, al obtener una conducta nueva hacemos uso de lo que hemos aprendido.

Podemos afirmar que hay aprendizaje cada vez que el comportamiento sufre modificaciones -más o menos permanentes- por efectos de una actividad. De manera general, aprender: es adquirir conocimientos por medio de la base de presentaciones repetitivas. El concepto de aprendizaje es imprescindible en todas aquellas áreas que le competen al proceso educativo.

Hilgard, lo define como " el proceso por el cual una actividad se origina o se cambia reaccionando ante una situación que se le presenta ". (14)

" El aprendizaje no es un tipo específico de actividad. Es un cambio que ocurre en el organismo durante muchos tipos de actividades y se muestran más tarde como un pos efecto de estas: una actividad posterior diferente a causa de una actividad anterior " (15). Por esto son tan numerosas las variaciones del aprendizaje humano; tanto como los son las distintas experiencias por las que el hombre pasa a lo largo de la vida. No es, un proceso exclusivo de la infancia y de la adolescencia sino es propio del ser humano, cualquiera que sea su estado o edad.

El aprendizaje depende de modificaciones en el sistema neuromuscular que se desarrollan a un ritmo creciente y progresivo durante los años, enriqueciendo el desarrollo de la personalidad del educando desde niño hasta la edad madura, los cambios son ciertas deficiencias que se dan en los métodos de aprendizaje utilizados en los niños y también en los adultos.

(14) Nota técnica elaborada por el Centro de Didáctica de la U.F.M. pp. 5
(15) cfr. SER GRAN ENCICLOPEDIA RIALP, voz aprendizaje, Tomo II, pp. 526.

Skinner (1978), define al aprendizaje como un cambio de las probabilidades de respuesta, en la mayoría de los casos, este cambio se produce por medio del condicionamiento operante.

Thorpe (1956) dice que el aprendizaje es un proceso que se manifiesta por cambios adaptativos de la conducta individual como resultado de la experiencia.

Kelly (1980) lo define como " la actividad mental por medio de la cual el conocimiento y la habilidad, los hábitos , actitudes e ideales son adquiridos, retenidos y utilizados, originando progresiva adaptación y modificación de la conducta ". (16)

Se puede decir que " una persona ha aprendido cuando ... ha modificado algún aspecto de su conducta, de manera mas o menos permanente ". (17)

El aprendizaje se realiza en la persona a través de varios factores, pero el propio aprendizaje, exige a los estudiantes un gran esfuerzo, este carácter de valor educativo y social, sino fuera por el resultado que ocasiona en el desarrollo integral del educando.

Pero no necesariamente el individuo aprende, se forma y se educa dentro del salón de clases. Parte de nuestras habilidades las adquirimos fuera de ellos.

Uno de los objetivos del aprendizaje es darle continuidad al proceso educativo en la transmisión y asimilación de la cultura de una generación a otra. El docente es el facilitador de este aprendizaje, antes, solamente se limitaba a dar su clase, sin importar las características del grupo, de los alumnos y del aprendizaje.

(16) cfr. Nota Técnica elaborada por el Centro de Didáctica de la Universidad Feminina de México, pp. 6

(17) Manual de Didáctica General, Curso introductorio, varios autores, México 1979, UNAM Anuales, pp. 11

En la medida que el docente ha comprendido más a fondo, sobre todo teóricamente el significado del aprendizaje, se ha podido enriquecer de manera sorprendente la enseñanza, reafirmando que no se pueden dar por separado, ya que se está hablando de un proceso como se mencionaba en un principio.

Al hablar de aprendizaje nos referimos a un tipo de aprendizaje caracterizado en forma positiva y desde luego significativo para que de alguna manera enriquezca al individuo dentro de su proceso de formación, y por lo tanto de su educación. Sin embargo, se puede aprender a destruir, a engañar, a robar, se dice que los cambios de conducta manifiestan un aprendizaje pero esto dependerá del desarrollo que se da a ciertas acciones.

Estímulo es todo aquello que el organismo sea capaz de percibir o sentir y respuesta será la reacción, el comportamiento o la manifestación conductual de un organismo frente a un estímulo. " El estímulo y la respuesta son factores indispensables en el aprendizaje ". (18)

El aprendizaje educativo es el que forma, instruye y principalmente, educa.

La enseñanza en primera instancia es una tarea ejecutada por la familia y después por el maestro, esta actividad se realiza formalmente en los salones de clase.

Para que la enseñanza sea realmente significativa es necesario llevar lo aprendido a la práctica, no podemos afirmar que todo aprendizaje se manifiesta a través de la enseñanza. Se puede aprender por medio de otros procesos distintos. Por ello se hace mención del aprendizaje

(18) cfr. HADDAD Slin, Mario, " Psicología y aprendizaje: una aventura intelectual ", de la serie: Comunicación y métodos de estudio, Editorial Mc. Graw Hill, México 1978, pp. 29

asistemático como aquel que no necesariamente se aprende dentro del salón de clases con un método específico. En cualquier momento de manera espontánea e inintencionalmente y por otros agentes educativos que no precisamente es el docente. También pueden ser educadores los padres, familiares, amigos, o bien conferencias, libros, revistas o cualquier medio de comunicación masiva. Por lo tanto la educación no solo se manifiesta dentro del salón de clases, hay otros agentes educativos y por ello se habla de la acción asistemática anteriormente mencionada.

La enseñanza se va a encargar de facilitar la transmisión y asimilación de conocimientos dentro de la formulación humana, esto es el objetivo principal de la didáctica. Y esta vinculación que existe entre la transmisión y asimilación de contenidos ha definido a la didáctica como el " arte de la enseñanza ", esta se encarga de dirigir y guiar correctamente el proceso educativo.

De esta manera podemos decir que el objetivo de la didáctica es la enseñanza, que es el contenido parcial del proceso educativo. Y es la Pedagogía la que se encarga del contenido total de dicho proceso.

De esta forma el estudio de la didáctica es necesario para que la enseñanza sea mas eficiente y efectiva.

Una vez definidos ambos conceptos, tanto el de enseñanza como el de aprendizaje, se analizará cuales son los factores que intervienen en dicho proceso.

Los métodos de enseñanza tiene que tener un esquema de desarrollo dado por el maestro durante un ciclo-escolar.

El docente principalmente busca en el desarrollo de un curso la efectividad del mismo dentro del proceso: enseñanza-aprendizaje.

Por efectividad se entiende el resultado esperado de una determinada acción.

Dentro de este proceso se encuentran los tres momentos didácticos que se requieren para lograr ese resultado deseado: la planeación, la realización y la evaluación.

De los tres momentos fundamentales de la didáctica, el primero le compete sólo al docente y los dos últimos, le corresponden tanto al maestro como al alumno, nos referimos a la planeación, a la realización y a la evaluación, mencionadas en el párrafo anterior.

1.6 LA PERSONALIDAD DEL UNIVERSITARIO EN BASE A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1.6.1 Componentes del individuo

Desde el punto de vista sociológico, Guzmán Valdivia apunta que los componentes del individuo están integrados por la constitución física, el temperamento, carácter, voluntad e inteligencia.

La constitución física del individuo es la composición orgánica, material, biológica, conformando el cuerpo de cada ser. Dicha realidad lo liga a la naturaleza y al universo en general, en ella los cambios físicos-químicos operan con sujeción a las leyes naturales.

El temperamento representa el subsuelo de la personalidad del educando, esta es hereditaria y depende fundamentalmente de la propia biología, con ella el individuo nace y muere aunque no se modifique, se puede controlar y guiar a través de la educación, por lo tanto el temperamento imprime en el individuo un particular estilo de vida y señala su modo de ser.

El carácter constituye el sello impreso de cada ser humano, su importancia es fundamental en la personalidad, ya que frecuentemente se le confunde con ésta. A diferencia del temperamento, el carácter del individuo se forma, se educa y se moldea. Además no lo poseemos innatamente, sino que se hace mediante la adquisición de hábitos en el transcurso de la vida.

Dentro de la personalidad del universitario está el formar el carácter, crear y estructurar sus formas de pensar, querer, de juzgar, de decir, de hablar y de participar.

En el marco del carácter, es donde al individuo se le dan hechos tan trascendentales como son el desajuste o ajuste interno de la personalidad y la adaptación o inadaptación de éste en la sociedad.

El carácter es el que forma la vida personal de cada uno de los universitarios. Es en el donde se puede lograr la armonía de la materia y el espíritu, la coordinación de los sentimientos, de la inteligencia y de la voluntad. Pero es en él donde la conciencia da testimonio del conflicto de impulsos, normas, deseos, ideas, aspiraciones, entre otros, donde cada individuo puede conquistar o perder la conciencia de su identidad.

La voluntad, es una facultad que tiene el hombre, sencillamente se explica a través del verbo "querer". Cuando el individuo no quiere indica su manifestación contraria. Por facultad se entiende la capacidad que tiene cada uno para actuar.

Como conclusión se puede decir que mediante la voluntad el individuo

elige el rumbo de su vida y decide por tanto, si ha de cumplir o no su destino.

La inteligencia, es la facultad del espíritu, por medio de esta el hombre encuentra la verdad. Es la capacidad del individuo para observar en él y en su medio las situaciones cotidianas que se presentan y poder obtener la realidad de las cosas.

La voluntad forma el carácter del universitario, pero sólo actúa cuando la inteligencia le muestra los hábitos que habrán de imprimirse en la estructura de su personalidad.

1.6.2 LA PERSONA

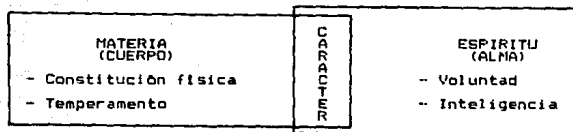
Según Boecio, la persona humana es " la sustancia individual de naturaleza racional ". (19)

Por substancia individual se entiende que cada individuo tiene la peculiaridad de existir por sí mismo. Su individualidad se funda en la materia que interviene en su composición (la personalidad).

La naturaleza racional indica que el individuo tiene como características; la inteligencia y la voluntad que son facultades del espíritu. Y por ello es diferente a otros seres y es lo que lo distingue como persona.

Por lo tanto, el hombre es un ser compuesto de materia y espíritu, de cuerpo y alma, íntimamente unidos, integrando un todo, en sí mismo, es a la vez individuo o persona, como lo demuestra el siguiente esquema: la persona.

(19) GUZMAN Valdivia, Isaac " Humanismo trascendental y desarrollo ", editorial Limusa, México, D.F., 1981, pp.35



Fuente: Guzmán Valdivia Isaac, op. cit. pp. 40

Interpretando el esquema anterior se tiene que, el cuerpo del individuo, su constitución física y su temperamento son la materia, indican su materialidad, su individualidad y los contactos con la naturaleza. El alma, la voluntad y la inteligencia son el espíritu, muestran su racionalidad, su espiritualidad, es decir, lo que específicamente le da el rango de persona. El carácter es la confluencia de lo material y de lo espiritual, la intersección de los elementos somáticos e instintivos con la acción de la voluntad y de la inteligencia.

Otra característica de la persona es la dignidad. Esta se refiere a que el hombre es superior, ya que ningún otro ser es persona. Sólo el es capaz de tener conciencia de su propio ser de vida, por ende, es quien decide sobre su rumbo y fin de su existencia, como dueño que es de su destino. Además la dignidad se finca en la libertad por que el ser libre significa ser responsable. Cuando el individuo está conciente de sus actos y toma de decisiones sobre de lo que habrá de hacer, se compromete y asume el deber para responder a su conducta. De ahí que la responsabilidad, en este sentido, sea la medida del valor del hombre.

Como conclusión podemos afirmar que, lo más distintivo del ser humano es su inteligencia, su voluntad, su libertad y su responsabilidad.

1.6.3 LA PERSONALIDAD

Primeramente se menciona que los términos persona y personalidad son distintos. Se entiende que el hombre es persona, pero el individuo habrá de luchar por conseguir una personalidad en el transcurso de su vida ya que ésta no es innata sino adquirida. Esto es la esencia del ser humano, en la personalidad esta su modo de existencia.

La personalidad está impregnada de un conjunto dinamismo. Cada quien la hace, la forma, la estructura como una prueba de su realización individual o como demostración de su vida. Así mismo, en cada individuo se mezcla los componentes del ser humano en proporciones únicas, pero esta mezcla es variable, susceptible de modificaciones por cambios de sus propios componentes y por la influencia del medio material y social en el que cada hombre se encuentra.

Cabe aclarar que la personalidad no es lo mismo que el carácter, pero es en esta donde se advierte la naturaleza del educando. El carácter se forma y cambia por que en él influyen las modificaciones de sus componentes del ser humano. y sobre todo por que en él se siente la influencia del medio natural, social, cultural y deportivo. Mediante estos factores se desarrolla normalmente aunque puede sufrir desajustes en su estructura interna y en sus relaciones con la sociedad.

La personalidad del individuo evoluciona hacia su madurez o se degenera.

La madurez es un alto grado de desarrollo; esta significa un equilibrio interior, jerarquía y orden. La personalidad avanza mediante la madurez, en proporción al crecimiento del individuo viviendo de acuerdo con la sociedad, integrando a su existencia cada una de las potencialidades de su esencia, que es ser persona, pero si es inmadura no hay control emocional.

Como conclusión: la enseñanza trata de elevar la individualidad del universitario dentro de su personalidad. Por individualidad se entiende la manera concreta de ser de la persona, dado por la naturaleza. Esta última: educada, desarrollada y formada según ideales es la que engloba la personalidad.

Finalmente, las preferencias son las escalas de valores que tiene el universitario en los diferentes dominios de la cultura y vida social.

1.6.4 EL DESARROLLO DEL UNIVERSITARIO

Hay que destacar que el desarrollo del universitario implica un crecimiento armónico, es decir, una evolución, misma que puede ser tanto positiva como quizás negativa. Cuando es positiva tiene sentido de progreso y cuando es negativa implica un retroceso o estancamiento.

Entiéndase por progreso el logro o la consecución de una meta ideal. En consecuencia el desarrollo es evolutivo encaminado al perfeccionamiento del ser.

Por lo general el desarrollo se plantea en el ámbito de lo social, pero socialmente reside y tiene su razón de ser en el desarrollo del hombre. Se puede decir que el educando alcanza su desarrollo precisamente en el seno de la convivencia diaria, teniendo su propia existencia como ser subsistente. El perfeccionamiento humano se puede lograr en el contexto universitario.

C A P I T U L O - I I

CAPITULO - II

DESARROLLO HISTORICO DE LA EDUCACION FISICA Y DEL DEPORTE A LO LARGO DEL TIEMPO.

La educación física y los deportes a través de los siglos han tenido diferentes enfoques, ya que en un principio el objetivo que persiguían era preparar a los jóvenes para fines militares. Sin embargo, este concepto fue evolucionando. Es hasta el siglo XIX, cuando se piensa en su introducción en las escuelas como parte indispensable para la educación integral lograr cumplir con su objetivo hasta la etapa contemporánea.

2.1 DIFERENTES ETAPAS DEL DESARROLLO DE LA EDUCACION FISICA Y DEL DEPORTE

2.1.1 ETAPA ANTIGUA

CHINA

Los documentos mas antiguos que se poseen acerca de la educación física proceden de China. El emperador Yo-Kong-Shin estableció una serie de ejercicios y danzas orientadas a lograr y mantener la salud de sus súbditos.

Por otro lado, en el año de 1766 A.C., el fundador de la dinastía Chang propuso como principio fundamental el perfeccionamiento físico de uno mismo.

En lo que respecta a la educación en China no existía un sistema educativo jurídicamente reglamentado, pero la tradición impuso en el dos

grados, la enseñanza elemental y la superior. Una de las principales funciones de la educación en China era la unión de la nación y el mantenimiento de las tradiciones. La mayor parte de esta educación se basó en lo intelectual, sin embargo se practicaban ejercicios gimnásticos, como era: el manejo del arco, conducción de carros y uso del escudo, se tenía con el objeto de adiestrarse para un posible combate en defensa de la nación.

PERSIA

En Persia la educación se prolongaba hasta los veinticinco años, a los siete años ingresaban a la escuela pública como internos, siendo el punto primordial de la educación: la obediencia, por lo cual los maestros eran elegidos entre los ciudadanos más distinguidos, de esta forma servían de ejemplo a las generaciones en formación.

