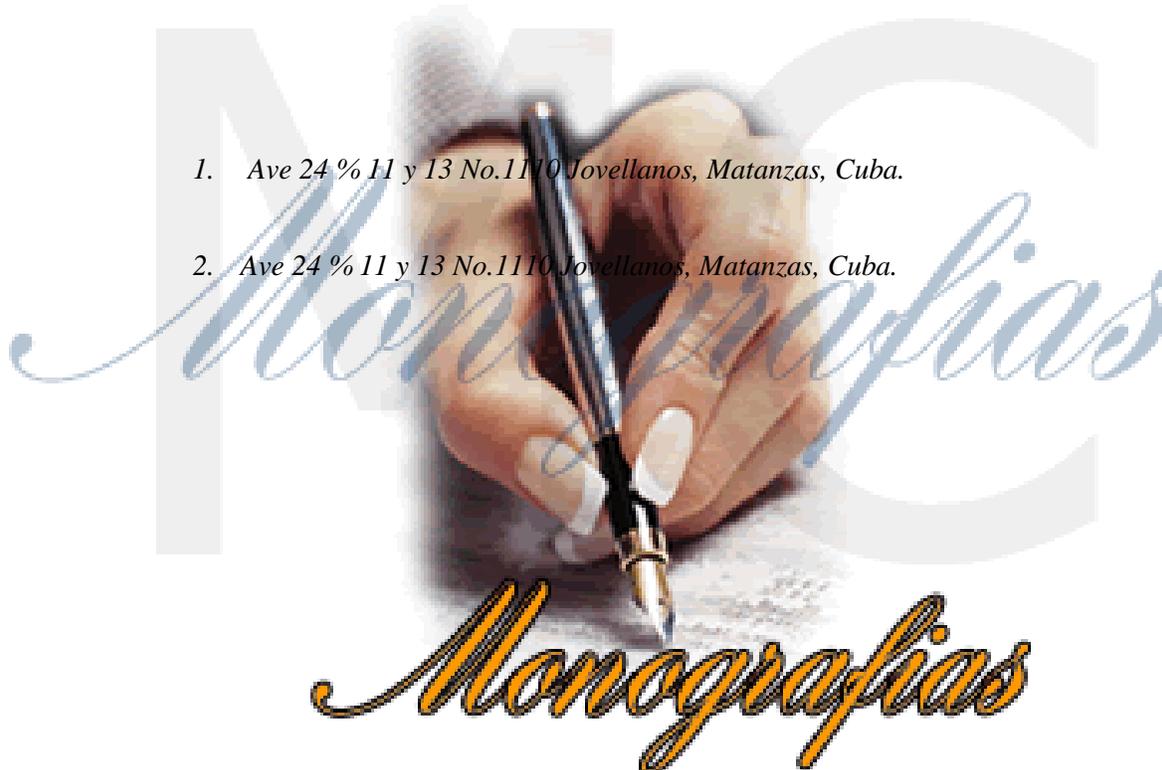


**INFLUENCIA DE EJERCICIOS SIMULADORES DE LAS  
ACTIVIDADES PROFESIONALES EN EL DESARROLLO DE LAS  
CAPACIDADES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA  
ESCUELA ETP ANTONIO JESÚS GONZÁLEZ DEL MUNICIPIO  
JOVELLANOS.**

**MsC. Fidel Raúl Novo Pagalday<sup>1</sup>, MsC. José Ramón Hernández Delgado<sup>2</sup>.**

1. Ave 24 % 11 y 13 No.1110 Jovellanos, Matanzas, Cuba.

2. Ave 24 % 11 y 13 No.1110 Jovellanos, Matanzas, Cuba.



## Resumen

La Preparación Física Profesional es un proceso dirigido al desarrollo de las capacidades físicas y psíquicas y de los hábitos motores en los alumnos, lo que resulta imprescindible para asegurar una futura capacidad de trabajo profesional alta y estable, por lo que la inclusión de alternativas en el abordaje de las capacidades físicas a través de ejercicios de simulación constituye un paso de avance en el desarrollo de la Educación Física. La investigación tiene como objetivo aplicar una serie de ejercicios simuladores de las actividades profesionales para mejorar la motivación de las capacidades en las clases de Educación Física de dicha escuela. Los resultados obtenidos en el trabajo demuestran las potencialidades de la inclusión de ejercicios simuladores ya que los alumnos se encuentran en mejores condiciones físicas para enfrentar su futura capacidad de trabajo profesional y se comprobó la pertinencia de los ejercicios a partir de los resultados obtenidos.

