

**PROPUESTA DE EJERCICIOS RELACIONADOS CON LA
AGILIDAD PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS HABILIDADES
DEL VOLEIBOL EN LOS ESCOLARES DE 8VO GRADO DE LA
ESBU " CLEMENTE GÓMEZ DE JOVELLANOS.**

MsC. José Alejandro Pino Borges¹, Lic. Guadalupe Medina Muñoz²

*1. Escuela Secundaria Básica "Clemente Gómez Díaz", Avenida
18 final / 1 y 3 Jovellanos, Matanzas, Cuba.*

2. Combinado Deportivo Coliseo, Jovellanos, Matanzas, Cuba.

Resumen.

En el desarrollo de las clases de Educación Física en la ESBU Clemente Gómez se observan insuficiencias en la ejecución de las habilidades del voleibol correspondientes al octavo grado, tal situación conducen a los autores *Elaborar una propuesta de ejercicios relacionados con la agilidad para el mejoramiento de las habilidades del voleibol en los escolares de 8vo grado de la ESBU " Clemente Gómez de Jovellanos*. Para ello fue seleccionada una muestra de 35 escolares. El diagnóstico inicial arrojó las principales dificultades que, posibilitó elaborar la propuesta de ejercicios, destacándose su variabilidad y aceptación por parte de los escolares, que potenció que el 100 % de la muestra lograra resultados superiores al diagnóstico inicial demostrándose su efectividad e impacto en los escolares, por lo que se aprueba la hipótesis planteada a la investigación.

Palabras claves: *habilidades, agilidad, diagnóstico, propuesta, mejoramiento, impacto.*

La Educación Física, como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad comunista, constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus cualidades morales y volitivas, de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale desde el punto de vista laboral, militar y social.

La actividad física garantiza satisfacción, alegría, propicia el colectivismo y el desarrollo individual: es decir nuestro sistema educacional socialista todos los niños tienen derecho a la formación plena y con ello el perfeccionamiento físico y deportivo. El disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la enseñanza y práctica de la educación física y el deporte en los planes de estudio del Sistema Nacional de Educación; y por la amplitud de la instrucción y los medios puestos a la educación, la Cultura Física, como partes de la cultura universal constituyen fenómenos sociales que se han puesto de manifiesto desde los primeros tiempos de la humanidad.

En la segunda mitad del siglo XX, la Educación Física experimentó profundos cambios desde el punto de vista teórico y metodológico. A la fundamentación científica, hasta entonces esenciales biomédica y conductista, siguió un proceso de desarrollo de concepciones psicopedagógicas y sociológicas que ponen al alumno como persona y sujeto activo, en el centro del contexto sociocultural en el cual se desarrolla, dando lugar a diferentes paradigmas o modelos pedagógicos.

Hoy se necesita de un profesional de la Educación Física capaz de superar el proceso de enseñanza – aprendizaje de esta disciplina marcado por una pedagogía tradicional y de viejo esquema donde el profesor indica todo lo que hay que hacer y el alumno se limita a reproducir los modelos técnicos de movimiento, o sea, un profesional creativo, capaz de

desarrollar una docencia integral a partir de las competencias requeridas por los sujetos y la sociedad. La Educación Física, ha demostrado que hay una dependencia directa entre el aumento de la capacidad de rendimiento físico y el aumento de la capacidad intelectual de los niños. Mediante la realización de una mayor frecuencia de práctica deportiva semanal, los alumnos pueden soportar una mayor carga intelectual, elevar sus rendimientos académicos, mantener más tiempo la atención durante el día, la semana e incluso el curso. En el desarrollo de las clases de educación física correspondiente al 8vo grado del deporte voleibol en la ESBU Clemente Gómez se pudo observar por parte de la autora dificultades en la técnica de ejecución de las habilidades, teniendo en cuenta que dicho deporte lo reciben por primera vez es propósito de los autores hallarle solución al siguiente *Problema Científico*: ¿Cómo utilizar la agilidad en el mejoramiento de las habilidades del voleibol en los escolares de 8vo grado de la ESBU Clemente Gómez del municipio de Jovellanos? Para ello se define como *Objetivo General*: Elaborar una propuesta de ejercicios relacionados con la agilidad para el mejoramiento de las habilidades del voleibol en los escolares de 8vo grado de la ESBU “Clemente Gómez” del municipio Jovellanos.

Hipótesis.