El método de enseñanza utilizado consistía en aprender a dominarse a sí mismos, así también se abastecían de comida y bebida. La educación era física e intelectual, en el aspecto deportivo se preparaban en equitación tiro al arco y en la jabalina.

La forma en que se comprobaba el talento de cada uno de los individuos era mediante contiendas públicas: tiro al arco, lanzamiento de jabalina, etc..., por largo tiempo, en donde se les proporcionaban premios a los ganadores.

Cuando los jóvenes cumplían dieciséis años pasaban a formar parte de las filas de la juventud. En ellas se les hacía soportar las inclemencias del tiempo, con objeto de que el rey estuviera seguro de su capacidad para la guerra.

GRECIA

Para los griegos la educación física era una parte importante de la educación juvenil. Los espartanos cultivaban una especie de gimnasia militar, cuyo fin primordial era el dominio personal y la guerra.

Desde los siete años los varones eran educados en edificios comunales, especies de academias militares, donde se practicaban diversos deportes. Estos consistían en carreras, saltos, lucha y lanzamiento de barra, más tarde se añadió a estos la lucha con armas pesadas.

Platón proyecta en su diálogo " La República " un sistema de educación gradual, el cual comienza con el cultivo del cuerpo en los primeros años, marcando poco a poco la educación intelectual.

Aristóteles decía que la educación debería ser gradual y progresiva. En base a esto, formulaba su doctrina de cursos y estudios proporcionando una gran importancia a la educación física, sugiriendo una alimentación sana. A través de la educación física se estimulaban actividades espontáneas, por medio de juegos dirigidos hacia aquellas acciones que más tarde realizarían en su vida. Los juegos representaban la concepción griega de la vida perfecta y por lo tanto influía en la educación.

En ninguna otra ciudad se le dió tanta importancia a la educación física, como en Esparta, debido a que su ideal era meramente militar.

El verdadero valiente lo integraban sus habitantes, a los cuales se les formaba un carácter intrépido y una fortaleza corporal. Solamente los niños que contaban con ciertas características siendo aptos para la guerra, se les permitía vivir a los demás se les abandonaba en la montañas, donde morían de hambre y frío.

La única educación intelectual que recibían era el canto y la música.

El método empleado en Atenas, ha sido considerado como el más completo de la época, ya que además de los ejercicios que practicaban bajo la dirección de los profesores, contaban con tiempo para realizar juegos al aire libre.

ROMA

En Roma se estableció principalmente la educación física de los griegos, con fines guerreros. Como se sabe los romanos fueron quienes conquistaron Grecia. Introdujeron el ejercicio físico dentro del sistema educativo. La escuela proporcionaba una instrucción elemental integrada por la lectura, escritura y rudimientos de campo, jugaba un papel fundamental el ejercicio físico.

2.1.2 EDAD MEDIA

Después de la caída de Roma, la educación física disminuyó. Los bárbaros se apoderaron de sus tierras utilizándolas por un tiempo determinado, después se trasladaron a otros lugares. Poco después dejaron de ser nómadas. La enseñanza de los niños era esencialmente encauzada a la fortaleza y resistencia física.

Por otra parte, las pequeñas dimensiones de las ciudades con relación a la población que en ellas habitaban, resultaba un problema fundamental para que los niños pudieran desarrollarse en estas actividades físicas.

EPOCA CABALLERESCA

En esta época se descuida la educación física, solo era practicada por los caballeros como preparación para la guerra y los torneos.

La educación caballeresca constaba de tres periodos. A los siete años, el niño se iniciaba como paje en el palacio en donde aprendía hábitos de cortesía, música, juegos de salón y lengua francesa. Los ejercicios corporales estaban representados por las carreras, el salto, la esgrima y otros similares.

A los catorce años finalizaba con su educación cortesana, adquiriendo con ello el derecho de portar armas y el título de escudero, quedando a las ordenes de su Caballero. Continuaban aprendiendo buenos modales e iniciaban su participación en asuntos de política y en los sectores de la corte.

A los veintión años ingresaban en la orden de caballería armado, para las continuas contiendas que existían entre los señores.

2.1.3 EDAD MODERNA

RENACIMIENTO Y HUMANISMO

Las magníficas escuelas de esta época originaron que la educación física fuera parte integral de la cultura del individuo. En toda Europa la educación física se limitaba al fortalecimiento físico y al adiestramiento para la guerra. La costumbre de usar dagas y espadas provocó el aprendizaje de la esgrima. Como complemento de la educación para los estudiantes de esta época se elegía un día a la semana para

desarrollar el juego que mas les gustara. Entre estos estaban el ajedrez, la lucha, el tiro al arco, mas adelante se incluyó la declamación de actos de comedia.

Los ejercicios se dividían en juegos o pasatiempos para la guerra, así como para la salud y prolongación de la vida.

Con relación al humanismo, cabe reconocer a los Italianos, la honra de haber intentado el resurgimiento de la educación física.

2.1.4 LA EDUCACION FISICA EN LOS SIGLOS XVII Y XVIII

En esta época se observó una decadencia total en la educación física, esto se atribuyó a los gobernantes. Solamente se descansaba una vez a la semana. El domingo era el único día que se podía practicar la actividad física. Los jóvenes al igual que sus padres sólo utilizaban el domingo para ejercitar su cuerpo, trayendo como consecuencia que se estancara este tipo de actividad.

2.1.5 LA EDUCACION FISICA EN EL SIGLO XIX

La educación física se introdujo en las escuelas en el año de 1842 como " parte necesaria para la educación integral ", se torno monotona y pobre. Se caracterizó por la imposición docente y el rendimiento metódico del profesor.

Mientras que la educación física iba evolucionando, las escuelas no reconocían el valor estimulante que tenía para lograr un mayor rendimiento del individuo.

Para Pestalozzi, los ejercicios constituyen la esencia de la educación física, afirmaba que estos eran una secuencia relacionada con los sentidos. Con la creación del Instituto Pestalozziano, en Madrid, penetraron las corrientes de renovación pedagógica. Don Francisco Amoros director de esta Institución consagró sus estudios a la educación física, pero con la caída del Rey Fernando VII, fue necesario que abandonara España, se dirigió a Francia donde fundó su primer gimnasio civil y militar.

Dinamarca fue el único país que le dio regularidad a la práctica de la educación física, siendo un ejemplo para Europa.

2.1.6 ETAPA CONTEMPORANEA

La Pedagogía de la educación física ofrece nuevos métodos basados en la adaptación del educando a la naturaleza y a la materia didáctica.

En la actualidad, la educación física se relaciona con los planes educativos y la forma de integrar al individuo a esta actividad, teniendo como base la preparación técnica, física y moral. La primera implica el cumplimiento de cualquier actividad, representando los cimientos para la práctica de la actividad deportiva. A la vez, es una condición que antepone a la educación física, como un medio de perfeccionamiento de la personalidad del individuo. La segunda constituye el desarrollo de las cualidades y capacidades físicas del individuo tomando en cuenta el fortalecimiento, el hábito de la persona y el esfuerzo que implica cada actividad. Finalmente, la preparación moral se refiere a la disposición que tiene el individuo para realizar una acción en forma conciente y en

relación a sus facultades internas, incluyendo su deseo de superación y de lucha.

2.2 ANTECEDENTES DE LA EDUCACION FISICA Y DEL DEPORTE EN MEXICO

La historia de la educación física y del deporte en nuestro país se divide en varios periodos: Periodo Prehispánico, Colonial y la independencia a la fecha.

2.2.1 PERIODO PREHISPANICO

Dentro de este periodo existieron varias culturas, entre las cuales destacan: la Cultura Mexica y la Cultura Maya.

CULTURA AZTECA

Para la Cultura Azteca la región era la base de su concepción del mundo, así como la explicación de los fenómenos naturales y las normas de conducta moral.

La educación entre los Aztecas era formar al individuo en una vida ideal belico-religioso, dividida en dos etapas. Hasta los catorce años de edad el niño era educado en el seno de la familia, después se iniciaba en planteles oficiales. Respecto a la educación doméstica; el padre educaba al hijo varón y la madre a la hija.

La educación se les inculcaba a los jóvenes a través de severos castigos,

temor a los dioses, amor a los padre, reverencia a los ancianos, estimación a la verdad y a la justicia.

El estado impartía una educación formal a través de dos tipos de escuelas, el Calmecac y el Tepuchcalli, dedicados a Quetzalcóatl y Tezcatlipoca respectivamente. En el Calmecac se preparaban a los alumnos para el sacerdocio y para desempeñar las funciones de más alta responsabilidad del estado. La formación tenía dos aspectos principales: el disciplinario y el educativo. En el primero se pueden señalar dos tipos de enseñanza, el adiestramiento físico y la disciplina de carácter religioso.

En cuanto a los Tepuchcalli, cada barrio tenía uno. En ellos la finalidad de la educación consistía en formar hombres valientes y buenos soldados al servicio del ideal místico, el guerrero de Huitzilopochtli.

Por lo cual todas las actividades en una primera etapa iban encaminadas hacia el fortalecimiento físico, así como al fomento de la obediencia disciplinaria. A esta escuela podían ingresar los hijos de comerciantes y de artesanos.

La práctica de actividades físicas no se reducían a las instituciones educativas, por lo tanto los cantos y los bailes se llevaban a cabo en fiestas, ya que así creían honrar sus dioses.

Las actividades físicas más importantes en esta cultura eran las carreras y el juego de pelota.

CULTURA MAYA

Esta cultura se caracterizaba por: una cronología, por el calendario, por

su escritura especial, por la arquitectura de piedra y la alfarería.

La sociedad de los Mayas estaba dividida en grupos sociales. Dichos estamentos estaban integrados por los nobles, sacerdotes, mercaderes, artesanos y esclavos.

La educación de los Mayas era inculcar al individuo: amor al trabajo, la honradez, la continencia sexual y el respeto. El curso de la educación tenía dos etapas, hasta los doce años de edad el niño era educado por los padres. Los infantes jugaban al aire libre, teniendo estos juegos un fin educativo, debido a que representaban imitaciones de las futuras labores a ejecutar. Posteriormente ingresaban al internado, del cual existían dos clases; una para los nobles y otra para la clase media. En el primero se daba preferencia a la enseñanza del culto religioso, la astrología, la escritura, el cálculo y la geografía. En el segundo, la educación era menos esmerada, acentuándose las prácticas militares.

Con respecto a las actividades físicas practicadas por los Mayas, se tiene que el baile era popular siendo un rasgo esencial en sus costumbres y un elemento indispensable en su vida. Se bailaba en ceremonias públicas, privadas, religiosas y civiles.

2.2.2. ETAPA COLONIAL

Con la conquista de México quedaron estancadas las culturas prehispánicas y con ello todas sus manifestaciones educativas.

Después de la caída de Tenochtitlán en 1521, se inició una nueva organización política en el reino de la Nueva España. Por disposiciones

de la corona española se contruyeron colegios integrados por dos grupos generales. El primero, de educación misional para los indios, en donde se les enseñaba la doctrina cristiana, canto, lectura y escritura. El segundo, para españoles y nobles donde se impartía una formación básica. En ellos se aprendía gramática, latín, retórica, filosofía, lógica, teología, música y medicina.

Durante los primeros siglos de la colonia, la educación de nivel secundario y superior no incluyó a las mujeres. Fue esta fines del siglo XVII, cuando se permitió la participación de la población femenina en estos niveles educativos.

En 1551 se funda la Universidad a la que solo tenía derecho los hispanos y criollos. En esta se obtenían los grados de bachiller, maestro de filosofía o teología, licenciado en leyes y doctor en medicina.

Durante la colonia se prohibieron los juegos y actividades físicas autóctonos, por considerarse paganos y contrarios a la religión católica. Aunque se destruyeron templos y canchas de juego de pelota, el pueblo siguió practicando sus danzas y manifestaciones en forma clandestina asociadas a la nueva esencia religiosa. Esto permitió que se conservaran hasta el término del periodo colonial y en algunos casos hasta el presente.

Los españoles introdujeron por su parte juegos de azar, ajedrez, prácticas a nivel torneo, ejercicios hípicas: la charrería, entre otros, juegos de pelota vascos, dichos juegos eran practicados principalmente por los españoles, por ser los únicos con las condiciones materiales para ello.

2.2.3 PERIODO DE LA INDEPENDENCIA A LA FECHA

A partir de la independencia en 1821 hasta 1840, el desarrollo social se hizo bastante difícil. Posteriormente, al periodo comprendido entre 1840 y 1857 se le conoce con el nombre de formativo, debido a la reestructuración del territorio y a la disputa constante del poder entre los conservadores y liberales. Es hasta el triunfo definitivo del proyecto de Juárez, cuando se dan las condiciones sociales para impulsar la educación. Tanto para los liberales como para los conservadores la educación significaba un elemento necesario para conseguir el progreso de la sociedad mexicana. Sin embargo, por no permanecer el tiempo suficiente en el poder, resultaba imposible establecer un sistema educativo.

Con relación al desarrollo de la actividad física en México, en la época de 1845 los ejercicios gimnásticos aparecieron con objetivos concretos en el ejército mexicano. En este se desarrolló el método del francés Amoros cuyo fin era la adquisición de fuerza, sin embargo, esta gimnasia no tuvo aceptación dado su naturaleza y método de enseñanza.

Por otro lado, es en 1870 cuando el periódico "La Enseñanza", publicó una serie de artículos sobre educación física mencionando que su objeto es el desarrollo y la salud del cuerpo.

En 1873, el Ministro Díaz Cobarrubias señaló la necesidad de impulsar en las escuelas primarias ejercicios gimnásticos.

Cabe mencionar que en los últimos años del siglo pasado y primeros del presente la gimnasia sueca sustituyó a la corriente de Amoros, aumentando su desarrollo en las escuelas primarias.

En 1904 se establecieron en México en forma definitiva los Jardines de niños. Algunos Pedagogos como Luis F. Ruiz sugirieron que se contemplara en estos juegos gimnásticos con el fin de cultivar en buena forma las facultades físicas de los pàrvulos.

A partir de 1917 se realizó una intensa campaña deportiva y de educación física, en la que se empezaba a reconocer como parte de la llamada educación integral. Esta propicio en 1923 se creara la Escuela Elemental de Educación Física conforme a las ideas preminantes en Estados Unidos sobre disciplina. Para poder llevar a cabo los planes de dicha escuela se les aplicó un exàmen a un grupo grande de jóvenes sobresalientes en los deportes, con el objeto de otorgarles el título de profesores de Educación Física.

En el regimen de Avila Camacho, se le dió a la educación una interpretación conciliadora, considerando que esta deberia modelar el futuro de México a través de la armonia e identidad nacional. En este contexto la educación física tenia una gran importancia.

Actualmente debido a la crisis por la que atraviesa el país, la educación en general y la educación física en particular se ha visto seriamente afectada, suprimiendo en julio de 1985 la Subsecretaria del Deporte por la Secretaria de Educación Pública.

Como conclusión se puede decir que hoy en día es conveniente reiniciar la integridad en el desarrollo de la educación mediante propuestas para proporcionar al educando un mejor ambiente como a la vez saludable.

Enfatizar la salud mental como la salud física, logrando mejores profesionales y mejorar de alguna manera la calidad de la enseñanza académica como el aprendizaje de cada uno de los estudiantes. A la vez tienen que tener la capacidad y sobre todo la voluntad para hacerlo, estando también individualmente gratificados, estimulando la parte emocional y psicomotora, ya que la intelectual se obtiene mediante las cátedras en el salón de clases de manera sistemática y fuera de este, asistemáticamente.

C A P I T U L O - I I I

CAPITULO - III

EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD A TRAVES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DENTRO DEL CONTEXTO UNIVERLITARIO

Retomando el capítulo anterior, la actividad deportiva influye en el desarrollo de la personalidad del universitario. Es importante tener presente que la personalidad del individuo la conforman sus relaciones; equilibrio entre su constitución física, el temperamento, el carácter, la voluntad y la inteligencia.

3.1 DESARROLLO DE LA CONSTITUCION FISICA A TRAVES DEL DEPORTE

Por lo general, cuando los estudiantes acuden a clases, estudian o realizan alguna actividad escolar, casi siempre permanecen sentados por un tiempo prolongado, donde el movimiento muscular disminuye casi en su totalidad la actividad. Esta posición ocasiona la caída de las funciones del organismo y en especial afecta el metabolismo, originando un estado funcional relativamente bajo el sistema respiratorio, digestivo, cardiovascular y en las glándulas de secreción interna.