**Palabras claves:** *Simuladores; Preparación Física Profesional.*

---

## Desarrollo

### Los escolares de segundo ciclo de la educación primaria

Los niños que estudian en quinto y sexto grados (segundo ciclo) en nuestras escuelas tienen como promedio de diez a doce años. Conocer las características de los escolares de estas edades es de gran importancia y constituye un requisito para el trabajo de los maestros y para que la labor docente educativa que realizan pueda cumplirse con éxito.

El hecho de que los escolares de quinto y sexto grados tengan características psicológicas, sociales y otras muy cercanas, y evidencien conductas y formas de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de manera muy similar, posibilita que se pueda delinear una caracterización conjunta para estas edades.

Comencemos nuestra exposición abordando las características de estos alumnos en el área de su desarrollo social.

De diez a doce años, el campo y las posibilidades de acción social del niño se han ampliado considerablemente en relación con los alumnos de primer ciclo. Ya los alumnos de estos grados han dejado de ser, en gran medida, los pequeñines de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.



Al observar el desenvolvimiento del niño en la casa, inmediatamente se constata que, por lo común, ellos tienen mayor incidencia en los asuntos del hogar, en el cumplimiento de las tareas familiares más elementales y cotidianas; el niño comienza a hacer mandados con más frecuencia, tareas que en muchas ocasiones se le atribuye como responsabilidad que debe cumplir con cierta sistematicidad.

Ya no solo es capaz de realizar su aseo personal como le era característico en el primer ciclo; sino, que si tiene más hermanos pequeños, vela por ellos y actúa comunicándoles formas de conducta, patrones y hábitos elementales, tanto personales como en relación con las actividades de la casa y sociales en general.

Estos escolares tienen, por lo común, una incorporación activa a las tareas de los pioneros, en los movimientos de exploradores y otras actividades de la escuela; ya salen solos con otros compañeros y comienzan a participar en actividades de grupo organizadas por los propios niños. Es el comienzo, por ejemplo, de la participación en fiestas que aumentará después en la adolescencia.

En este sentido, tiene gran importancia el conocimiento por parte de los educadores, de las relaciones interpersonales de los alumnos entre sí en su grupo escolar.

Los alumnos de este ciclo muestran, respecto a los del ciclo anterior un aumento en las posibilidades de autocontrol, autorregulación de la conducta; lo que se manifiesta sobre todo en situaciones fuera de la escuela tales como el juego, el cumplimiento de encomiendas familiares y otras.

Sin embargo, estas posibilidades no se hacen patentes cuando se trata de la realización de las tareas docentes. Este hecho no indica una incapacidad del alumno; sino que la escuela y en particular los maestros no explotan al máximo las posibilidades de autocontrol de las tareas en las diferentes asignaturas y situaciones escolares. Es necesario dotar a los alumnos de procedimientos de control y autorregulación, haciéndoles ver la importancia de este componente de la actividad.

Los niños del segundo ciclo son pre - adolescentes por lo que poseen necesidad de independencia. A esta edad comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones. Esta identificación puede producirse a partir de una valoración crítica de estos; por tanto el proceso de aceptación de patrones y modelos personales se produce mediado por la valoración y el juicio.

Ya en esta edad los niños se representan claramente cómo debe ser, cómo les gustaría que fuera y cómo es su maestro; además, tienen maestros preferidos y no preferidos.

El efecto del maestro preferido muchas veces se extiende a la asignatura y eso es muy importante. No es raro que el interés de un niño de estas edades por una asignatura decaiga precisamente porque antes decayó el prestigio del maestro, o lo contrario.



Una esfera en la que los alumnos experimentan un notable cambio es la intelectual; en particular en lo que al pensamiento se refiere. Experimentan un aumento notable en las posibilidades cognitivas, en las funciones y procesos psíquicos; lo cual sirve de base para que se hagan altas exigencias a su intelecto.