Si se aplica una propuesta de ejercicios relacionados con la agilidad posibilitará el mejoramiento de las habilidades del voleibol en los escolares de 8vo grado de la ESBU Clemente Gómez.

Aporte de la investigación

Como fundamentación del problema de investigación expuesto la misma responde a la línea de investigación didáctica general y particular de la Educación Física, se destaca que la solución del mismo es importante, ya que contribuye a dar respuesta a una de las problemáticas del banco de problemas de la Educación Física en el municipio, al contar los profesores con un material de consulta para el perfeccionamiento del trabajo con las habilidades motrices deportivas. El presente trabajo posee un aporte práctico necesario y novedoso ya que nunca antes en el municipio se tenía referencia acerca de tal investigación, destacándose como significativo las potencialidades de motivación que nos brinda la capacidad de agilidad y el aumento del grado de preferencia de los escolares de 8vo grado por dicha capacidad y el aumento significativo del trabajo independiente de los escolares dentro de la clase.

Principios que rigen en la formación y desarrollo de las habilidades motrices deportivas.

1. *Desarrollo físico y habilidad motriz*: Constituyen una unidad formada por dos elementos interdependientes que se condicionan y fomentan mutuamente.
2. *Capacidades físicas y habilidades motrices*: La formación y el desarrollo de habilidades motrices deportivas dependen en buena medida, de la posesión de una gama suficientemente amplia de capacidades físicas, fundamentalmente condicionales. La estrecha relación entre las capacidades físicas coordinativas y las habilidades motrices deportivas son un factor fundamental en el rendimiento físico.
3. *Sistematización*: Domina en forma progresiva y escalonada, la actividad físico-deportiva encontramos un buen número de habilidades cuyos mecanismos de ejecución son en parte conocidos.

4. *Diferencias individuales*: Todos no aprenden a un mismo ritmo, todo esto provoca que en el hombre se manifiesten diferencias individuales que es necesario tener en cuenta en la práctica de la educación física y el entrenamiento deportivo.

5. *Actividad sensorial*: Permite al alumno captar la esencia de los movimientos, captación más exacta, mejores desarrollo de la habilidad motriz deportiva. La explicación correcta de la actividad a realizar. La demostración fiel del ejercicio, la ilustración mediante láminas, la ejercitación metodológicamente bien estructurada, la corrección oportuna de los errores.

Etapas de la formación de habilidades motrices deportivas.

Primera etapa: Dominio inicial de los fundamentos generales del ejercicio como un todo.

Segunda etapa: Diferenciación y apropiación de las partes del ejercicio y la integración progresiva de estas hasta conformar un todo (periodo analítico-asociativo-sintético).

Analítico: Fracciona la ejecución en las fases fundamentales.

Asociativo: Logra establecer las relaciones efectivas entre una y otra fase.

Sintético: Integra todos los elementos que conforman la tarea motriz.

Tercera etapa: Consolidación y profundización de la habilidad motriz deportiva.

Ejercitación: Realización repetida de ejercicios, contribuye al mejoramiento de los hábitos y las habilidades de los alumnos.

Profundización: Se establece en la medida que se planteen exigencias constantes y crecientes.

Métodos para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas.

Métodos generales o básicos.

Método expositivo-demostrativo.

Método sintético

Método analítico-asociativo-sintético.

Método de repetición.

Método de solución de problemas.

Exposición de problemas.

Solución de problemas.

Criterios y valoraciones acerca de las capacidades físicas.

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de *entrenamiento* o *preparación* física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas y son las siguientes:

Capacidades físicas condicionales son

La *flexibilidad*: Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 ó 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La *fuerza*: Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a una persona, si que la desplazaremos, y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La *resistencia*: Es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la masa muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La *velocidad*: Es la capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Las capacidades físicas coordinativas: En contraste, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gesticular las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las capacidades coordinativas son consideradas como PRE-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas.

1. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona la vida en general.
2. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
3. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el rendimiento deportivo.

Roth, citado por Pablo Greco, basándose en trabajos propios y de Mechling, Neumeier y Te-Poel, presentó dos elementos básicos que se deben considerar en el entrenamiento de las capacidades coordinativas.

- por un lado, los procedimientos de elaboración de la información aferente, donde se destaca la acción de los analizadores de los canales sensoriales: óptico, acústico, táctil, cenestésico, vestibular y aptico;
- por otro lado, la emisión de la información eferente conforme a las diferentes exigencias con relación al volumen y cantidad de los grupos musculares necesarios para la acción (motricidad gruesa y fina).