Por ello las personas que ejercen actividad intelectual y no practican ningún deporte, su metabolismo es mas débil. Esto se explica con la pérdida del apetito; los procesos de nutrición, quienes producen un debilitamiento total del cuerpo y de sus sistemas. Lo mas frecuente es el inadecuado funcionamiento del aparato digestivo provocando estreñimiento.

La postura del individuo al estar sentado varias horas, trae como consecuencia una serie de estados desfavorables por causa del cansancio, de la musculatura vertebral, cuya función es mantener recta la columna

vertebral, por ello se encorva en dicha posición y a su vez se dificulta la respiración y la circulación de la sangre. De todos los órganos existentes en el abdomen son los intestinos los que más sufren al encontrarse rodeados y presionados por las costillas. Todos estos fenómenos se acentúan con la aparición de la fatiga del trabajo intelectual. Las células que se han encontrado en un cierto estado de actividad llegan a una situación de inhibición, disminuyendo así su habilidad, es por ello que cuando surge la fatiga el aprendizaje es más lento.

El cansancio intelectual no se encuentra acompañado de señales específicas que lo adviertan como lo es en el caso de la actividad física. Durante el ejercicio, el agotamiento es señalado por una sensación específica, los músculos al trabajar obligan al deportista a interrumpir su actividad y descansar, esto no sucede con la actividad mental ya que no existen señales claras objetivas de fatiga. Incluso se llega a observar una disminución de la productividad del trabajo y de la atención, por lo tanto, el estudiante al no concentrarse con facilidad recurre para lograrlo al uso de cigarrillos, al café o a las pastillas estimulantes. La falta de señales claras que advierten el agotamiento mental, a excepción de un atollamiento en la cabeza ocasionan que el alumno llegue a un debilitamiento de sus células nerviosas encargadas del trabajo intelectual.

La mayoría de los estudiantes se encuentran sometidos a una tensión constante por las tareas que tienen que realizar. Cuando el universitario sólo se dedica a realizar actividades escolares en forma sistemática durante horas y días enteros, sin practicar ningún deporte, para poder canalizar dicha angustia, ocasiona gastritis nerviosa, conocida como la enfermedad de los estudiantes. Así como también pueden

llegar a ser irritables, se enfadan con facilidad y su sueño es agitado. Pero hay que reconocer que todos estos aspectos pueden ser soportados por un determinado tiempo no muy prolongado.

La actividad física prepara al alumno para poder lograr las exigencias del estudio, al crear las condiciones necesarias para la salud y la capacidad del trabajo haciendo la labor mental realmente productiva. Durante el ejercicio el deportista puede realizar varias combinaciones desarrollando así alguna táctica.

Por su parte, el cerebro se encuentra alimentado por una gran cantidad de oxígeno y glucosa que estimulan la actividad y el desarrollo de las células provocando en consecuencia ideas nuevas.

La combinación del trabajo intelectual con el deporte, crea una fuente inagotable para nuevas percepciones y para el control de ideas.

El cuerpo de quienes no practican deporte se deteriora por falta de uso, los músculos se ensanchan o se adelgazan según el organismo de cada persona, debilitando el corazón. Por su parte los pulmones tienen menos capacidad para recibir aire, las articulaciones empiezan a endurecerse. Al permitir que se afecte el estado físico, debido a la falta de ejercicio se arriesga la salud, el estado del cuerpo mejora con el uso, entre más intenso sea éste mayor será su progreso. Cuando se realiza deporte los músculos e incluyendo el corazón se expanden y se fortalecen, el corazón puede bombear más sangre y así palpar lentamente, con menor tensión. La capacidad de los pulmones aumenta siendo posible inhalar más aire al respirar, al aumentar la resistencia de los músculos, la circulación de la sangre mejora evitando aumento en la tensión arterial. Por lo cual se reduce el riesgo de un ataque cardíaco. Por último las articulaciones se hacen móviles permitiendo gran flexibilidad en el

movimiento sin grandes esfuerzos.

Se desconoce la razón por la cual, al mejorar el estado físico mejora el estado emocional. El factor que produce esto, es una hormona denominada " noradrenalina " actúa como estimulante generando la agudeza mental, reduciendo la fatiga y ayudando a la concentración. La forma más fácil de producir " noradrenalina " consiste en practicar algún deporte (20).

Como conclusión es importante mencionar que esto no solo afecta al estudiante universitario sino a todos aquellos que de una u otra forma generan trabajo intelectual y ningún esfuerzo físico, frecuentemente nos encontramos personas con estas características, ya que el trabajo intelectual exige permanecer largo tiempo sentado, esto nos compete a todos, principalmente en este caso a la comunidad universitaria incluyendo especialmente a los estudiantes como también a los profesores universitarios.

3.2 PREPARACION FORMAL Y EDUCATIVA PARA LA PRACTICA DEL DEPORTE

A través de la actividad deportiva el universitario aprende a controlar sus manifestaciones psíquicas ligadas a la vida orgánica, como son el afecto y los impulsos, se puede desarrollar de manera que descansar, moverse y aprender dentro de un ambiente tranquilo, divertido y satisfactorio sea para autoexpresarse.

Los deportes ofrecen una posibilidad educativa debido a que colaboran en la formación del carácter, manteniendo la salud y desarrollando grandes aptitudes.

(20) Cfr. HARRIS V, Dorothy. " ¿ Porqué practicamos deporte ? ", Editorial JIMS.

La resistencia a la fatiga, la audacia, la agilidad de movimientos, la rapidez de decisión y la confianza en sí mismo son algunos factores indispensables para el desarrollo de la personalidad.

Así mismo son excelentes para fomentar; el compañerismo, la convivencia, cooperación y por supuesto una fuerte disciplina. Ofrecen además la ventaja de presentar situaciones constantemente cambiantes no solo durante diversos partidos según los adversarios que se presentan, sino en el transcurso de un mismo partido. De esta forma los participantes dentro de un torneo o competencia aprenden a ver y a juzgar las condiciones de juego, como también las disposiciones de sus compañeros de equipo y las debilidades de sus adversarios aprovechándolas al máximo.

Así mismo se puede decir que el deporte ayuda a afirmar la formación del carácter al permitir al universitario una orientación hacia un fin, independencia, poder de decisión, perseverancia para poder alcanzar una meta, dominio de sí mismo: control de su conducta, impulsividad, lenguaje, entre otros, disciplina: reglas, principios y exigencias sociales, y sobre todo, valor: disposición para conseguir un fin y por lo tanto bienestar personal.

3.3. PREPARACION ESTRATEGICA DEL EDUCANDO

La actividad deportiva requiere de una preparación motivacional, física e intelectual. Para ello es necesario concientizar al individuo sobre la importancia de estos aspectos. Desde el punto de vista motivacional, es esencial tomar en cuenta la actitud interna del individuo, así como los factores externos que sobre él tienen influencia. El aspecto físico está formado por los hábitos a seguir por la persona para poder alcanzar un adecuado rendimiento deportivo y escolar.

3.3.1 PREPARACION MOTIVACIONAL

La actividad física y mental del individuo esta constituida por necesidades, tendencias, deseos, hábitos, ideales, y propósitos.

La motivación para el deporte dependerá del interés y atención que cada uno adquiera por los valores que tiene con respecto al deporte. Se debe despertar en el educando el interés por aprender algún deporte, practicarlo y la constancia que se requiere para poder obtener una adecuada condición física, si se logra el interés no será necesario obligar al universitario a practicar la actividad deportiva.

Una forma para motivar al alumnado a practicar actividades deportivas es darle a conocer los objetivos, fines y metas de dicha acción. El universitario actúa con el fin de satisfacer sus necesidades de autoafirmación, aprobación y prestigio. El deporte se presenta como una alternativa para poder satisfacer estas.

Aspirar a ser capaz en el deporte es un motivo que garantiza un alto rendimiento. El destacar en el grupo mediante el esfuerzo y la superación conduce a la aprobación social, a una situación de admiración, respeto, prestigio, entre otras, proporcionando satisfacciones y un sentimiento de seguridad, y a su vez quienes aumentan el deseo de aprender.

La motivación es necesaria en el deporte debido a la existencia de factores psicológicos, que influyen en la actividad deportiva tales como temores y tensiones que se presentan antes de emprender una competencia, esta llega a proporcionar una preparación mental en relación con el entrenamiento físico logrando estimular en el individuo atención como esfuerzo sobre las nuevas áreas de observación de estudio y de actividad,

autodisciplina para realizar las diferentes actividades que encierra el deporte, perseverancia para la adquisición del dominio de una técnica.

Para que los alumnos aprendan, además de proporcionarles una amplia explicación del deporte a practicar, es recomendable despertar su atención, creando el interés por las actividades deportivas estimulando el deseo de triunfar.

El deportista disciplinado, atento, responsable, e interesado es el que verdaderamente está motivado. La función del entrenador es crear las condiciones psicológicas y ambientales necesarias para que esta motivación se logre en el individuo facilitando un aprendizaje auténtico y eficaz.

Es necesario adecuar la práctica de la actividad deportiva al nivel de capacidad de comprensión del alumnado, organizar los planes de trabajo de tal manera que conduzcan a interactuar de un modo constructivo y provechoso, al deporte que se practica.

Entre los principales factores de motivación está la personalidad del entrenador; esta debe ser equilibrada, dinámica, estimulante y con capacidad de liderazgo, previamente se requiere del material didáctico a utilizar en el entrenamiento, el método a seguir y el propio deporte.

Como se mencionaba, no es conveniente obligar a las alumnas a practicar o realizar ejercicios, ya que algunas muestran desinterés en la práctica deportiva debido a que han descubierto, quizás, otro modo de autoafirmarse que aparentemente les satisface más. Es por ello que se considera necesario sustentar un programa de motivación adecuado para lograr que el individuo supere el miedo al fracaso o al ridículo.

3.3.2 PREPARACION FISICA

La parte física del entrenamiento esta integrada por una forma específica de vida que debe llevar al alumno a una buena conducta de manera constante, para ello se requiere disciplina, la cual guía la conducta de manera adecuada para el aprendizaje y el logro de una actuación exitosa. El propósito de esta última es dar mayores incentivos a la formación del individuo y en ningún momento ser un medio de castigo. Podemos agregar que para alcanzar un alto rendimiento en la actividad deportiva se requiere de una alimentación balanceada, cuidar la salud e higiene, realizar adecuadamente el calentamiento y dar mayor esfuerzo en cada uno de los entrenamientos.

a) ALIMENTACION

Para lograr un rendimiento superior, el educando demanda una concentración total de sus poderes mentales y físicos, por lo que necesita comer en cantidades suficientes e ingerir alimentos nutricionales.

Antes del siglo XX era relativamente desconocido el análisis químico de los alimentos, en un principio solo se analizaba el contenido de calorías, grasas, proteínas y carbohidratos. Trabajos posteriores llegaron a descubrir otros componentes tales como las vitaminas, minerales, aminoácidos, entre otros, que desempeñan un papel importante en el crecimiento del individuo y en la conservación de la salud.

Los individuos que dedican gran parte de su tiempo a la actividad deportiva deben establecer adecuadamente sus bases nutricionales, considerando que el cuerpo tiene mas energía cuando recibe los alimentos

necesarios, entre estos, se encuentran la presencia de las proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y agua. El agua es un elemento indispensable que difícilmente es tomado en cuenta, el agua simple suprime el apetito, contribuye a que el cuerpo metabolice la grasa acumulada y elimine el estreñimiento, entre otras cosas.

Por último es importante insistir en un funcionamiento corporal óptimo, ya que solo mediante este se puede alcanzar un rendimiento físico, las bases para lograrlo es practicar actividades deportivas seleccionadas aunadas a un programa nutricional adecuado.

B) SALUD E HIGIENE

La higiene pretende conservar y mejorar la salud, es necesario que el educando aprenda a mantener la pulcritud y el buen funcionamiento de su organismo, a vestirse y alimentarse de manera apropiada, crear un medio ambiente dentro del cual su cuerpo pueda desarrollarse con naturalidad. Es importante la salud como la higiene para alcanzar un alto rendimiento, también es recomendable que periódicamente se realice una revisión médica y dental, así poder prevenir posibles problemas o enfermedades, ya que las infecciones pueden provocar un efecto dañino en el organismo, la dieta alimenticia puede variar según las necesidades individuales.

Durante la práctica deportiva, los carbohidratos se desdoblan con facilidad y se almacenan como energía, así mismo se eliminan rápidamente líquidos a través del sudor.

Es necesario tomar suficiente agua simple, la falta de este durante un período prolongado puede ocasionar deshidratación crónica o un rendimiento pobre.

Todo deportista debe evitar el consumo de farmacos, tales como la droga, el tabaco y el alcohol, la nicotina altera la función de diversos órganos y aparatos, así también disminuye la agudeza visual, originando fatiga, insomnio y pesadillas, finalmente reduce la concentración de la vitamina C en la sangre, y por ello tendrá menor resistencia a las infecciones. Ingerir alcohol en exceso afecta el cerebro del individuo, lo intoxica y a la larga deteriora el cerebro como el hígado, así mismo disminuye poco a poco el control de la persona.

El café y el té pueden ser perjudiciales si se ingieren en grandes cantidades, aunque la cafeína estimula el corazón, ayuda al individuo a una buena digestión, disminuye la fatiga y la sensación de esfuerzo, con todo esto si se ingiere demasiado presenta algunos inconvenientes: altera los nervios produciendo palpitaciones, angustia e insomnio.

Se permite la ingestión de estas bebidas, en cantidades limitantes, es recomendable dormir lo suficiente para estar en óptimas condiciones en el momento de realizar cualquier deporte, dormir constituye la base de una excelente salud, de un equilibrio y del dinamismo cotidiano, estando dispuesto y con gran vitalidad. Si el individuo desea dormir bien es conveniente involucrarlo a la totalidad de su esencia física, afectiva e intelectual. El entrenador puede ayudar al universitario en este aspecto.

C) CALENTAMIENTO

El calentamiento permite al educando obtener el máximo rendimiento de su actividad mediante la preparación paulatina del aparato cardio-respiratorio y del sistema neuro-muscular del individuo para realizar los

ejercicios que implican las diversas técnicas de la actividad deportiva a practicar, por ello es recomendable realizar el calentamiento antes de todo entrenamiento como competencia.

Así mismo se debe respetar la ropa a utilizar durante el ejercicio, esto constituye facilidad para un entrenamiento intenso, el utilizar ropa apropiada en la práctica de un deporte permite mantener la temperatura corporal ideal. No se ha establecido un tipo especial de calentamiento puesto que este debe personalizarse en cada caso de acuerdo a las posibilidades musculares del educando y las características climáticas del tiempo. Se requiere de una iniciación lenta, aumentando poco a poco la intensidad de los ejercicios hasta alcanzar un ritmo apropiado. Sin embargo, este debe ser progresivo, prolongado y adaptado. Por último es importante determinar que tipo de rutina es conveniente para alcanzar los objetivos deseados.

D) ENTRENAMIENTO

El entrenamiento total está constituido por la preparación física, psíquica, técnica y táctica.

La primera exige al educando una serie de esfuerzos. Así como la condición física que adquiere es de carácter primordial. Para ello se requiere de tolerancia, velocidad, resistencia y fuerza.

Por tolerancia se entiende la aptitud del individuo para llevar a cabo un esfuerzo de intensidad durante un tiempo prolongado. Velocidad se refiere a la habilidad con que cuentan el alumnado para recorrer una distancia determinada, en el menor tiempo posible. Resistencia es la capacidad del universitario para realizar esfuerzos de intensidad elevada

durante un tiempo relativamente largo. El fin que persigue es que los límites de la fatiga retrocedan. Por último, la fuerza se refiere a la aptitud del individuo para vencer una resistencia estática exterior o una fuerte oposición al movimiento.

Como conclusión podemos mencionar que la preparación afectiva en la práctica de un deporte se da en todo momento. Mediante la observación el instructor puede llegar a conocer al individuo, así como también puede establecer un perfil psicológico del mismo, para ello se deben analizar: el comportamiento global del educando, que incluye las características físicas mencionadas, el temperamento: introvertido, extrovertido, jovial, impenetrable, etc... su comportamiento social, su actitud moral, y por último su desarrollo motor.