En el segundo ciclo se pone de manifiesto el cambio que han experimentado los escolares en lo que al desarrollo anatomofisiológico respecta. Se aprecia en estos niños el aumento de talla, peso y volumen de la musculatura. Comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumenta la fuerza muscular.

Los caracteres sexuales secundarios comienzan a hacer su aparición. Por lo general en las niñas estos cambios hacen su aparición de forma más prematura. Muchas de ellas han experimentado la primera menstruación a los 11 años (menarquía). En correspondencia con dichos cambios aparece también el interés más marcado hacia las cuestiones del sexo, con lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual.

Los cambios hasta aquí descritos hacen que el profesor brinde a los alumnos un tratamiento especial, pues no son niños pero tampoco adolescentes; por lo que se debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad.

Ruiz Aguilera, A. (1989) sostiene que “la Educación Física es un proceso pedagógico, que se realiza en las escuela, encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus convicciones, de forma tal, que esté en condiciones de cumplir la tarea que la sociedad le señale desde el punto de vista laboral, militar y social.”

Todo maestro de Educación Física juega un papel decisivo en el aprendizaje de sus discípulos, permitiendo que los elementos psicológicos que intervienen en la regulación de las acciones motrices se desarrollen adecuadamente. Para lograr buenos resultados docentes y formativos dentro de las actividades que implementa con su grupo, debe atender no solo a la calidad y al control de las acciones motrices planificadas para cada clase, sino también al buen desempeño de sus alumnos como miembros de un grupo.

La influencia educativa de las actividades realizadas en colectividad favorece al desarrollo de las cualidades del carácter infantil y juvenil.

La práctica sistemática de actividades físicas en cualquier edad permite ante todo:

- Desarrollar procesos, cualidades y funciones psicológicas necesarias para alcanzar el éxito en las propias acciones motrices y en otras actividades cotidianas.



- Profundizar la convicción de que somos capaces de controlar con efectividad nuestro propio cuerpo.
- Aumentar nuestras vivencias de éxito, lo que favorece el desarrollo de la autoconfianza y la autovaloración.
- Disfrutar de la práctica de actividades que provocan una gran saturación emocional y satisfacción personal.
- Sentirse aptos para alcanzar resultados concretos, en unión de otros, lo cual profundiza la identificación a determinado grupo.
- Vivenciar positivamente la capacidad de mantenernos activos.

El niño, al enfrentarse a las actividades de la Educación Física en la escuela, en la mayoría de los casos adopta una posición de liberación de las regulaciones existentes en las tareas del aula, donde se ve sometido a las exigencias que les plantean las diferentes asignaturas y que le obligan durante horas a permanecer sin moverse y en silencio, someterse a diferentes tensiones provocadas por la obligación de contestar correctamente las preguntas formuladas por el maestro, acudir a la pizarra a dar solución a un problema, tomar dictados, resolver incógnitas que les serán evaluadas y todo ello, por muy interesantemente expuesto o por mucha atención que le desee prestar, va en contra de sus deseos de expansionarse, actuar libremente y dar rienda suelta a su vitalidad interior.

La clase de Educación Física, desarrollada por lo general en un terreno amplio, la cual brinda a los niños posibilidades de correr, saltar, jugar y divertirse, constituye un equilibrio necesario en el proceso de instrucción y educación del escolar. Aunque para muchos estas actividades son solo eso: ejercitación física, libertad y alegría, en la actualidad se reconoce el inmenso aporte que brindan los ejercicios físicos organizados y comprendidos en un programa bien estructurado sobre la formación de su personalidad, atendiendo a los requerimientos y posibilidades de cada niño, según la etapa de desarrollo psicomotor en que se encuentre.

La Educación Física comprende cinco grandes ejes temáticos, que son:

- Estimulación Perceptivo Motriz: Conocimiento y dominio del cuerpo, Sensopercepciones y experiencias motrices básicas.
- Capacidades Físicas Condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Formación Deportiva Básica: Iniciación deportiva y deporte escolar.
- Actividad Física para la Salud: Nociones y conceptos para la práctica del ejercicio físico y efectos del ejercicio físico sobre el organismo.