El primer punto resalta la importancia que tienen los analizadores sensoriales o sistemas perceptivos implicados en el movimiento y en la formación y realización de habilidades motoras, para captar y elaborar la información procedente del medio. Los analizadores son sistemas sensoriales parciales de regulación interna y externa, que reciben, codifican, transmiten y procesan la información, sobre la base de señales de una modalidad determinada, de acuerdo a cada ocasión (señales ópticas, acústicas, etc.)

Los seis analizadores sensoriales cumplen papeles muy diferentes en lo que respecta al contenido, cantidad y utilidad de la información posible sobre el transcurso del movimiento, habiendo aquí también diferencias específicas para cada deporte y disciplina deportiva. Sin embargo, todos ellos son esenciales para el proceso de comando y regulación del acto motor, actúan casi siempre conjuntamente y se complementan entre sí. Evidentemente la capacidad de selección estricta de los analizadores es una premisa fundamental para los niveles de producción de las capacidades coordinativas.

Lo expuesto anteriormente resalta la necesidad de estimular en forma intencional y permanente los sistemas sensoriales, con volumen y variabilidad importante, incluso desde edades tempranas; esto contribuirá para que el sujeto, construya y desarrolle un alfabeto sensorial, rico amplio y diverso, con beneficios inmediatos y mediatos para él, porque podrá disponer de los recursos adecuados en cualquier circunstancia.

Resumiendo, las capacidades coordinativas, por ser capacidades reguladoras del movimiento, tienen como sustrato funcional los analizadores, la musculatura y el sistema nervioso central en fase asociativa, sintetizados en un sistema senso-perceptivo-motor; por lo tanto, la maduración funcional de este sistema va a condicionar notablemente el desarrollo de éstas capacidades.

Criterios y valoraciones acerca de la agilidad.

Definición

Generelo define la agilidad como: “La capacidad para realizar una acción o suma de acciones con el máximo ahorro de energías y que muestra como fáciles situaciones que exigen, en realidad, la participación de un buen grado de fuerza, velocidad, flexibilidad y, ocasionalmente, resistencia” (Generelo 1993)

Castañer también se ayuda de la velocidad y la flexibilidad para definir la agilidad, pero no dicen nada de la fuerza y la resistencia. “La capacidad de ejecutar movimientos de forma rápida y precisa. Podemos considerar que para su consecución participan en una gran medida las capacidades de velocidad y de flexibilidad, puesto que se erige sobre la base de la movilidad de los procesos neuromusculares” (Castañer 1993)

Aplicación Didáctica

Progresión de Ejercicios:

- Primero se practica a hacer el pino. Podemos probar apoyando la cabeza en el suelo o apoyándonos en una pared. (Mejor el primero) También volteretas y ruedas laterales.
- Después, por grupos de 3 ó 4, se inventa una secuencia de acciones. Pero, invariablemente uno tiene que hacer el pino, otro una voltereta y otro una rueda lateral. Pueden trabajar un canon, una complementación, figuras abiertas y cerradas...

-Métodos para el desarrollo de la agilidad.

- Estándar a intervalos cortos
- Repetición variable
- Juego didáctico
- Competencia : Elemental o Desarrollada
- Sensoperceptuales: Auditivo
Visual

- Medios para el desarrollo de la agilidad.

- 1- Modificación de algunas características o de todas las formas de acción motora habitual.
- 2- Realización de Los ejercicios por el lado contrario al habitual.
- 3- Cambio de velocidad o ritmo de Los movimientos.
- 4- Complicar las acciones anexando movimientos y combinaciones inusitadas de las mismas.
- 5- Introducción de objetos complementarios de acción que requieran cambios urgentes.
- 6- Modificar el límite espacial donde se realizan la actividad.
- 7- Variación de condiciones tácticas en el juego.

Dosificación

Contenido	Relación Trabajo / Descanso	Frecuencia cardiaca
Agilidad	1 : 3	180 – 200 p/m
	1 : 5	
	1 : 6	

Propuesta de ejercicios elaborada.

Ejercicio # 1: Corre y volea.

Objetivo: Ejecutar la habilidad del voleo.

Desarrollo: Los escolares sentados de espaldas a la red a la señal del profesor se pondrán de pie y correrán hasta la línea de ataque regresarán y realizarán imitación del voleo.

Organización: Hilera

Variante: Acostados.

Ejercicio # 2: Pasa atrás.