3.3.3 PREPARACION INTELLECTUAL:

Todo universitario que practica deporte hace uso de sus facultades, de su inteligencia. Mediante la utilización de la memoria, el educando percibe y analiza cualquier situación de juego, encuentra la solución mentalmente del problema y lo resuelve físicamente, el resultado favorable o desfavorable de la práctica deportiva queda registrado en la memoria enriqueciendo de esta forma su conocimiento.

La inclusión de ejercicios físicos y de habilidad entre las asignaturas del curso escolar, a nivel educativo, no sólo proporciona un medio de expansión para las necesidades emocionales y de desarrollo del individuo, sino que procuran excelentes oportunidades para la adquisición y aplicación de la creatividad y del ingenio.

Existen varias teorías comúnmente aceptadas para explicar la fuerza natural que impulsa al joven para realizar actividades deportivas, podemos mencionar que, para el estudiante, el juego deportivo es un medio para canalizar su energía restante, también muestra como consecuencia beneficios estéticos y artísticos.

En el entrenamiento se pretende que el deporte sea un alivio del tedio y de la fatiga corporal, bajo este punto de vista se considera como un medio de recuperación valiéndose del relajamiento.

La práctica deportiva es instituida y se desarrolla de tal manera que el individuo pueda descansar, moverse y aprender dentro de un mundo sano de ensueño, en él importan poco las faltas de conducta o de habilidad si no las ganas de triunfar.

De lo anterior se puede afirmar que el deporte constituye uno de los mas fuertes impulsos innatos del hombre, mediante este reafirma su personalidad.

C A P I T U L O - I V

CAPITULO - IV

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA A NIVEL SUPERIOR PARA LA UNIVERSIDAD FEMENINA DE MEXICO

4.1 BREVE RESEÑA HISTORICA DE LA UNIVERSIDAD FEMENINA DE MEXICO

La Universidad Femenina de México es una institución particular cuyos estudios están incorporados a la Universidad Nacional Autónoma de México y a la Secretaría de Educación Pública por medio de su Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios, debiendo cumplir todas las disposiciones emanadas de esta. Las asignaturas que se cursan en las escuelas incorporadas a dicha Universidad son las correspondientes a los planes de estudios vigentes en esta institución.

Es una institución dedicada exclusivamente a la mujer. En la actualidad cuenta con la escuela de preparatoria, escuelas técnicas y profesionales. Las segundas tienen reconocidos sus estudios en la Secretaría de Educación Pública. Las licenciaturas están incorporadas a la U.N.A.M. como son: Derecho, Pedagogía, Psicología, Químico Farmacéutico Biólogo y Relaciones Internacionales, así como también la escuela preparatoria.

La Universidad Femenina de México cuenta con 45 años de servicio al país, iniciando su actividad académica en el año de 1943. Fue fundada por la Sra. Adela Formosa de Obregón Santacilia, de quien se tiene actualmente un museo en su memoria en esta institución.

La fundadora contaba con el apoyo de un equipo de trabajo. Se inicia la Universidad a cargo de la Dirección de un consejo técnico formado por el Dr. Antonio Caso, el Dr. Manuel Sandoval Vallarta, el Prof. Federico

Gómez de Drocco, el Dr. José Gaos, el Lic. Gabriel García Rojas, el Dr. Antonio Medinavieja, el Arq. Carlos Obregón Santulúa y el Dr. Alfonso Reyes.

" El realizar un centro exclusivo para la formación de la mujer representaba un beneficio tanto a la Universidad Nacional como a la sociedad mexicana. La inquietud por la superación de la mujer mexicana bajo una dimensión integral del ser humano, fue siempre uno de los intereses de esta institución ". (71)

Con facultades de la Universidad Femenina de México:

- Organizarse administrativamente como lo estime mejor.
- Impartición de clases con libertad de cátedra.
- Organizarse académicamente de acuerdo con los lineamientos de las autoridades incorporantes.
- Expedir constancias de tipo académico como administrativo.
- Representar a las alumnas ante las autoridades de la U.N.A.M., como desconocer todo trámite que las estudiantes inscritas en la U.F.M. realicen ante aquellas personalmente o por medio de cualquier persona o institución que no sea representante oficial de esta Universidad.
- Establecer y modificar las cuotas a pagar por los servicios que presta, como la fecha fijada para ello.
- Hacer cumplir los reglamentos y disposiciones emanadas por las autoridades incorporantes y de la propia institución a cada una de las alumnas como a sus maestros.

(21) UNIVERSIDAD FEMENINA DE MEXICO, Catálogo General, 1976-1977, pp. 41-43.

Las autoridades de la Universidad Femenina de México son las siguientes:

- a) El Rector
- b) El Secretario General
- c) El Contralor
- d) El Jefe de Servicios Periacadémicos
- e) Los Directores de cada carrera o escuela
- f) El Jefe de Servicios Periacadémicos
- g) Los Docentes

Las instalaciones de la U.F.M. siendo muy completas, observando estas con detenimiento se puede enmarcar que no cuentan con un departamento permanente de educación deportiva, siendo esta una importante aportación considerable para ser tomada en cuenta, para ello hemos abierto un breve espacio para describir la educación deportiva en la Universidad Femenina de México, a mayor esfuerzo mental el individuo requiere de una compensación, lo opuesto a esto es el desarrollo deportivo. Dentro de las técnicas y hábitos de estudio que todo educando debe conocer, la educación deportiva a pasado a segundo plano tomando siempre en cuenta la educación mental o intelectual.

Por otra parte, durante la carrera de Pedagogía se curso la materia de Laboratorio de Psicopedagogía en la que se fomenta este aspecto mediante dinámicas y ejercicios de concentración. Ambos requieren de esfuerzo físico y de gran habilidad motora, como también intelectual esta siempre es tomada en cuenta. Entre otras cosas, se considera importante el trabajo físico que de alguna manera todos ejercemos cotidianamente dándole mayor importancia a la actividad deportiva.

La Universidad Femenina de México, se ha preocupado por el desarrollo de actividades deportivas, como es la práctica de aeróbica, pero solo es fomentada exclusivamente en preparatoria y en carreras técnicas despojando a las alumnas de licenciaturas dicho privilegio, quizás se debe a la diversidad de horarios y actividades.

Por ello se cree de gran importancia fomentar la actividad deportiva, además de pensar en la práctica de ésta, así como también se piensa en la posibilidad de abrir un departamento o coordinación que se haga cargo de estos, estando al mismo nivel jerárquico que el Centro de Didáctica, el Centro Médico o de la Coordinación de Servicios Pericadadémicos.

Desde el año de 1982 con la apertura del Centro de Didáctica, encargado desde entonces de satisfacer las necesidades del alumno como dar asesoría al profesorado, no se ha preocupado por el desarrollo de actividades deportivas para la formación del educando dentro del contexto universitario. Sin embargo el Centro de Didáctica tiene por objeto sistematizar y dar seguimiento a estas acciones, como también proporcionar apoyo en trabajos escolares, proporcionando al alumnado técnicas y hábitos de estudio de acuerdo a sus características y dificultades académicas. Facilita la ayuda a profesores mediante nuevos métodos, se les proporciona y sugiere actividades, juegos didácticos y dinámicas de grupo para hacer más amenas sus exposiciones. Se puede sugerir la educación deportiva como otro servicio más para las alumnas.

4.1.1 PROPOSITOS Y METAS

La Universidad Femenina de México tiene el compromiso de dar un espacio al estudio, para poder complementar la formación integral de la

mujer, dentro de esta se sugiere incluir e insistir en la actividad deportiva.

" Dentro de sus posibilidades, la Universidad Femenina de México trata de proporcionar a cada una de sus alumnas la oportunidad de adquirir y desarrollar habilidades intelectuales, éticas y sociales para que puedan tener una vida rica y útil.

Las metas que la Universidad pretende alcanzar son, básicamente las siguientes:

a) Sensibilizar a las estudiantes respecto a las disciplinas que han ocupado las metas de los hombres a través de todas las épocas y familiarizarse suficientemente, cuando menos, con una de estas disciplinas con objeto de que disponga tanto del material, como de un método de trabajo.

b) Proporcionar al estudiante la facilidad de comunicarse a través de palabras y números, para que pueda relacionarse con sus congeneres y concientizar la contribución del hombre a la cultura de la humanidad.

c) Ayuda a la alumna a prepararse para el campo específico de actividades que le permiten obtener un medio de vida.

d) Sensibilizar a la alumna acerca de las necesidades específicas de nuestro país, con objeto de ayudarla a convertirse en un ciudadano justo y con conciencia social.

e) Crear un ambiente en el cual estudiantes de diversas procedencias puedan disfrutar la satisfacción de compartir experiencias como individuos, dentro de una comunidad.

f) Ofrecer a la mujer oportunidades de estudio apropiadas a los intereses y necesidades de una sociedad cambiante. " (22)

Podemos incluir dentro de estas metas la formación completa de la mujer con ayuda de la práctica deportiva.

4.1.2 OBJETIVOS DE LICENCIATURA

La U.F.H cuenta con cinco licenciaturas, anteriormente mencionadas, principalmente pretende lograr la educación integral del individuo para el mejor desarrollo del mismo durante su etapa educativa, facilitando así su bienestar como un mejor desenvolvimiento dentro de la sociedad en la que vive.

Su principal objetivo es conducir al alumnado a un desarrollo pleno personal y social, utilizando como herramienta para apoyar el proceso formativo, la táctica educativa más apropiada.

4.2 FUNCION DEL DOCENTE UNIVERSITARIO CON RESPECTO AL DEPORTE

La educación es el perfeccionamiento humano, a saber, puede contemplarse desde dos distintos puntos de vista; como un proceso sistemático: es el que le compete al docente y como una realidad

(22) Ibidem, pp 19

asistemática: la que ocurre in-intencionalmente.

El docente ya no es nunca más el depositario de la verdad. De simple transmisor de conocimientos, pasó a ser un guía en los procesos de búsqueda y de aprendizaje del educando. El buen profesor ya no se limita a " enseñar " si no que a la vez aprende con sus alumnos.

Podemos afirmar que es maestro, aquel que se dedica al magisterio, se hace realmente en la práctica, en el momento de compartir todos aquellos conocimientos con que el profesor cuenta.

El maestro, profesor o docente es aquel que se encuentra trabajando en la enseñanza, ésta es uno de los trabajos más conocidos por todos, ya que estamos expuestos a él al pasar por el sistema educativo, al cursar nuestros estudios, constantemente nos enfrentamos con un profesor que nos guía durante un periodo determinado, sabiendo quien es, y cual es su función aunque de una manera quizás inconsciente, pero dentro de sus funciones depende la formación del individuo hasta donde le sea posible: educación también deportiva. La educación física y el deporte forman parte una educación completa, tienen como finalidad el bienestar físico y la salud del estudiante, así como contribuir al desenvolvimiento de la capacidad mental y a la formación del carácter.

A diferencia de otros profesionales, el docente no tiene un desarrollo vertical, permanecer en la actividad docente conduce a una carrera horizontal y con posibilidades de mejora, únicamente la que permite el trabajo y la satisfacción personal, siendo pocos los incentivos que ofrecen las instituciones educativas al personal docente como la propia sociedad, aparentemente es más valioso otro tipo de profesionales que un educador, ya que al maestro no se le reconoce su labor como su esfuerzo cotidiano.

Se puede estar seguro, que, quien se dedica a la docencia, es porque efectivamente tiene vocación, cariño a la enseñanza y desde luego a los alumnos.

La principal experiencia que obtiene el maestro son las vivencias cotidianas del grupo, en el salón de clases y la interacción entre estos.

En el proceso enseñanza-aprendizaje siempre se ha manifestado la transmisión de conocimientos del profesor al alumno, se ha limitado en gran parte a informar, al mismo tiempo de dar una información es importante dar una formación.

Se le debe de dar mayor importancia a la formación, el docente universitario, debe lograr profesionales con sentido social, proporcionando en su materia una conciencia crítica al educando y aproximarlos a la realidad en cuanto le sea posible, a necesidades y realidades sociales. (23)

Para ser docente ya no basta saber la materia, sino que hay que aprender a enseñarla, no es suficiente un contenido didáctico, la labor de formar, significa la responsabilidad de crear actitudes positivas hacia la misma. Por lo tanto el factor mas importante para desempeñar esta labor es el educando, no es suficiente con este contenido didáctico. La tarea del docente consiste en dirigir y en encauzar la formación del educando logrando de la mejor manera que este obtenga los bienes culturales dentro del proceso educativo.

Cabe recalcar que el docente, no es precisamente una fuente del saber, sino mas bien un experto en el uso de métodos y técnicas de enseñanza como conocedor de métodos de aprendizaje y puestos en práctica dentro de su especialización.

(23) cfr. GER Bran Enciclopedia RIALP, voz Educador, Tomo VIII, pp. 350-351.

El objetivo principal del docente no es la asignatura en si y por si, sino integrar el desarrollo de la personalidad de sus alumnos a dicha labor docente. Esta última es el instrumento que el maestro empleará para transformar, mejorar y enriquecer la personalidad del educando incorporándolos eficazmente a la cultura y a las normas de vida de su medio social.

Una vez conocida la personalidad de los universitarios con su nivel de madurez, su capacidad, sus posibilidades y limitaciones reales, su experiencia previa, su preparación básica en la materia, y su nivel de aspiración; el docente estará en condiciones de estimar objetivamente lo que en realidad podrá hacer en la clase que le ha sido asignada, sin olvidar cada uno de estos aspectos.

En base a esto, establecerá los objetivos, definirá el programa y el método por el cual los alumnos llegaran a los objetivos deseados, por medio de una adecuada planeación. Definitivamente el profesor, dentro del contexto universitario, es el más cercano al alumno y el primero que puede iniciar e insistir en una educación formativa con la ayuda del deporte como del trabajo manual, no nada mas del trabajo intelectual con el fin de no caer en un agotamiento o saturación en el aprendizaje, sugiriendo así la actividad deportiva.

Al no existir un programa de deportes previamente estructurado, al no contar con actividades deportivas, no es posible definir con precisión el grado de interés por parte del maestro para el desarrollo de actividades deportivas dentro de la Universidad.

4.3 LA EDUCACION DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD FEMENINA DE MEXICO

Desde los inicios de la Universidad Femenina de México, el alumnado, ha sido una de las principales preocupaciones de la institución por ello se ha puesto su interés en la capacitación del educando, y se ha considerado para elevar el nivel académico de dicha institución, mediante la actualización profesional.

El objetivo de crear una coordinación de deportes es para impulsar y motivar a las alumnas de esta institución a practicar actividades deportivas.

4.4 INSTRUMENTO DE DIAGNOSTICO

Para establecer el instrumento de diagnóstico y la elaboración práctica del mismo, fue necesario recurrir a la experiencia con que cuentan los directores de las carreras de Licenciatura, el jefe del Centro de Didáctica, como también de toda la comunidad universitaria.

El presente instrumento de diagnóstico siendo el único a presentar en esta investigación, pretende obtener la información que se requiere para el logro de la elaboración de un programa de deportes. Una vez aceptado y estableciendo las modificaciones pertinentes se determinará la propuesta. El presente cuestionario permitirá obtener el promedio total de alumnas deportistas dentro de la Universidad Femenina de México.

Principalmente lo que se persigue es la elaboración de un programa de actividades deportivas.

OBJETIVOS:

- Mejorar las condiciones físicas en la Universidad a nivel licenciatura.
- Integrar el programa educativo la formación de la educación deportiva.
- Crear un programa de educación deportiva.

HIPOTESIS:

Entiéndase por hipótesis el planteamiento de una nueva aportación con una solución adecuada.

- Es necesario la implantación de una propuesta de educación deportiva en la Universidad Fememina de México para el desarrollo del educando dentro de su etapa universitaria, actualmente. -

DELIMITACION DE LA MUESTRA:

Para la realización y aplicación del instrumento de diagnóstico será determinada a través de la fórmula probabilística en aproximación a la distribución normal o distribución por cuota o proporcional, se realizará donde el tamaño del universo sea menor. Para efectos de análisis este será redondeado a cien alumnos a aplicar dicho cuestionario, lo que reducirá nuestro máximo de error proporcional permitido a un diez por ciento. La muestra se obtiene a través de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{z^2 p q}{E^2}$$

En donde:

n = tamaño de la muestra adecuada.

p = grado de aceptación

q = grado de no aceptación

Z = valor estándar de normalización aplicado a la confiabilidad (Z^2) de la información a recopilar.