- **Interacción Social:** La calidad de las relaciones que se establecen entre los miembros de un grupo social, constituyen el marco de referencia del proceso educativo. El eje temático correspondiente a la interacción social, para lograr sus propósitos, comprende dos aspectos o componentes: Las actitudes y los valores culturales, las primeras generan una aceptable convivencia humana y se vinculan con la confianza y seguridad en si mismo, la correcta autovaloración, la disciplina, etc. y los segundos se relacionan con respeto, la cooperación, el compañerismo, la solidaridad, etc.

Es necesario que los niños entreguen lo mejor de sí, teniendo como objetivo el desarrollo de su cuerpo y sus funciones vitales, las cuales se ven favorecidas en grado sumo por la ejercitación corporal, unido al alcance de resultados concretos que, en este caso, no es un rendimiento olímpico, sino un resultado determinado – por ejemplo ganar en un juego de habilidades – lo cual reafirma su autoestima y al propio tiempo, mejora indiscutiblemente su calidad de vida. Pero la clase debe estar colmada de sorpresas, que movilicen su imaginación y su alegría por lo nuevo por conocer y experimentar, de actividades que le permitan disfrutar la maravilla de ser niño, adolescente o joven, al sentirse dueños del mundo por estar cada vez más aptos.

Todas las actividades motrices que se desarrollan en la clase de Educación Física poseen una naturaleza social y todos los procesos de percepción, los procesamientos de la información percibida, el criterio que se forma en los niños de la actividad en sí misma, cómo se ven dentro de ella, sus aspiraciones, etc. se encuentran influenciados socialmente, ya que las diferentes acciones se realizan en y con el grupo.

El concepto que el niño posee de sus propias posibilidades y aptitudes se deriva no solo de su propia opinión, sino teniendo en cuenta la valoración del resto de los compañeros del grupo, la cual expresan espontánea y libremente en el proceso de la actividad. Según Weiss (1991), “...en esta interacción alcanza el niño el reconocimiento social dentro de su colectivo escolar, teniendo en cuenta sus aciertos en el campo motriz, pero también la forma en que se manifieste su vinculación y pertenencia al grupo, su nivel de cooperación y comunicación con sus miembros en los juegos y demás tareas programadas, lo que contribuye al desarrollo de su identidad individual.”

### **Importancia de la conducta cooperativa en la Educación Física:**

*El Diccionario Larousse designa el término **cooperar** (del latín **cooperāri**), como “obrar juntamente con otro u otros para un mismo fin.” Se vincula con las actitudes de vínculo y apoyo entre los miembros de un grupo para el logro de los objetivos propuestos en una actividad común dada. Relacionado con la esfera de la Educación Física, se manifiesta en la conducta de los alumnos para cumplir conjuntamente con las tareas programadas en las clases de esta asignatura y se manifiesta a través de diferentes indicadores generales, como son:*



- Atención y colaboración a las tareas que orienta el profesor.
- Disposición al trabajo en grupo.
- Aliento al esfuerzo del otro.
- Desempeño satisfactorio en parejas y equipos.

Esta dimensión de tratamiento educativo coincide con la tendencia psicológica actual, que obliga a desplazar el foco de atención de los procesos intraindividuales a los procesos interpersonales. “No se trata, pues, únicamente de considerar la vertiente social del estudiante individualmente considerado sino, sobre todo, el modo en que afectan las relaciones interpersonales dentro de la clase a la conducta escolar de los alumnos

En los grupos se desarrollan tareas que demandan la acción conjunta de todos sus miembros, es por ello que el éxito en los grupos depende no solamente de las cualidades individuales de sus miembros, sino de las cualidades del grupo como un todo, a través de su trabajo unido. “La cohesión alcanzada por un grupo es una consecuencia de la unidad de orientación valorativa entre sus miembros, en relación a objetivos de importancia para la vida del grupo en su conjunto. La cohesión se considera un fuerte indicador de la preparación grupal, por esta razón se plantea que ningún estudio de grupo puede realizarse sin tener en cuenta el análisis de sus particularidades.

La cohesión se puede manifestar cuando existe:

- Una atmósfera o clima agradable.
- Cooperación y simpatía entre sus miembros donde:

Mientras que la cooperación es el trabajo en común o colaboración llevado a cabo por parte de un grupo de personas orientadas hacia un objetivo compartido, generalmente usando métodos también comunes, la simpatía es la inclinación afectiva y amistosa entre personas, generalmente espontánea y mutua.