Objetivo: Mejorar la coordinación de los desplazamientos durante el voleo.

Desarrollo: Los escolares formados en parejas a la señal del profesor comenzarán girar tratando de pasar detrás del compañero, que a su vez impedirá que ello suceda. El escolar que logre pasar atrás realizará un voleo como punto adicional si lo realiza correctamente.

Organización: Parejas.

Variante: Realizarán el desplazamiento con las manos en forma de voleo por arriba.

Ejercicio # 3: Desplázate y volea.

Objetivo: Combinar las diferentes formas de voleo.

Desarrollo: Los escolares en parejas, uno de los escolares se desplazará hacia diferentes direcciones y con la mano indicará el tipo de voleo que debe realizar el otro escolar.

Organización: Parejas.

Variante: El estudiante que realiza el voleo puede partir de la posición de espalda.

Ejercicio # 4: Desplázate volea y cambia tu posición.

Desarrollo: Los escolares sentados de espaldas con las piernas extendidas a la señal del profesor se ponen de pie realizan la acción de voleo utilizando cualquiera de las formas de desplazamiento (por salto, paso o a la carrera), al regresar ocupará la posición del compañero.

Organización: Frontal parejas.

Variante: Se puede colocar las piernas de diferentes formas o las manos en diferentes posiciones.

Ejercicio # 5: Desplázate y volea un balón colgado a diferente altura.

Objetivo: Combinar las formas de voleo según la altura del balón.

Desarrollo: Con la ayuda de un soporte para situar los balones a diferentes alturas. Los escolares a la señal del profesor se desplazarán hacia el soporte y realizarán la técnica del voleo por arriba y por abajo.

Organización: Hilera.

Variante: Los escolares se colocarán de espaldas al soporte.

Ejercicio # 6: Saque por abajo y volea.

Objetivo: Sacar por abajo y volear después del desplazamiento.

Desarrollo: Con la ayuda del soporte los escolares a la señal del profesor se desplazan hacia el soporte donde realizarán la técnica del saque por abajo ante balón y a continuación volean un balón lanzado por un compañero.

Organización: Hilera.

Variante: Correr hacia la línea de saque bordeando obstáculos.

Ejercicio # 7: Saca y volea con tu compañero.

Objetivo: Combinar el saque por abajo con el voleo

Desarrollo: Los escolares sentados de espalda frente a dos balones a la señal del profesor se desplazan hacia los balones realizan la actividad que se le indica dirigiéndose al otro balón y ejecutando la actividad contraria a la primera.

Organización: Parejas.

Variante: Cambiar la posición al regresar.

Ejercicio # 8: Desplázate y realiza el saque dirigido.

Objetivo: Consolidar la técnica del saque por abajo.

Desarrollo: Los escolares sentados de espalda en la línea final del terreno de voleibol a la señal del profesor correrán hasta la línea de ataque (3 metros) la tocarán con el pie regresarán tomarán una pelota y se dirigirán a la línea final y realizarán el saque por abajo hacia la zona que se le indique.

Nota: La cantidad de alumnos sentados estarán en correspondencia con la cantidad de medios (pelotas) que se cuente.

Organización: Grupo fila

Variante:

- Colocar más pelotas que escolares para que un alumno el más ágil realice más de un saque.
- Colocar menos pelotas que alumno.
- Indicar la zona del saque previamente o en el momento que el escolar toma el balón.

Ejercicio # 9: Cumple la tarea.

Objetivo: Consolidar las habilidades de desplazamiento, voleo y saque.

Desarrollo: Los escolares situados detrás de una línea de salida, a la señal del profesor correrán hacia una caja situada a 9 metros de distancia y tomarán una tarjeta que contiene el nombre de una habilidad del voleibol y deberán ejecutarla correctamente.

Organización: Hilera.

Variante: La carrera hacia la caja será tocando línea (6, 3, 9).

Ejercicio # 10: El cuadrado.

Objetivo: Consolidar las habilidades del voleibol.

Desarrollo: Se marcará encuadrado en el terreno de voleibol y en cuyo vértices se identificará el nombre de las habilidades objeto de estudio desplazamiento, voleo y saque quedando un vértice en blanco que será opcional es decir el escolar puede ejecutar la habilidad que el desee. En el centro del cuadro se coloca el escolar que a la señal del profesor se desplazará a cada vértice del cuadro ejecutando la habilidad que se indica.

Nota: El escolar para dirigirse a los vértices debe partir del centro y regresar al mismo para dirigirse al siguiente vértice.