E = máximo error proporcional permitido a la investigación por muestreo.

Considerando las características propias del alumnado en general, no es posible establecer con precisión el nivel o grado de interés por el desarrollo de actividades deportivas dentro de la Universidad Femenina de México. Ello se debe principalmente a que actualmente no se encuentra organizado un programa deportivo, por lo tanto para efectos de la investigación y buscando el mayor número de elementos que brinden información suficiente y necesaria, se tomarán a:

" p " que establece el grado de aceptación de un programa de actividades deportivas, será en este caso de 50 % y " q " que establece el grado de no aceptación de un programa de actividades deportivas, será en este caso del 50 % .

Formula simplificada:
$$n = \frac{Z^2 p q}{E^2}$$

En donde:

Z^2 = 95 % confiabilidad de la información.

Z = 1.965 obtenido por tablas de Área bajo la curva normal.

E = 10 % máximo error proporcional permitido.

Por lo tanto:

$$n = \frac{[(1.965)^2 (0.5)(0.5)]}{(0.10)^2} = 96.53$$

n = 100 número de cuestionarios a aplicar.

VARIABLES:

Análisis de la educación deportiva del educando, mejor desenvolvimiento integral del universitario, observación y realización de un programa de deportes.

A continuación se presenta el cuestionario elaborado con el fin de obtener los resultados para la realización de la propuesta de actividades deportivas.

UNIVERSIDAD FEMENINA DE MEXICO
CUESTIONARIO
ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Los fines de este cuestionario son la elaboración de un trabajo de investigación a nivel profesional, para poder describir cuales son los factores que intervienen en el deporte universitario.

DATOS GENERALES:

EDAD: _____

CARRERA: _____

SEMESTRE: _____

INSTRUCCIONES:

Seleccione la alternativa que, a su parecer, sea la mas indicada.

- 1.- ¿Practica usted algún deporte ? SI () NO ()
- 2.- ¿Considera importante ser miembro de un club deportivo ?
SI () NO ()
- 3.- ¿Qué es para usted el deporte ?
Descanso () Diversión () Condición física ()
Obligación () Salud () Convivencia ()
- 4.- ¿Considera necesario practicar algún deporte diariamente ?
SI () NO ()
A) 30 MIN. A 1 HR. ()
B) 1 HR. A 2 HRS. ()
C) 2 HRS. A 3 HRS. ()

- 5.- ¿Cree necesario el deporte como parte complementaria de su educación?
 SI () NO ()
- 6.- ¿Le gustaría que en la U.F.M. se llevaran a cabo actividades deportivas para las carreras de licenciatura?
 SI () NO ()
- 7.- De los siguientes deportes, ¿cuál le gustaría practicar?
 Voleibol () Béisquetbol () Tenis de mesa ()
 Fútbol () Tenis () Ciclismo ()
 Gimnasia () Aerobics () Atletismo ()
- 8.- ¿Le gustaría que se llevarán a cabo torneos deportivos?
 SI () NO () Internos () externos ()
- 9.- ¿Conoce usted las instalaciones deportivas que actualmente tiene la Universidad Femenina de México?
 SI () NO ()
- 10.- ¿Considera eficientes las instalaciones actuales?
 SI () NO ()
- 11.- ¿Qué considera le hace falta?

- 12.- ¿Le gustaría participar periódicamente en actividades deportivas en la Universidad Femenina de México?
 SI () NO ()

GRACIAS POR SU COOPERACION

4.4.1 JUSTIFICACION DEL INSTRUMENTO DE DIAGNOSTICO

El presente cuestionario pretende obtener datos de interés para la elaboración de un programa de deportes con el objeto de conocer el significado del deporte para las alumnas.

Es importante establecer una vez elaborado el instrumento, el porque se han seleccionado las preguntas que integran dicho cuestionario, ya que con ello es posible conseguir la información necesaria para obtener los objetivos de la investigación, así como la comprobación o disprobación de la hipótesis en ella planteada. A continuación se explica brevemente el contenido del instrumento de diagnóstico.

El instrumento se realiza por preguntas de opción múltiple y solo una de respuesta abierta para evitar la polarización de los resultados, se sugieren alternativas de acuerdo a las necesidades de la investigación con el fin de evitar escribir respuestas repetidas.

Los primeros tres incisos permiten identificar a los diferentes segmentos que integran la comunidad universitaria en relación a su edad, carrera y semestre, detectando sus características con el fin de establecer sus preferencias en cuanto a las actividades deportivas; de esta manera será posible determinar la estrategia básica para la formulación del programa deportivo, así como también permite conocer el interés de las alumnas por la actividad deportiva, con ello se podrán establecer las bases para conceptualizar el significado del deporte en el contexto universitario como parte del desarrollo humano que inspira a la Universidad Femenina de México.

La pregunta uno considera importante definir si actualmente practican deporte las alumnas y establecer los posibles deportes a promover en la Universidad.

La pregunta dos identifica el grado de interés de los universitarios por el deporte.

La pregunta tres unifica el criterio o significado por el deporte dentro de la comunidad universitaria.

La pregunta cuatro define las horas que se requieren para obtener una adecuada condición física y el tiempo que hay que dedicarle para lograrlo.

La pregunta cinco verifica si los universitarios le dan importancia al deporte dentro de su formación profesional.

La pregunta seis definirá que actividades deportivas serán convenientes realizar y el grado de interés por las mismas.

La pregunta siete definirá que deportes les agradaría a las alumnas practicar para facilitar los medios para estos.

La pregunta ocho analiza si para las alumnas, además de practicar algún deporte existe el deseo de competencia y superación personal.

La pregunta nueve comprueba el interés de las alumnas por conocer las instalaciones de su Universidad y la difusión de la misma.

La pregunta diez valorará las instalaciones actuales y reestablecerá las posibles mejoras, para lograr la eficiencia de estas.

La pregunta once descubrirá posibles fallas que actualmente tienen dichas instalaciones tomando en cuenta la opinión de las alumnas.

La pregunta doce determinará el grado de interés por participar en actividades deportivas en la Universidad Femenina de México.

El objetivo del presente cuestionario es conocer la estructura de la actividad deportiva que actualmente se practica en la U.F.M., en base a esto se propone un programa organizativo para poder ofertar la práctica del deporte. Pretende definir las características ideales para establecer las instalaciones deportivas que pueda ofrecer dicha Universidad constituyéndose en una alternativa para la formulación de una coordinación de deportes.

Con la realización de la presente investigación se pretende proporcionar al educando los elementos necesarios para valorar la importancia de la actividad deportiva en su etapa universitaria con la idea de satisfacer sus necesidades deportivas dentro de un desarrollo integral y armónico, de manera que logre una mayor integración durante su proceso de aprendizaje dentro del contexto universitario.

Se considera importante como otro atributo a dicho proyecto, la implementación de una coordinación deportiva a cargo del Centro Médico quizás, como otro servicio más que la Universidad Femenina de México brinde a sus alumnas.

4.4.2 ALCANCES Y LIMITACIONES

En todo tipo de investigación así como la elaboración de ésta se observó ciertas limitaciones relacionadas con la complejidad del tema: aspectos sociales, económicos y culturales, los cuales impidieron la obtención de cierta información que se deseaba recopilar. Una quizás de las objeciones presentadas fue la falta de tiempo para llevar este

trabajo mas detalladamente como también la falta de tiempo para profundizar mas en los cuestionarios referentes a la práctica de la actividad deportiva. Siendo un factor determinante para el desarrollo de esta investigación la poca existencia de información, de documentos de carácter deportivo como también los conocimientos que se contaban de la vida profesional.

Mediante la obtención de este trabajo fue posible reunir una serie de elementos que permitieron aportar esta investigación para la Universidad Femenina de México, obteniendo los siguientes resultados.

4.4.3 RESULTADOS OBTENIDOS

1) SI - 44 %
NO - 56 %

2) SI - 64 % OMITIDOS - 2 %
NO - 34 %

3) DESCANSO - 8 PERSONAS
OBLIGACION - 1 PERSONA
DIVERSION - 12 PERSONAS

SALUD - 56 PERSONAS
CONDICION FISICA - 25 PERSONAS
CONVIVENCIA - 11 PERSONAS

4) SI - 86 %
NO - 13 %
OMITIDO - 1 %

A) 72 %
B) 26 %
C) 2 %

NOTA: El % no suma el 100%
por ser una pregunta
de opción múltiple.
(observar preguntas
tres y siete).

5) SI - 82 % OMITIDOS - 3 %
NO - 15 %

COMPROBACION O DISPROBACION DE LA HIPOTESIS

Si es necesario la implantación de una propuesta de educación deportiva en la Universidad Femenina de México para el desarrollo del educando dentro de su etapa universitaria actualmente, debido a que la educación que imparte requiere del desarrollo de las facultades físicas de cada uno.

CONCLUSIONES POR PREGUNTA DEL INSTRUMENTO DE DIAGNOSTICO

- 1.- De la mayor parte de las alumnas de la U.F.M. el 56 % no practican ningún deporte.
- 2.- El 64 % de las encuestadas aunque no practican deporte consideran importante ser miembro activo de un club deportivo.
- 3.- La mayoría consideran que el practicar deporte es conveniente para obtener una adecuada condición física y salud.
- 4.- El 86 % de las alumnas encuestadas consideran importante practicar algún deporte diariamente y de este porcentaje el 72 % consideran que es suficiente practicar deporte de 30 minutos a una hora diariamente. Se observa que aunque la mayoría no practican deporte consideran que es importante realizarlo diariamente y con cierta frecuencia, por lo menos existe conciencia de que el deporte es adecuado para el bienestar personal.
- 5.- El 82 % consideran el deporte como parte complementaria de su educación.

6.- Al 90 % de la población encuestada les interesa que en la U.F.M. se lleven a cabo actividades deportivas.

7.- La mayoría de las encuestadas se inclinan por la práctica de los aerobics, el voleibol y el básquetbol. El 9 % del total no contestaron esta pregunta.

8.- Al 89 % les agrada que se lleven a cabo torneos deportivos en la U.F.M., de este 89 %, al 21 % le interesan que se lleven torneos de carácter internos, al 43% torneos externos, al 5 % mixtos y el 31 % de las alumnas no contestaron.

9.- Del total de las encuestadas solamente el 38 % de las alumnas conocen las instalaciones actuales.

10.- De este 38 % el 6 % consideran que son eficientes.

11.- De 32 % restante que consideran que no son eficientes estas instalaciones afirman que lo que le hace falta son las siguientes características: instalaciones mas amplias, material deportivo, profesores competentes y de tiempo completo, organización de actividades deportivas y eventos, mantenimiento, canchas de voleibol y básquetbol, difusión cultural y horarios accesibles.

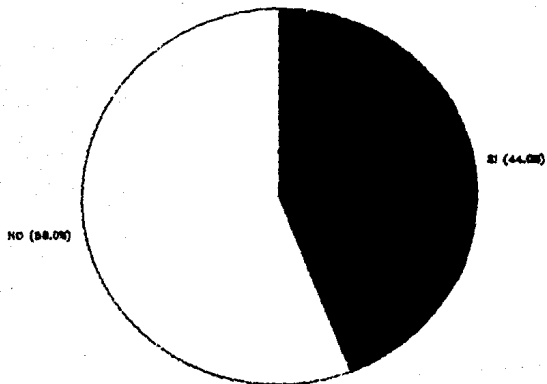
El 43 % no contestaron esta pregunta y el 57 % se anularon por contradicción, ya que si no conocen las instalaciones actuales por lo tanto no pueden emitir ningún juicio de valor sobre las mismas.

12.- El 78 % de las encuestadas si les agrada participar activamente en actividades deportivas en la U.F.M., el 3 % no contesto la pregunta.

**GRAFICAS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS
DEL INSTRUMENTO DE DIAGNOSTICO**

¿PRACTICA USTED ALGUN DEPORTE?

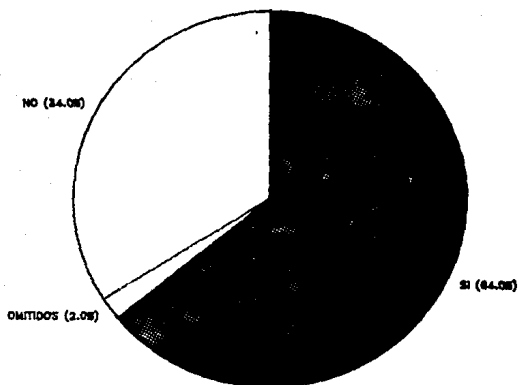
PREGUNTA #1
FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO.



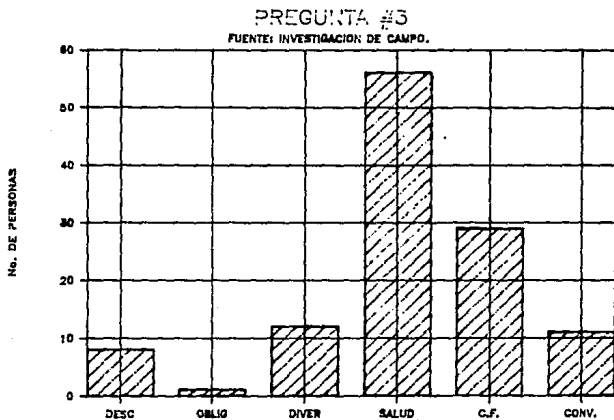
¿ CONSIDERA IMPORTANTE SER MIEMBRO DE UN CLUB DEPORTIVO ?

PREGUNTA #2

FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO.



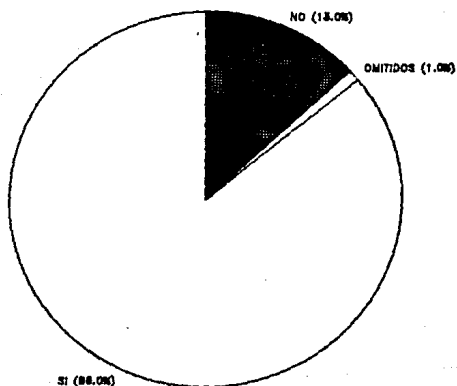
¿ QUE ES PARA USTED EL DEPORTE ?



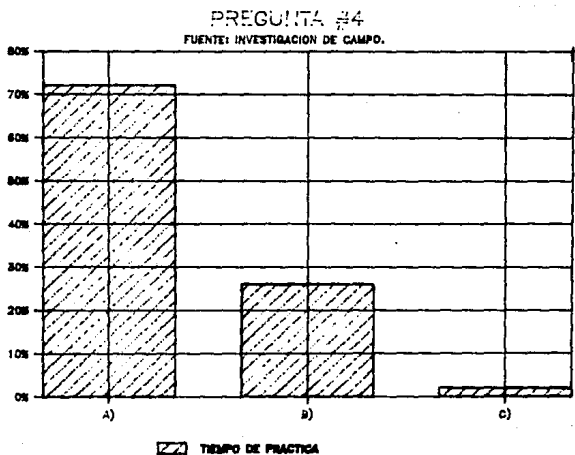
¿ CONSIDERA NECESARIO PRACTICAR ALGUN DEPORTE DIARIAMENTE ?

PREGUNTA #4

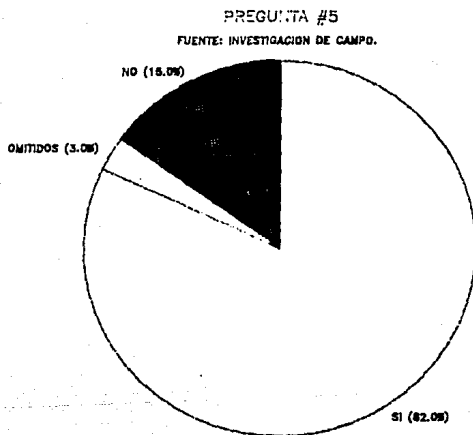
FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO.