- Relaciones interpersonales positivas lo que se traduce en la interacción entre las personas por medio de una comunicación efectiva, con respeto, para el alcance de objetivos comunes.
- Integración del grupo y la ayuda mutua.
- Convergencia de opiniones y juicios valorativos así como acuerdo común de los miembros del grupo lo que se justifica con la presencia de un fin único para él.



## **Acciones metodológicas para mejorar problemas de conducta en alumnos**

### **Conductas cooperativas deficientes**

1- El profesor orienta una tarea y el alumno no coopera en lograr el objetivo.

Acciones a desarrollar

a) Estimular positivamente a los cooperativos, reprender siempre a los que no cooperan, pero de forma positiva.

Se debe evidenciar con un mensaje positivo, en cada uno de los casos, que se reconoce tanto la calidad de la ejecución como el nivel de los esfuerzos que realiza un niño para cooperar con las tareas de la clase, así como que toda acción que implique falta de cooperación con el profesor o con los compañeros recibirá siempre un llamado de atención a modificar dicha conducta. Reconocer lo que puede ser reconocido, lo que haya podido lograr. No se debe considerar como normal el gran esfuerzo y la buena ejecución, pero siempre alentarlos a hacerlo mejor.

b) Atraer la atención hacia las actividades del grupo, explicando los beneficios y la importancia de la actividad.

Para realizar esta acción es necesario asegurar la disciplina y la atención con medidas preventivas, situar reglas precisas de comportamiento, estimular el espíritu de grupo, destacar la importancia de la disciplina y la atención para lograr el triunfo en el juego o en cualquier otra actividad. Desarrollar en el niño el sentido de la responsabilidad ante las tareas, evitando los constantes regaños y señalamientos por deficientes comportamientos ante indicaciones y reglas.

2- Fracaso en el cumplimiento de la tarea o pobre ejecución de la misma.

Acciones a desarrollar

a) Brindar recomendaciones concretas de forma amistosa y en un ambiente de confianza.

Las orientaciones deben ser precisas, basadas en conocimientos, dirigidas a solucionar los errores, atendiendo a las características de la edad, explicar y demostrar de nuevo la acción si es necesario, cada niño debe sentir que puede ser capaz de hacerlo bien y que el profesor



cooperará con él para ello, evitando a toda costa las recomendaciones irónicas, la atmósfera tirante o depresiva, demostrar indignación o exteriorizar desaliento.

b) Señalar críticamente la falta de cooperación de forma general.

El profesor, ante una conducta cooperativa inadecuada, siempre criticará el error cometido, nunca al niño o niña de forma personal. Evaluará el desempeño, no al alumno, siendo cuidado que cuando se critica un error realizado, el niño no se siente satisfecho, pero tampoco agredido. Ante una crítica a la persona, se mostrará triste, deprimido o agresivo, según el caso. Puede responder airadamente.

3- Alumno retraído, tímido, no le gusta mezclarse con otros miembros del grupo en la actividad.

Acciones a desarrollar

a) Estimularle a relacionarse con los otros, pero no forzarle a hacerlo.

El profesor tiene que ser muy directo y objetivo con este alumno, no mentirle (jamás hacerle actuar con falsedades o decirle algo que no sea cierto). Apoyarle, es importante demostrarle confianza. Tomará algún tiempo para sobreponerse a su problema, debe tener siempre presente que este tipo de niño probablemente se le ha herido en el campo de las relaciones interpersonales, no se le ha apoyado convenientemente o se le ha despreciado. No se fía de nadie. Tomará algún tiempo para sobreponerse a su problema.

b) Orientar tareas de apoyo a la actividad grupal, de forma directa y darle tarea al frente de pequeños grupos.