Se puede orientar por donde debe comenzar el escolar o puede quedar a opción de este.

Se puede realizar competitivo colocando dos escolares en el centro del cuadro.

Organización: Hilera.

Variante: Cambiar el lugar de las habilidades.

Otros resultados significativos.

El 100% de la muestra mejoro sus resultados obteniendo evaluaciones entre 17 y 20 puntos en las evaluaciones sistemáticas y entre 26 y 30 en los trabajos de controles.

Propicio un aumento de la motivación así como la participación consciente y creadora de los escolares hacia las clases de educación física y deporte para todos.

Los escolares de la muestra seleccionada dan como prioridad a la agilidad dentro de las capacidades físicas.

Se logró una eficiente labor en la actividad independiente del escolar al pasar a ser sujeto de su propio conocimiento y elegir las vías y opciones de cómo realizar las diferentes habilidades.

La propuesta de ejercicios causó un impacto significativo en el resto de los escolares de 8vo grado y de la escuela en general al realizar las actividades propuestas en el deporte para todos.

Conclusiones

La propuesta de ejercicios diseñada posibilitó el mejoramiento del dominio de las habilidades del voleibol en los escolares de 8vo siendo significativo en este sentido el aumento de la motivación, y la actividad independiente dentro de la clase que permiten al alumno ser sujeto de su propio conocimiento. . Todo lo anterior confirma la veracidad de la hipótesis planteada al problema de investigación. El diagnóstico de la situación de las habilidades del voleibol en los escolares de 8vo, permitió conocer donde estaban las dificultades y la selección de la propuesta de ejercicios y su puesta en práctica en horario acorde con las posibilidades de los escolares. La propuesta de ejercicios y su variabilidad produjeron un alto impacto de aceptación en los escolares no solo de 8vo grado sino de otros grados de la escuela, se logró que el 100 % mejoraran sus resultados obteniendo evaluaciones entre 17 y 20. Todo lo anterior reafirma los criterios de los especialistas acerca de la pertinencia de la propuesta de ejercicio diseñada. Los fundamentos teóricos que sustentan el trabajo con las habilidades motrices deportivas constituyen el punto de partida de la investigación sobre base científica para el logro de los objetivos y los resultados alcanzados

Bibliografía.

CASTAÑAR, M. Y O. Camerino. (1983). La Educación Física en la enseñanza primaria.

COLECTIVO DE AUTORES (2001). Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo I.

COLECTIVO DE AUTORES (2001). Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Enseñanza Media. Dirección Nacional de Educación Física. Editorial Deportes.

COLECTIVO DE AUTORES. Manual del Profesor de Educación Física I. Departamento Nacional de Educación Física. INDER.

COLECTIVO DE AUTORES. (1998). Compendio metodológico como guía para la preparación de la clase de Educación Física.

- COLECTIVO DE AUTORES.: (2005). Coordinadora general: MSc Tanya Menció Aranguren. Editorial Deportes.
- DELER SARMIENTO PASTORA; VALDÉS ANDRÉS. Y.: (2004). Guías de Estudio Universalización. Teoría y Metodología de la Educación Física. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Ciudad de la Habana.
- CORTEGAZA FERNÁNDEZ, L. (2006). Soporte Magnético.
- FLEITAS DÍAZ, ISABEL (et-at). (1990). Teoría y Práctica General de la Gimnasia. Ediciones ENPES.
- GENERELO & LAPETRA Fundamentos de educación física para enseñanza primaria VOL I, Cáp. XIV, XV, XVI. Barcelona Inde 1993
- LÓPEZ RODRÍGUEZ, A. (2006). El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en Educación Física. Editorial Deportes, Editorial Científico –Técnica, La Habana.
- LÓPEZ RODRÍGUEZ, A. (2006). El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- MATVEEV, L. P. (1983). Fundamento del Entrenamiento Deportivo. Editorial Raduga. Moscú.
- MIRABAL FLORIN, N. (2011). Teoría y Metodología de la Educación Física para las EPEF. Editorial Deportes.
- PÉREZ VÍCTOR. (2011). Capacidades Coordinativa .Profesorado en Educación Física Juan Mantovani. Córdoba. Argentina.
- RUIZ AGUILERA, A. (1989). Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo I. Editorial Pueblo y Educación.
- VALDÉS ANDRÉS, Y. (2010). Teoría y Metodología de la Educación Física. Tomo I. Editorial Deporte.