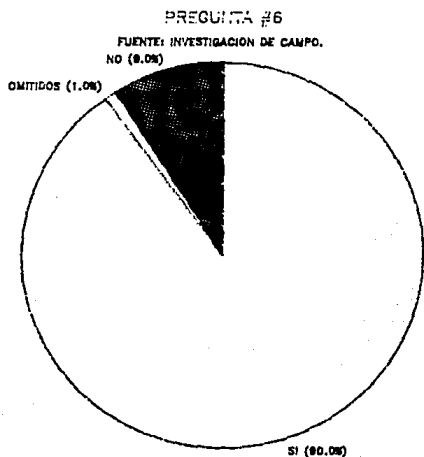
TIEMPO QUE LE DEDICA AL DEPORTE DE SU PREFERENCIA



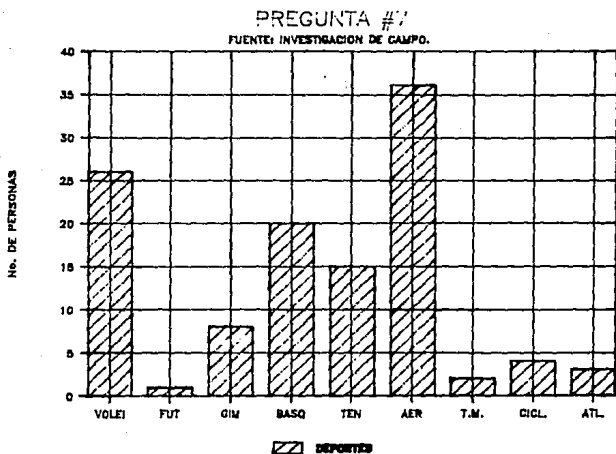
¿ CREE NECESARIO EL DEPORTE COMO PARTE COMPLEMENTARIA DE SU EDUCACION ?



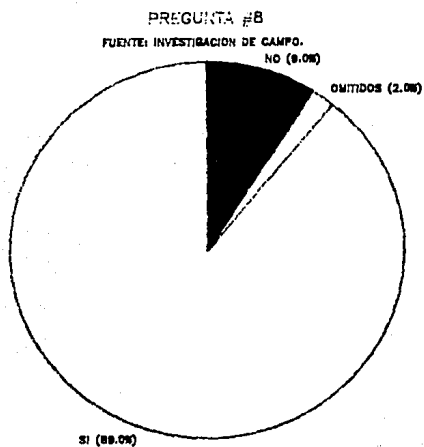
¿ LE GUSTARIA QUE EN LA U.P.H. SE LLEVARAN A CABO ACTIVIDADES DEPORTIVAS
PARA LAS CARRERAS DE LICENCIATURA ?



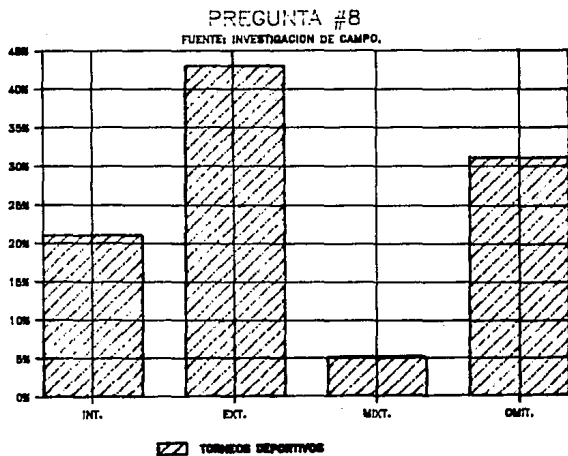
DE LOS SIGUIENTES DEPORTES, ¿ CUAL LE GUSTARIA PRACTICAR ?



¿ LE GUSTARIA QUE SE LLEVARAN A CABO TORNEOS DEPORTIVOS ?

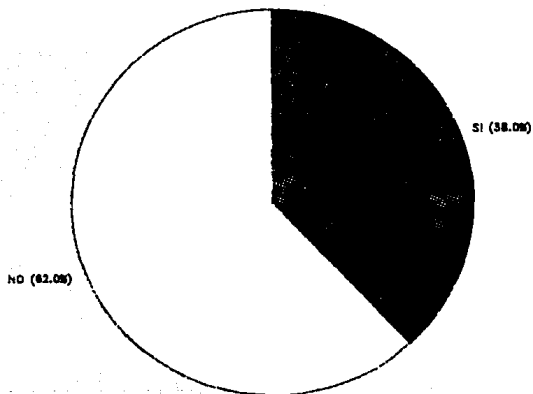


TORNEOS DEPORTIVOS: INTERNOS O EXTERNOS

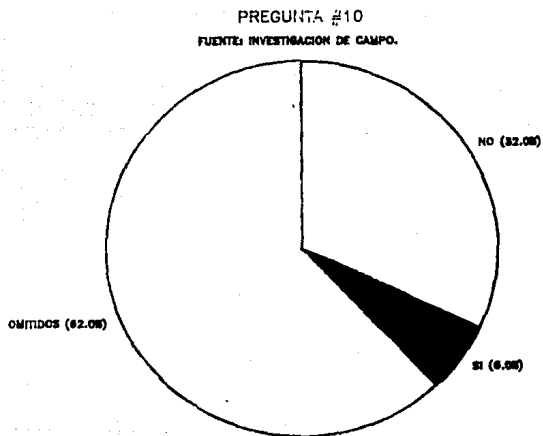


¿ CONOCE USTED LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS QUE ACTUALMENTE TIENE LA
U.F.M. ?

PREGUNTA #9
FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO.

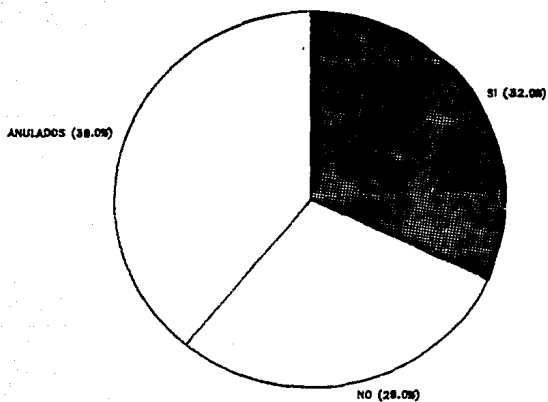


¿ CONSIDERA EFICIENTES LAS INSTALACIONES ACTUALES ?



¿ QUE CONSIDERA LE HACE FALTA ?

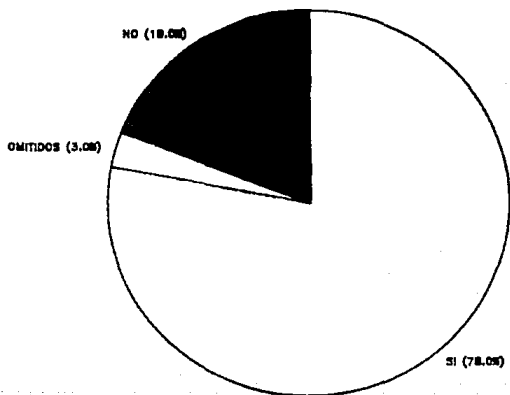
PREGUNTA #11
FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO.



¿ LE GUSTARIA PARTICIPAR EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA U.F.H. ?

PREGUNTA #12

FUENTE: INVESTIGACION DE CAMPO.



4.4.4 INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

Aunque la mayoría de las alumnas no practican deporte, están interesadas en participar en actividades deportivas y hasta intervenir en torneos interescolares. La importancia que representan para el 86 % de las alumnas entrevistadas el practicar diariamente algún deporte, se debe a que a través de este aprenden a interrelacionarse con sus compañeros logrando una mayor convivencia, desarrollando en éste espíritu de lucha, así como también las estimula a una mejor preparación física y mental.

El 78% de las alumnas encuestadas aprobó la idea de participar en actividades deportivas dentro de la U.F.M. Así mismo tienen presente el deporte como parte complementaria de su educación y esto beneficia la salud del individuo. De acuerdo a esta conciencia existente por el deporte podemos afirmar que estas son para obtener un desarrollo físico y mental, conservar la salud, eliminar las tensiones, siendo un medio de distracción y diversión, adquisición de una disciplina, alcanzar un mayor rendimiento en el deporte fortalece al individuo y desarrolla en él una adecuada condición física.

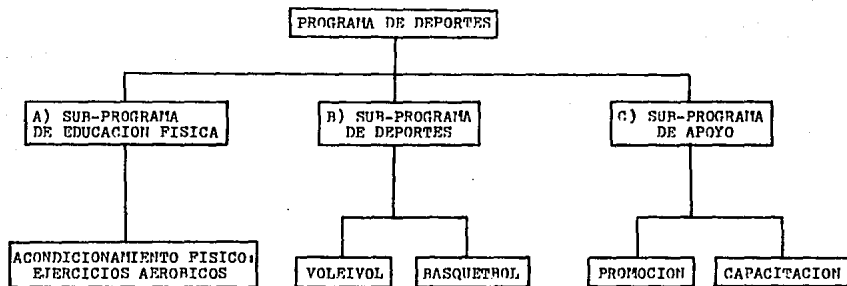
Puede destacarse que si hay interés en participar en actividades deportivas a nivel licenciatura, lo importante además de llevarlas a cabo es lograr una adecuada difusión de estas. La mayoría de las alumnas las desconocen, difícilmente podrán practicar deporte en la Universidad si no saben de la existencia de un espacio para ello. Dentro de los datos arrojados por el cuestionario se observa que aunque el 62 % no conocen las instalaciones deportivas hay quienes afirman que son deficientes, aún sin conocerlas, por falta de equipo y recursos humanos, principalmente.

En base a lo anterior se puede constatar que el deporte es una parte complementaria de la educación debido a que ayuda a la formación del carácter, desarrolla cualidades, mantiene y mejora la salud. Lo indispensable para esto es despertar en el individuo interés por los valores contenidos en las actividades deportivas. Cada uno de estos elementos tienen la finalidad de completar la investigación de campo en la U.F.M., con el propósito de realizar un programa de deportes para dicha institución. Así mismo estos deportes deberán estar apoyados por programas de motivación con el fin de mantener y despertar la inquietud por este como la atención de los universitarios. Estos valores contenidos en las actividades deportivas estimulando en la inquietud por aprenderlos.

En la investigación de campo no se incluye el sexo por no ser necesario, ya que se estableció exclusivamente para alumnas sin menospreciar al personal académico de dicha institución. La edad promedio característica de las alumnas encuestadas fue entre los 20 y 24 años, entre los deportes destacados se encuentran el voleibol, básquetbol y la práctica de los aerobics. Se considera que dicha elección esta basada en los gustos y preferencias personales y no en relación a las aptitudes físicas y mentales de cada una, los cuales se deberán basar en desarrollar las condiciones física, representativa y de recreación de los practicantes mejorando por completo su salud.

ORGANIGRAMA

PROPUESTA DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



P R O P U E S T A

4.5 PROGRAMA DE DEPORTES

4.5.1 GENERALIDADES

En México la actividad deportiva dentro de las universidades se ha venido desarrollando día con día de manera importante, esto se debe a que el deporte implica una serie de factores que influyen en el carácter y la personalidad del educando, por tal razón es indispensable que el universitario este conciente de lo que esto significa, el ejercicio en su esencia.

La actividad física es un instrumento a través del cual gran parte de las universidades logran integrar a la comunidad, por ello surge la inquietud por formular e implementar una propuesta de un programa de deportes basado en el análisis y evaluación de la situación deportiva dentro de la institución con el propósito de satisfacer las necesidades existentes.

Dicha propuesta está integrada por tres sub-programas o programas alternos: adecuación física, deportes y el sub-programa de apoyo, los cuales han sido elaborados conjuntamente con la finalidad de asegurar la integración física y mental del estudiante universitario:

- a) El sub-programa de adecuación física tiene por objeto desarrollar en el educando la convivencia física y socio-emocional necesarias para la práctica del deporte. Este a su vez incluye los ejercicios aeróbicos dentro del acondicionamiento físico.
- b) El sub-programa de deportes tiene como propósito complementar el esfuerzo que realiza la Universidad por alcanzar la formación profesional de las alumnas, dentro de este se incluye dos deportes sobresalientes como son: el voleibol y el básquetbol.

c) Finalmente el sub-programa de apoyo está encaminado a coadyudar a los dos sub-programas anteriores en el logro de sus objetivos. Está integrado por; promoción de eventos y capacitación de los deportistas.

La presente propuesta del programa de deportes para la Universidad Femenina de México que se presenta a continuación, debe considerarse como un programa piloto y en un plazo no mayor, con la experiencia obtenida, la observación y práctica del mismo se estará en condiciones de formular un plan definitivo.

4.5.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Promover e inducir a los universitarios el hábito de la actividad deportiva y la práctica del deporte para contribuir en su formación y desarrollo integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Crear los mecanismos adecuados para integrar a dicho programa a toda la comunidad universitaria en condiciones similares.
- Promover el equipo y las instalaciones necesarias para obtener un alto rendimiento de los deportistas.
- Estimular el hábito por la práctica del deporte.
- Fomentar a través del deporte la convivencia, solidaridad, higiene y participación activa de los integrantes de la comunidad universitaria.

- Identificar y establecer una estructura del deporte dentro de la cual se integran todas las actividades deportivas.
- Relacionar la practica del deporte con otras actividades escolares.
- Proyectar el deporte como forma superior de la cultura y como elemento indispensable para el desarrollo humano.
- Contribuir al mejoramiento de la salud de los miembros de dicha institución.
- Identificar a los deportistas destacados con el objeto de formar equipos representativos de la Universidad.
- Organizar torneos y competencias deportivas.
- Establecer vínculos y convenios con otras instituciones de modo que se facilite la práctica del deporte.
- Captar a los altos recursos humanos para dirigir y conducir el Programa Deportivo de la Universidad Femenina de México.
- Preparar recursos humanos para apoyar el funcionamiento del sub-programa de deportes de dicha institución.
- Reestructurar la actual organización deportiva existente en la Universidad.
- Evaluar de manera metódica la experiencia deportiva surgida por la aplicación del programa.

ESTRATEGIAS:

- Difundir la estructura y los objetivos del programa de deportes por medio de pláticas y conferencias relacionadas con la actividad deportiva.
- Elaborar y publicar todo tipo de material escrito orientado a promover los beneficios del deporte.

- Crear una biblioteca especializada en materia de educación física y deportes.
- Evaluar la factibilidad de establecer créditos deportivos mediante la participación de los alumnos dentro de los sub-programas de adecuación física, deportes y el sub-programa de apoyo.
- Coordinar la implementación de un sistema de becas y medias becas para deportistas destacados con el apoyo de las autoridades académicas y deportivas.
- En una primera etapa apoyar las actividades deportivas en las siguientes ramas: ejercicios aeróbicos, básquetbol, voleibol, a través de personal capacitado, financiamiento e instalaciones.
- Considerar la diversificación y mejoramiento de las instalaciones actuales disponibles, a través de convenios con otras instituciones deportivas.
- Integrar a la Universidad Femenina de México en el ámbito deportivo al establecer convenios bilaterales con otras instituciones, celebrar torneos conjuntos e intercambiar recursos humanos capacitados.
- Contratar a corto plazo los recursos humanos suficientes y calificados a través de convenios con las instituciones y organismos deportivos con objeto de integrar el sistema organizacional que se encargue de la operación del programa deportivo.
- Organizar e impulsar todo tipo de eventos relacionados con la preparación y capacitación de recursos humanos que sustente la implantación de los sub-programas específicos. Para ello se deberá realizar en forma periódica clínicas, conferencias, seminarios y foros que permitan elevar el rendimiento de jueces, monitores, organizadores y deportistas.

4.5.3 PROPUESTA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

P

R

- A) SUB-PROGRAMA DE ADECUACION FISICA:
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: EJERCICIOS AEROBICOS.

D

F

U

- B) SUB-PROGRAMA DE DEPORTES:
VOLEIBOL Y BASQUETBOL

E

S

T

- C) SUB-PROGRAMA DE APOYO:
PROMOCION Y CAPACITACION

A

A) SUB-PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la eficiencia recreacional, física y socio-emocional del atleta para incursión en el deporte.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Acrecentar y mantener las habilidades fundamentales como son: correr, lanzar, cachar, saltar, etc...
- Incrementar la autocomprensión, la cooperación, el compañerismo y autocontrol de los sentimientos del alumno.
- Brindar al universitario la oportunidad de reconocimiento y aprobación social.
- Fomentar y proteger la salud general del alumnado, así como el sistema orgánico, aparato cardio-respiratorio y el sistema neuromuscular: coordinación, fuerza, flexibilidad, agilidad, potencia, velocidad y equilibrio.