Al inicio de la clase, el profesor repartirá pequeñas responsabilidades a los alumnos, que permitan apoyar el buen desenvolvimiento de la actividad (situar los balones en una determinada zona del terreno, repartir los mismos a los equipos conformados, recogerlos y apartarlos, cuando ya no se vayan a utilizar, marcar el terreno para determinado juego - de ser necesario - colocar banderas, utilizar objetos para producir estímulos sonoros en momentos precisos, etc.), de forma rotativa con todo el grupo, para que necesariamente cada uno de sus integrantes puedan cumplir frecuentemente con las mismas, puede también darle la tarea de dirigir calentamientos, cumplir funciones de jueces en los juegos etc. Se deberá siempre agradecer la conducta cooperativa delante de todos, destacando la contribución que hacen a la actividad colectiva. Si se observa que los niños retraídos o con tendencia a la depresión, cumplen con interés dichas tareas, incorporarlos con mayor frecuencia a las mismas, se les puede dar la tarea de dirigir calentamientos, cumplir funciones de jueces en los juegos etc.

4-Alumno que frecuentemente, cuando comete errores, se deprime, se arrincona, y elude el contacto con los otros.



#### Acciones a desarrollar

##### a) Aligerar la responsabilidad del alumno.

El maestro debe hacerse con parte de la responsabilidad, aligerando así la del niño por su falta cometida o pobre desempeño. Puede decirle que es su falta, tanto como la de él. Puede ayudar decir cosas como: “Todo está bien, tenemos días buenos y malos, estas cosas nos suceden a todos, no te preocupes por eso, ya verás que lo lograrás como los demás” ó “Tal vez no entendiste lo que orienté, no es tu culpa.” El profesor debe tener presente que este tipo de niño está acostumbrado a que nadie tenga fe en él. Constantemente le señalaron su inadecuación.

#### 5- Alumno muy variable en su conducta (hiperansioso).

#### Acciones a desarrollar

##### a) Hacerle recomendaciones muy concretas, de forma individual.

El maestro necesita aclararle muy bien lo que espera de él, de modo que comprenda que siempre le va a apoyar, realice sus acciones bien o no. La ansiedad es su mayor problema. Si el maestro lo ayuda en esos momentos, solamente hablándole puede que lo consiga. En ocasiones es necesario cambiar el contenido de sus tareas. El profesor debe tener presente que este tipo de niños tienen el antecedente de una vida impredecible. Nunca están seguros de lo que pueden esperar. Reaccionan de acuerdo a las circunstancias y sentimientos del momento.

#### 6- Alumno muy egoísta, presumido, no quiere cooperar en las actividades del resto del grupo, a menos que le den su parte de gloria.

#### Acciones a desarrollar

##### a) Aclarar con firmeza la necesidad de cooperar y la conducta que se espera de él. Resaltar los valores de otro alumno que tenga resultados y no sea prepotente.

El profesor debe aclararle que hay límites definidos y castigos para el quebrantamiento de las reglas. Ponerlo a trabajar con alumnos que exijan más de él, lo que implica que el colectivo lo presione. El profesor debe tener presente que este tipo de alumno acostumbra a violar todas las reglas. Es manipulador, con frecuencia vuelve a los miembros del grupo unos contra otros, a fin de obtener lo que desea. Ha recibido una deficiente educación en el hogar y considera haber hecho siempre lo correcto, nunca puede equivocarse, por lo que ha crecido en un mundo irreal. Se pueden encontrar alumnos prepotentes. Requieren de una comunicación algo más firme.



b) Reprender la falta de cooperación y la tendencia a “alardear” de sus posibilidades en clase.

Nunca de deberá pasar por alto una expresión o conducta individual en el grupo, que denote arrogancia, manipulación, prepotencia, etc. de un alumno con relación a los otros. Destacar lo incorrecto de la conducta, de las palabras, recalcar que entre compañeros, esa no es la forma de conducirse y explicar lo que lacera la sensibilidad de los otros. El profesor debe recordar que se reprende al error, nunca al niño de forma directa.

c) Conversar con los padres sobre las consecuencias de esta conducta de su hijo (a) en el grupo.

Explicarles que se apela a su apoyo, para modificar estas actitudes, que afectan a los compañeros del aula, pero en especial al propio niño, lo cual, de mantenerse como característica permanente de personalidad en el futuro puede invalidarlo para su desarrollo profesional posterior de adulto, al integrarse a grupos laborales en cualquier instancia, destacando sobre todo, la influencia negativa que ejerce esta conducta en la propia personalidad.

7- Alumno rebelde, se niega abiertamente a participar, a cooperar, es desafiante.