ESTRATEGIAS:

- Desarrollar la eficiencia socio-emocional a través de técnicas y juegos.
- Otorgar incentivos a los deportistas más destacados tales como: artículos de prensa, medallas, trofeos o viajes.
- Establecer controles médicos que evalúen la capacidad física inicial del universitario para programar las cargas de trabajo para el desarrollo de sus actividades.

- Publicar y difundir a través de artículos en el periódico y folletos, la importancia de la educación física para sobresalir en el deporte.
- Mejorar y diversificar las instalaciones existentes, así como ofrecer el equipo correspondiente para el desarrollo de las habilidades básicas.
- Reclutar y seleccionar personal capacitado a través de instituciones, organismos nacionales del deporte y el establecimiento de criterios adecuados de selección para impartir ejercicios de acondicionamiento físico mediante ejercicios aeróbicos.
- Elaborar expedientes de cada alumno en donde se anoten datos morfológicos y observaciones médicas y técnicas, para evaluar el desempeño del deportista en las diversas especialidades.

ACONDICIONAMIENTO FISICO: EJERCICIOS AEROBICOS.

La educación física a través de los siglos ha tenido diferentes enfoques, ya que en un principio el objetivo que se perseguía era preparar a los jóvenes para fines militares. Sin embargo, este concepto fue evolucionando siendo hasta el siglo XIX cuando intenta su introducción en la escuela como parte indispensable para la educación integral del individuo, logrando cumplirse este objetivo en la etapa contemporánea.

El acondicionamiento físico tiene como fin el desarrollo progresivo, armonioso y completo del individuo. La dificultad propuesta debe quedar siempre en un límite inferior a las posibilidades del participante. En él es necesario alcanzar la eficiencia recreacional, física y socio-emocional. Fomentar las aptitudes como velocidad, fuerza, resistencia y

tolerancia, así como también, proteger la salud, propiciar el autocontrol y el compañerismo, elementos indispensables para la incursión en el deporte.

Fue en el año de 1960 cuando el Dr. Kenneth Cooper diseñó un programa de ejercicios aeróbicos para la Fuerza Aérea de Estados Unidos, en dicho programa se evaluó la condición cardio-vascular del individuo a través de un examen que consistía en correr doce minutos.

En la actualidad los ejercicios aeróbicos son el nuevo método de enseñanza para desarrollar la resistencia, mantener la forma física, mejorar la coordinación y flexibilidad del individuo. Los requisitos son sencillos debido a que se pueden practicar en todo momento y en cualquier lugar sin necesidad de aparatos o accesorios costosos, puede ser realizado por hombres y mujeres al ser una actividad para ambos sexos, se considera mayormente aceptada por las mujeres.

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar una adecuada preparación física a la comunidad universitaria para la práctica del deporte, logrando el mayor rendimiento de cada persona en cuanto a la resistencia, flexibilidad, coordinación, dentro de un equilibrado desarrollo físico y mental.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Dar bases teóricas para la preparación física con el fin de llevar a cabo los ejercicios en forma adecuada.

- Fomentar la aptitud del alumno por realizar un esfuerzo de intensidad durante un tiempo prolongado.
- Impulsar al individuo a efectuar movimientos para recorrer una distancia determinada, en el menor tiempo posible.
- Preparar al estudiante para llevar a cabo un esfuerzo de intensidad elevada durante un período relativamente largo.
- Inducir al deportista a vencer una resistencia estática o una fuerte oposición al movimiento.
- Desarrollar en el alumno aptitudes de coordinación y flexibilidad.
- Motivar a los alumnos a practicar la educación física en vacaciones.
- Desarrollar las características motrices a fin de que los practicantes adquieran confianza en sí mismos.
- Impulsar al individuo para llevar a cabo un continuo desarrollo deportivo.
- Realizar ejercicios en períodos de exámenes que proporcionen al estudiante tranquilidad.
- Animar al alumno a alcanzar las metas que encaucen sus necesidades de prestigio.
- Dar bases teóricas con el propósito de que el alumno este conciente de lo que significa cada ejercicio.

ACTIVIDADES:

- Efectuar entrenamientos en forma continua, lento, fácil y constante para desarrollar tolerancia en el estudiante.
- Llevar a cabo ejercicios de relajamiento y reflexión.
- Practicar esfuerzos variados y prolongados en pista, contando con el equipo requerido en cada especialidad.

- Llevar a cabo prácticas fraccionadas de fuerte intensidad.
- Impulsar a los universitarios a recorrer con mayor rapidez una distancia dada por medio de ejercicios.
- Aumentar en forma progresiva las diferentes actividades con el fin de acrecentar la resistencia del alumno.
- Incrementar la fuerza del deportista a través del desarrollo de técnicas y actividades.
- Realizar ejercicios en grupo e individuales en forma progresiva.
- Organizar torneos y competencias.
- Motivar al alumno a través de películas, revistas, pláticas y seminarios relacionados con los beneficios de la educación física.
- Llevar a cabo actividades recreativas en periodos de exámenes.
- Ofrecer instalaciones adecuadas para la práctica del acondicionamiento físico.
- Implementar controles médicos para cada uno de los participantes.
- Reclutar y seleccionar personal capacitado para preparar físicamente al estudiante.
- Proporcionar a cada atleta su cartilla de entrenamientos, en donde se contengan datos básicos, plan anual de entrenamiento, periodo de forma óptima y actividades que debe efectuar en cada sección.

ALCANCES DEL PROGRAMA

A corto plazo, fomentar la participación de la comunidad universitaria en el acondicionamiento físico.

A largo plazo, contar con deportistas con una excelente preparación física.

B) SUBPROGRAMA DE DEPORTES

OBJETIVO GENERAL:

Complementar el esfuerzo que realiza la Universidad Femenina de México para el desarrollo integral del individuo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Ayudar a la formación del carácter del estudiante, para que sean individuos más seguros de sí mismo.
- Mantener y mejorar la salud del universitario.
- Hacer del deportista un instrumento mediante el cual los universitarios se integren, se comuniquen y convivan con sus compañeros.
- Impulsar al estudiante a que se identifique con su universidad.
- Proporcionar los medios adecuados para que el atleta se proyecte y se evalúe a sí mismo.
- Hacer del deporte un medio para lograr mayor capacidad en el trabajo, más productiva.

ACTIVIDADES:

- Contar con profesores e instrumentos altamente capacitados en el aspecto físico y emocional para la enseñanza de las técnicas a aplicar.
- Impulsar al alumno a llevar una forma específica de vida a través de pláticas y películas.
- Brindar apoyo financiero, material y técnico a cada uno de los deportes que integran dicha propuesta. Así como motivar constantemente a los

integrantes de los equipos deportivos a través de folletos, periódicos, viajes, reconocimientos, giras y campeonatos.

- Efectuar torneos y competencias internas e interuniversitarias.
- Concientizar al alumno de la importancia del deporte durante la actividad intelectual a través de pláticas, conferencias y seminarios.
- Mejorar y diversificar instalaciones para la práctica del deporte.
- Reclutar y seleccionar personal capacitado a través de instituciones y organismos nacionales de deportes para proporcionar al estudiante una adecuada preparación técnica y táctica de los diferentes deportes.

VOLEIBOL

El voleibol es un deporte sumamente recomendable bajo cualquier norma de evaluación en las diversas actividades ya sea en un programa de educación física o recreativo. El juego contribuye al desarrollo de energía, exige un alto grado de coordinación, es uno de los juegos activos más populares para el tiempo libre. Un aspecto a destacar es que acentúa la importancia del esfuerzo cooperativo, clave para la formación de buenos estudiantes. El voleibol es uno de los deportes especiales para aficionados, éstos juegan para divertirse y a la vez hacer ejercicio. La conducta humana y la honestidad constituyen la tradición del juego.

Un partido de voleibol contribuye a eliminar el nerviosismo y la pesadez, es considerado uno de los mejores deportes en equipo, el juego exige lo que todos los atletas esperan de un deporte: habilidad, resistencia, coordinación, tensión física y abundante actividad muscular. Es un juego

ideal para todas las edades y para ambos sexos. Este se puede practicar durante todas las épocas del año, ya sea bajo techo o al aire libre, ya que exige poco espacio para practicarlo y no es costoso. Por último el voleibol ofrece una gran acción competitiva desde la simple recreación hasta la participación en los juegos olímpicos.

OBJETIVO GENERAL

Lograr que cada uno de los participantes aprendan a través del juego la importancia del esfuerzo cooperativo, así como coordinar sus aptitudes con las de sus compañeros para el logro de los objetivos establecidos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Lograr que los participantes adquieran la condición física y la resistencia que implica la realización de este deporte.
- Eliminar la tensión nerviosa a través del juego como elemento recreativo.
- Crear los mecanismos adecuados para integrar al programa a todos los miembros de la Universidad en condiciones similares.
- Aprender y dominar las diferentes técnicas del voleibol.

ACTIVIDADES

- Realizar calentamientos antes de comenzar cualquier actividad a través de ejercicios progresivos, prolongados y adaptados a la condición física de cada uno de los deportistas.

- Lograr la máxima concentración del individuo por medio de una constante motivación por parte del entrenador.
- Despertar el interés del alumno por los valores contenidos en el voleibol por medio de pláticas, conferencias y seminarios.
- Aprender las diferentes maneras que existen para el saqueo o servicio y reconocer los errores comunes al servir en cada una de las modalidades del saque.
- Adquirir la habilidad para efectuar diferentes tipos de picadas y diversos pases: pecho, rebote, puño y antebrazo, a través de ejercicios especializados para desarrollar la técnica y táctica que requiere cada uno de estos.
- Aplicar la técnica de acomodo y de bloqueo con confianza y serenidad durante el juego.
- Concientizar al deportista a través de películas, conferencias y seminarios, ya que para lograr mayor rendimiento durante la práctica del voleibol se requiere llevar una vida disciplinada.
- Considerar la diversificación y el mejoramiento de las instalaciones actuales disponibles para la práctica del voleibol.
- Establecer controles médicos que evalúen la capacidad física inicial del universitario para programar las cargas de trabajo en el desarrollo de sus actividades.
- Reclutar y seleccionar personal capacitado a través de instituciones y organizaciones nacionales deportivas, para preparar técnica y tácticamente al deportista en la practica del voleibol.
- Organizar competencias deportivas y torneos universitarios e interuniversitarios.
- Proporcionar a cada deportista su cartilla de entrenamiento en donde se anoten datos básicos, plan anual de entrenamiento, periodos de forma

Óptima y actividad que debe efectuar en cada sesión.

ALCANCES DEL PROGRAMA

A corto plazo, que los participantes de la comunidad universitaria participen en los eventos organizados internamente.

A largo plazo, que el universitario se proyecte y se evalde a si mismo.

BASQUETEBOL

En 1821 el básquetbol fue inventado por Jaime Naismith, con el propósito de crear un juego de habilidad y de velocidad que se pudiera practicar en verano e invierno, al aire libre y bajo techo, y por ambos sexos, resultó tan exitoso que en poco tiempo fue conocido mundialmente.

Es el más complejo de los deportes de equipo. Su técnica es difícil y la táctica aún más, sus numerosas reglas imponen al jugador una perfecta maestría. El juego es extremadamente rápido y exige mucha habilidad. Es excelente para que el individuo aprenda la importancia de la cooperación, disciplina, la toma de decisiones en forma rápida y eficaz, siendo estos algunos de los elementos para el desarrollo integral de la persona.

OBJETIVO GENERAL

Concientizar al individuo sobre la importancia de adquirir, mediante la práctica deportiva, cualidades físicas tales como: flexibilidad, resistencia, velocidad, decisión y colaboración de cada uno de los integrantes para el logro de su desarrollo integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Crear los mecanismos adecuados para integrar al programa a todos los miembros de la Universidad en condiciones similares.
- Promover el juego como elemento recreativo y de aprendizaje para el beneficio del individuo.
- Lograr que los participantes adquieran la condición necesaria y la resistencia que implica la realización de este deporte.

- Aprender la importancia de jugar en equipo e individualmente.
- Dominar las diferentes técnicas del básquetbol.

ACTIVIDADES

- Realizar el calentamiento antes de comenzar cualquier actividad a través de ejercicios progresivos, prolongados y adaptados a la condición física de cada uno de los deportistas.
- Despertar el interés del alumno por los valores contenidos en el básquetbol mediante pláticas, películas, conferencias y seminarios.
- Aumentar la capacidad pulmonar por medio de técnicas respiratorias, con el propósito de lograr mayor rendimiento del individuo.
- Impartir cursos teóricos y prácticos sobre el deporte para adquirir los conocimientos básicos para las posiciones fundamentales del juego.
- Realizar ejercicios especiales para desarrollar las diversas técnicas que se requieren para el control de la pelota y efectuar tiros de precisión.
- Concientificar al basquetbolista de la importancia de la dieta alimenticia para lograr alcanzar su mayor rendimiento como jugador, con la ayuda de libros, revistas, películas y conferencias.
- Considerar la diversificación y el mejoramiento de las instalaciones actuales disponibles para la práctica del básquetbol.
- Establecer controles médicos que evalúen la capacidad física inicial del basquetbolista para programar las cargas de trabajo para el desarrollo de sus actividades.
- Reclutar y seleccionar personal capacitado mediante instituciones y organizaciones nacionales deportivas con el fin de preparar técnica y

tácticamente al universitario en el básquetbol.

· Organizar competencias deportivas y torneos universitarios e interuniversitarios.

- Proporcionar a cada deportista su cartilla de entrenamiento.

ALCANCES DEL PROGRAMA

A corto plazo, que los participantes de la comunidad universitaria participen en los eventos organizados internamente.

A largo plazo, que la Universidad Femenina de México cuente con estudiantes capaces y más seguros de sí mismos.

C) SUB-PROGRAMA DE APOYO

OBJETIVO GENERAL

Coadyudar a los sub-programas de Educación Física y de Deportes en el logro de sus objetivos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Proporcionar al personal de deportes los conocimientos técnicos, científicos y administrativos, para que cada uno de ellos colaboren en el logro de los objetivos deportivos.
- Optimizar el trabajo del administrador, al no perder este tiempo en supervisar la labor de cada uno de los integrantes del departamento.
- Contar con el personal y entrenadores capacitados que motiven a los universitarios a practicar la actividad deportiva.
- Estimular la práctica del deporte, a base de dirigir comunicaciones persuasivas a los estudiantes.
- Despertar el interés y la atención del atleta por los valores contenidos en la actividad física.

ACTIVIDADES

- Realizar seminarios, juntas, convenciones y mesas redondas en relación a temas deportivos y administrativos.
- Diseñar un sistema de organización, delegando autoridad y compartiendo responsabilidades.
- Desarrollar un sistema de selección de personal.

- Publicar artículos en el periódico mural y notas en carteles que motiven la participación del alumno en el deporte.
- Llevar a cabo seminarios, conferencias y pláticas sobre los beneficios del deporte.

I. PROMOCION

OBJETIVO GENERAL

Motivar, estimular y persuadir a los integrantes de la comunidad universitaria a la práctica de actividades físicas y deportivas, destacando la importancia que tiene para el desarrollo integral del individuo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diseñar e instruir una campaña promocional permanente dirigida a la comunidad universitaria.
- Identificar los canales más apropiados para establecer retroalimentación con relación al grupo de mensajes.
- Detectar el conjunto de ideas más apropiadas que deben integrar los mensajes transmitidos al público objetivo.
- Establecer promociones deportivas adecuadas en función de los segmentos a los cuales se dirigen los mensajes y en los periodos en que se lanzan.
- Crear un clima adecuado que contribuya a la integración de la comunidad universitaria.

ACTIVIDADES

- Organizar eventos en los cuales se proyecten películas, audiovisuales y video cassettes relacionados con la motivación y en general con la práctica de actividades físicas y deportivas.
- Promover la celebración de clínicas y conferencias especializadas para cada deporte.
- Identificar a los elementos claves y sostener pláticas con ellos.

II. CAPACITACION

OBJETIVO GENERAL

Preparar recursos humanos que se constituyan en apoyos para la instrumentación de las actividades de educación física y de deportes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Proporcionar al sistema deportivo los recursos humanos con los conocimientos técnicos y administrativos para operar la dicha propuesta del programa de deportes.
- Elaborar material escrito relacionado con los aspectos técnicos y administrativos del personal que operará la propuesta del programa de deportes.

ACTIVIDADES

- Controlar recursos humanos calificados a través de convenios con instituciones y organismos nacionales deportivos.

- Organizar e impulsar todo tipo de eventos relacionados con la preparación y capacitación de recursos humanos que sustenten la implementación de los sub-programas específicos. Para ello se deberá realizar en forma periódica; clínicas, conferencias, seminarios y foros que permitan elevar el rendimiento del personal.
- Identificar entre los miembros de la comunidad universitaria a personas que reúnan las características necesarias para ser preparados y habilitados como organizadores de eventos, jueces y monitores.

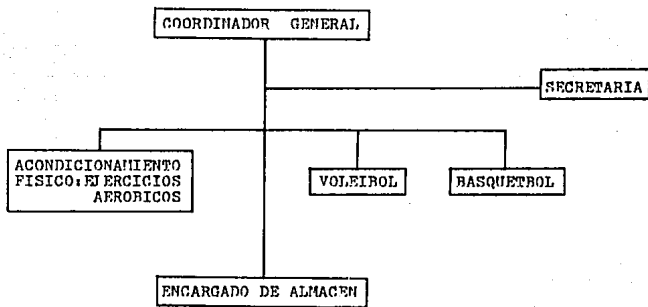
ACCIONES PRIORITARIAS

El programa de deportes requiere para ser implantado de la materialización de las siguientes acciones prioritarias a corto plazo.

- 1) Contratar recursos humanos calificados para integrarlos a la administración y operación del programa, estos serían un coordinador general del programa, una secretaria, entrenadores de acuerdo a las ramas de educación física y de deportes previamente identificadas y un almacenista.
- 2) Mejorar las instalaciones existentes (canchas de básquetbol y voleibol) y construir aquellas de primera necesidad (vestidores y regaderas amplias).
- 3) Promover y difundir entre la comunidad universitaria el programa, su filosofía, objetivos y contenido general.
- 4) Consolidar un sistema de diagnósticos clínicos que sirvan de base para el desarrollo individual y grupal de actividades de educación física y de deportes.

O R G A N I G R A M A

ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL



ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL: DESARROLLO DE UNA COORDINACION DE DEPORTES

La organización de un departamento de deportes tiene como propósito esencial promover e inducir a los integrantes de la comunidad universitaria al hábito de la actividad física y a la práctica del deporte para contribuir a su formación y desarrollo integral.

Dicha organización requiere del establecimiento y agrupación de actividades, la asignación de grupos, la delegación de autoridad y asentar las relaciones de información. Al ser claras las líneas de autoridad de dicho departamento, será más efectivo el proceso de la toma de decisiones y la comunicación de la organización.

Es preciso delegar la autoridad necesaria al coordinador general, con el fin de obtener los resultados que se esperan de él, esta autoridad representa el instrumento a través del cual creará el ambiente adecuado para la actividad individual.

Los encargados de las diferentes ramas deportivas serán responsables de sus actuaciones, siendo estas compartidas con el coordinador general, la responsabilidad que se les exija a cada uno, deberá corresponder al grado de autoridad que se delegue.

La relación operacional de cada individuo con un sólo coordinador evitará conflictos en las instrucciones y dará un sentido más preciso de las obligaciones del personal. La estructura de la organización será más eficiente y efectiva al clasificar las diversas actividades que se deberán realizar y al definir las diferentes posiciones de acuerdo a las capacidades y motivaciones de quienes ejercen dicha responsabilidad.

FUNCION DEL PERSONAL QUE INTEGRA EL PROGRAMA DE DEPORTES

A) COORDINADOR GENERAL:

- Planear, organizar, dirigir y controlar las actividades deportivas encaminadas al logro de los objetivos del programa deportivo.
- Identificar las diversas necesidades y expectativas de los miembros que integran la comunidad universitaria para satisfacer mediante el desarrollo de nuevas actividades deportivas.
- Desarrollar programas para la promoción de la educación física y el deporte.
- Fomentar programas para la promoción de la educación física y el deporte.
- Establecer políticas de higiene, convivencia y participación en las actividades y realizar convenios con otras instituciones para diversificar las actividades deportivas.
- Diseñar e instrumentar metodologías de entrenamiento.
- Reglamentar y supervisar todas las actividades de educación física y deportes.
- Evaluar el desempeño de los entrenadores.

ORGANIZACION:

- Organizar y promover torneos y competencias deportivas.
- Apoyar todas aquellas actividades que se consideren necesarias a través de programas especializados.
- Diseñar sistemas de formación y divulgación deportiva inherentes al programa, lo cual puede incluir cursos, publicaciones y conferencias.

- Promover el desarrollo de eventos que contribuyan a la formación deportiva de los integrantes del programa.

DIRECCION:

- Coordinar las funciones de cada encargado de rama, de los entrenadores.
- Presentar el presupuesto al departamento de finanzas.
- Autorizar las propuestas de horarios para el uso de las instalaciones.
- Vigilar que sus subordinados desempeñen sus funciones en forma adecuada.
- Evaluar los resultados de los diversos sub-programas.
- Supervisar la marcha de las actividades contempladas en el programa.

B) SECRETARIA:

- Ordenar la información.
- Seleccionar y clasificar la información.
- Canalizar las inquietudes de la comunidad universitaria hacia el Coordinador General y los encargados de cada deporte.
- Apoyar las funciones administrativas de dirección de cada rama.

C) ENCARGADO DE RAMA O ENTRENADORES:

- Reclutamiento y selección de los participantes en su área específica.
- Desarrollar todas las actividades de preparación y perfeccionamiento deportivo que permitan el desarrollo de los participantes y, en su caso, seleccionar a los prospectos que integrarán los equipos representativos.

- Organizar actividades deportivas internas y externas.
- Evaluar la actuación de los integrantes de los diversos equipos y proponer medidas correctivas.
- Diseñar e instrumentar metodologías de entrenamiento.

D) ALMACENISTA:

- Llevar el inventario y el control del equipo deportivo.
- Enviar solicitudes de compra de equipo deportivo.
- Recepción y salida de equipo deportivo.
- Vigilar el almacén.

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

La propuesta del Programa de Deportes, debe ser considerada como un programa piloto, este podría probarse en un plazo no mayor a los dos años, después del cual, con la experiencia obtenida, se estará en condiciones de formular un plan de educación física y de deportes para la institución. Siendo el primer intento de implantar un programa de deportes dentro de la misma en forma sistemática, es esencial la experiencia obtenida de éste. Ello se debe a que represente la oportunidad de que los universitarios participen voluntariamente en la práctica del deporte a elegir, con entusiasmo y deseos de triunfar.

A continuación se sugieren una serie de recomendaciones para tratar de lograr con éxito la realización del programa de deportes:

1) Las personas que integrarán el departamento deportivo deberán tener capacidad de liderazgo, motivación, ética profesional e interés por el deporte, dicho departamento tendrá que organizar y promover todo tipo de eventos relacionados con la preparación y capacitación de los recursos humanos que sustenten la implantación de los programas específicos.

2) Para ello se necesitará la realización en forma periódica de clínicas, conferencias, cursos, seminarios y congresos, permitiendo elevar los conocimientos y el rendimiento del personal.

3) Será conveniente dedicar una de las primeras semanas, al inicio del semestre a la promoción de la actividad física, con el fin de motivar y

orientar a los universitarios en relación a los deportes que podrán practicar en dicha institución.

Exhibir películas, organizar conferencias y seminarios referentes al tema y a los beneficios que aporta la actividad deportiva para la formación integral de cada persona.

4) Montar una exposición de libros con el propósito de que los estudiantes adquieran toda una gama de información con relación al deporte de su preferencia.

5) Impartir cursos de medicina deportiva para que adquieran y aprendan a cuidar su bienestar físico y mental durante la actividad deportiva.

6) Entregar la calendarización de los eventos deportivos del semestre y el reglamento interno de cada deporte.

7) Entre otras cosas, cuando el estudiante elija la actividad física a practicar se le solicitará un examen médico y después de éste se podrá inscribir en el deporte deseado.

8) Para poder hacer uso de las instalaciones deportivas, el alumno portará una credencial de identificación con sus datos personales: nombre, domicilio, teléfono, tipo de sangre y deporte a practicar.

9) Es importante que las clases de las alumnas no interfieran con los entrenamientos o competencias, por lo que se recomienda fijar horarios en los cuales puedan participar en las actividades deportivas.

10) Se deberá motivar constantemente a los integrantes de los equipos deportivos a través de folletos, periódicos, viajes, reconocimientos, giras y campeonatos.

11) En cuanto a los equipos representativos se sugiere que se les brinde apoyo financiero, material técnico y constante ayuda.

12) Organizar un campeonato cada semestre, concentrando a los interesados con el fin de reforzar los conocimientos deportivos y humanos que hayan adquirido.

Por último sería adecuado que se organizara un equipo o sociedad de deportistas de la Universidad Femenina de México integrado por los líderes de cada uno de las diferentes ramas deportivas, para que trabajen en forma paralela con el departamento o coordinación de deportes, manifestando sus inquietudes y así abrir un canal de comunicación entre ellos.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

1) Es importante reiniciar la integridad en el desarrollo de la educación mediante propuestas que proporcionen al educando un mejor ambiente y a la vez mas sano. Enfatizar la salud mental como la salud física, logrando mejores profesionales y con esto incrementar de alguna manera la calidad de la enseñanza. La Propuesta del Programa de deportes resulta necesaria para la Universidad Femenina de México para mejorar el servicio que ésta ofrece a sus alumnas y elevar el nivel académico.

2) La educación no se da en forma aislada, es a través del sistema educativo y del núcleo familiar, donde el individuo se educa. Estos son los principales agentes de la educación. La Universidad cumple con sus objetivos al integrar todas las capacidades del educando dentro de sus programas de estudio, tomando en cuenta para ello el deporte.

3) Durante el desarrollo de la historia de la humanidad, el deporte ha ido tomando importancia dentro de la educación, sin embargo actualmente en las instituciones, en México, no se le ha dado la importancia que requiere, estableciéndose de manera aislada. Con el tiempo otras Universidades en México se han creado bajo sus propias características, pero sin incluir el deporte como parte de su formación profesional, reiterando que no se le da la importancia que el deporte requiere a comparación de diversas instituciones de otros países.

4) Es importante saber motivar a los estudiantes al realizar cada una de sus actividades; tanto al estudio como a la actividad deportiva de forma

libre y espontánea, para esto será necesario crear una conciencia del significado del deporte y los beneficios que pueden brindar. El individuo mediante su propia voluntad puede elegir el deporte a practicar.

5) El deporte es una alternativa para coadyuvar a la educación, debido que esta contribuye a que el educando forme su propia personalidad, ya que a través de el deporte desarrolla sus facultades físicas, mentales y intelectuales.

6) Para que la educación cumpla con sus objetivos debe observarse una transformación en el educando.

7) El deporte prepara al educando para las exigencias del estudio, desarrollando toda sus potencialidades así como el mayor rendimiento del mismo.

8) La Universidad Femenina de México, se ha preocupado por la formación de la mujer en el ámbito universitario, así como pretende lograr una educación integral para su mejor desarrollo, al pensar en esto y cumplir con sus objetivos es recomendable anexar a sus planes de estudio la educación deportiva, facilitando así a las alumnas un mejor bienestar y desenvolvimiento en la sociedad, esto se puede lograr a través de la integración del deporte a sus estudios universitarios. El deporte como parte complementaria de su formación profesional es un medio para canalizar sus sentimientos y emociones.

9) La implantación del programa propuesto puede ayudar a profundizar mas

en el tema y arrojar con el tiempo nuevas ideas para mejorar la calidad de la enseñanza y el desarrollo integral del educando.

10) Mediante el instrumento de diagnóstico fue posible lograr con éxito la terminación de este trabajo de investigación con el propósito de aportar las inquietudes de las alumnas quienes entusiastamente ayudaron a la realización de los cuestionarios aplicados para la obtención de la información necesaria para la realización de dicho programa de deportes.

Finalmente se puede afirmar que la Pedagogía tiene una estrecha relación con el deporte, es importante destacar las cualidades físicas, intelectuales y emocionales del educando. Mediante este conducto se propone aliviar las tensiones, logrando así que se aprovechen al máximo todos los potenciales del universitario; tanto físicos como intelectuales.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

- BASAVE Fernández del Valle, Agustín. " Educación Universitaria para el amor ", Editorial Veritas.
- BRAVO Barajas, César A. " Evaluación del rendimiento Físico ", Editorial Didáctica Moderna, segunda edición, 1986, México, D.F., 235 p.p.
- CARREAGA Mercadillo, Angélica María. Tesis de licenciatura en Pedagogía, Universidad - Sociedad, " Algunas implicaciones pedagógicas del planteamiento curricular ", Universidad Panamericana, México 1986.
- COOPER, Kenneth H. " El nuevo aerobics ", Editorial Diana, 1973, México, D.F., 245 p.p.
- COOPER, Mildred. " Aerobics para mujeres ", Editorial Diana, 1974, México, 192 p.p.
- CAGIGAL, José María. " Cultura intelectual y cultura física ", Editorial Kapelusz.
- DE MATTOS, Luis A. " Compendio de didáctica General ", Editorial Kapelusz, México 1981.
- DIAS de Cossio, Roger. Alternativas de cambio " Sobre la educación y la cultura ", Editorial Trillas, México 1987.
- DURAND, Georges. " El deporte y el adolescente ", Editorial Paidós, sexta edición, 1976, Barcelona - España, 143 p.p.

- GARCIA Hoz, Victor. " Principios de Pedagogía sistemática ", Editorial RIALP, séptima edición, 1974, Madrid-España, 558 p.p.
- G. SIMANCAS, J.L. " Tres supuestos básicos de la acción educativa ", Editorial Kapelusz.
- GETCHELL, Bud. " Condición física: como mantenerse en forma ", Editorial Limusa, 1984, México D.F., 330 p.p.
- GUZMAN Valdivia, Isaac. " Humanismo trascendental y desarrollo ", Editorial Limusa, México 1981.
- HADDAD Slin, Mario. " Sicología y aprendizaje: una aventura del trabajo intelectual ", de la serie: comunicación y métodos de estudio, Editorial Mc. Graw Hill, México 1978.
- HARRIS V, Dorothy. " ¿Porqué practicamos deporte ? ", Editorial JIMS.
- LARROYO, Francisco. " Las ciencias de la educación ", Editorial Porrúa, S.A., 14 edición, 1983, México D.F. 614 p.p.
- LAWTHER D, John. " Psicología del deporte y del deportista ".
- NAVA Bolaños, Lucero. " Nota técnica elaborada por el centro de didáctica de la Universidad Femenina de México ", México 1986.
- NERICI G, Imideo. " Hacia una didáctica general y dinámica ", Biblioteca de cultura pedagógica, Editorial Kapelusz, 1984, Mexico D.F., 535 p.p.
- SHIMER, Porter. " La mejor forma de mantenerse en forma ", Editorial Posada, 1986, México D.F., 318 p.p.
- UNIVERSIDAD FEMENINA DE MEXICO, Catálogo general, México 1976-1977.

- VARIOS AUTORES, " Manual de didáctica general - I ", Curso introductorio, Anales, Editorial U.N.A.M, segunda edición, 1979, México D.F., 129 p.p.
- VELAZQUEZ Mastretta, G. " El liderazgo del profesor universitario en busca de la efectividad docente ", Editorial Limusa, 1985, México, 96 p.p

DICCIONARIOS Y ENCICLOPEDIAS ESPECIALIZADAS

- DICCIONARIO Enciclopedico Hispano Americano, Tomo VIII, Tomo XXII, voz educación y voz universidad, Barcelona - España, 28 vol.: il.
- ENCICLOPEDIA Barsa, Tomo VI, Tomo XIV, voz universidad, 1974, Buenos Aires, 16 vol.
- ENCICLOPEDIA Espasa-Calpe, S.A., Madrid Barcelona, Enciclopedia universal ilustrada europea-americana, Tomo XIX, voz educación, octava edición, 1979, 24 vol.: il.
- ENCICLOPEDIA Salvat de la mujer y el hogar, Higiene y salud, Tomo III, México 1973.
- Gran Enciclopedia RIALP: GER, Tomo II, Tomo VII, Tomo VIII, voz educador, voz educación, voz didáctica, quinta edición, 1987, Madrid - España, 25 vol.: il.