Acciones a desarrollar

a) Atraer su confianza con reflexiones en privado y con respuestas firmes, pero algo paternalistas en público.

La forma más común de manejarlo es conversar con él, conocerle y establecer confianza. Ante confrontaciones directas se necesitan respuestas rápidas, claras y firmes, sin lacerar su sensibilidad, ni ataques personales. Si es muy reincidente, el maestro lo debe ignorar. Lo dirigirá demostrándole que es consecuente con lo que plantea. Recordar siempre que los alumnos más rebeldes son a los cuales se les han hecho más daño en el hogar, han estado expuestos a maltratos físicos y psíquicos y no es su culpa, la rebeldía es solo un mecanismo de defensa. El profesor debe valorar que este alumno, por lo general, ha tenido encuentros desagradables con personas autoritarias (generalmente el padre) y ahora se rebela contra cualquier autoridad. Frecuentemente la figura autoritaria le ha forzado o bien coaccionado a hacer algo con lo cual no se hubiera responsabilizado jamás. No cree, ni se fía del maestro.

## Conclusiones

En base a todas las dificultades constatadas, fueron concebidos todos los elementos estructurales del sistema de acciones metodológicas elaborado, para mejorar la conducta cooperativa de los alumnos de segundo ciclo de la escuela primaria Leonel Fraguela, el que fue sometido a criterio de especialistas y modificado parcialmente, atendiendo a las valiosas recomendaciones. Estas acciones están sustentadas en el comportamiento de los



indicadores de la estructura social interna y permitirá contribuir a mejorar la conducta cooperativa en escolares de segundo ciclo durante las clases de Educación Física.

## **Bibliografía**

BELLO, J. C. *Psicología social*, La Habana, Editorial Félix Varela, 2003.

BOZOVICH. S. L. *Psicología infantil y del desarrollo*, Ciudad Habana. Pueblo y Educación, 1987

CALVIÑO, M. *Trabajar en y con grupos, Experiencias y reflexiones básicas*. Editorial Félix Varela. 2da Edición, 2006, p 8.

COLECTIVO DE AUTORES. *Programa y Orientaciones Metodológicas, educación primaria, segundo ciclo*, Educación Física, La Habana, 2001

Diccionario Larousse Ilustrado. Tomo 1. Madrid. Editorial Larousse

DOMENECH, Y. *Introducción al trabajo social en grupo*, Manual de Apuntes, La Habana. Editorial Félix Varela, 2006.

PETROVSKY, A. V. *Psicología General*, Editora Pueblo y Educación. Ciudad Habana, 1986.

RUIZ, A. *Métodos de la enseñanza de la educación Física*. Ciudad Habana. Editorial Científico – Técnica, 1989.

SAINZ DE LA TORRE, N. *Caracterización psicológica de las etapas de desarrollo individual*. Material docente de la Maestría en Ciencias de la actividad física comunitaria, Matanzas. Facultad de Cultura Física, 2007.



## Bibliografía (Ejemplo Norma ISO)

JACK, H. *Engineer On A Disk - Manufacturing Integration and Automation* [on-line], 2003 [citado: marzo 30 de 2010], Grand Valley State University, Allendale, MI (USA) Disponible en: <http://claymore.engineer.gvsu.edu/eod/pdf/automate.pdf>.

ÖZEL, T.; NADGIR, A. Prediction of flank wear by using back propagation neural network modeling when cutting hardened H-13 steel with chamfered and honed CBN tools, *International Journal of Machine Tools & Manufacture*, 2002, 42 (3), p. 287 - 297.

TÁPANES, R. *Aplicación de la optimización multiobjetivo del proceso de torneado*, 83 h. Tesis en opción al título de Máster en Ciencias. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Matanzas (Cuba). 2005.

TROTT, A.R.; WELCH, T. *Refrigeration and air-conditioning* (Third edition), Butterworth-Heinemann, Oxford, 2000.

Recuerde respetar el orden alfabético de entrada de autores.

Puede usar en el documento electrónico la palabra **descargado** o también **consultado**

Un error muy frecuente en Monografías es el uso de las comillas en los títulos de los documentos que se reflejan en la bibliografía, lo cual no está establecido en la Norma ISO.

