



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN DE CHEERLEADERS EN LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE AÑO LECTIVO 2013-2014”.

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciado en la especialidad de Educación Física Deportes y Recreación.

AUTOR:

Solarte Montesdeoca David.

DIRECTOR:

Msc. Jesús León

Ibarra, 2015

ACEPTACION DEL DIRECTOR

En calidad de Director de Trabajo de Grado presentado por el egresado SOLARTE MONTESDEOCA VINICIO DAVID, para optar por el título de Licenciado en la Especialidad de Educación Física : **“CAPACIDADES FÍSICAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN DE CHEERLAEDER EN LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”**, considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 4 días del mes de diciembre del 2015.



Msc. Jesús León

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Con gratitud, dedico este trabajo de investigación a mis Padres quien a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo constante e incondicional en todo momento. Depositando su confianza en cada reto de mi vida.

Al ser supremo que es **DIOS** por brindarme su asistencia, y su fortaleza espiritual y por haberme sostenido en momentos difíciles en los cuales lo buscamos pidiéndole su apoyo y su consuelo Divino y hacer posible todo cuanto he soñado en la vida por bendecirme con inteligencia y sabiduría en el trayecto profesional.

David Solarte

AGRADECIMIENTO

Agradezco de manera especial a Dios y a mis padres por haber depositado en mí toda su confianza y haber hecho posible la culminación de uno de mis sueños, por su apoyo incondicional en esta etapa de mucho sacrificio y constancia lo cual me ha dado lugar a seguir adelante con optimismo y perseverancia.

Un profundo agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte por darme la oportunidad de formarme como un profesional, a mis queridos maestros que en su ardua labor impartieron con sabiduría e inteligencia sus conocimientos, que han sido herramientas fundamentales en cada asignatura, especialmente quiero agradecer al Magíster Jesús León, mi Director de Tesis, quien aportó con mucha sabiduría y experiencias en el asesoramiento al tema de investigación, herramientas fundamentales que han sido para desarrollarme como profesional.

También agradezco a las distinguidas autoridades, maestros y estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” ya que sin su ayuda no hubiera sido posible la realización y el desarrollo del presente trabajo.

INDICE GENERAL

AGRADECIMIENTO	2
DEDICATORIA	3
APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS <i>¡Error! Marcador no definido.</i>	
INDICE GENERAL	5
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	8
ÍNDICE DE TABLAS	8
INDICE ANEXOS	8
RESUMEN	10
SUMMARY	11
INTRODUCCION	12
CAPITULO I	14
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 Antecedentes.....	14
1.2 Planteamiento del problema.....	15
1.3. Formulación del problema.....	16
1.4. Delimitación del problema.....	16
1.5. Objetivos.....	17
1.5.1. Objetivo General.....	17
1.5.2. Objetivos Específicos.....	17
1.6. Justificación de la investigación.....	17
1.7. Factibilidad.....	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
CAPITULO II	20
2. MARCO TEÓRICO	20
2.1 fundamentación teórica.....	20
2.1.2. Modelo pedagógico naturalista.....	21
2.1.3. Fundamentación psicológica.....	23
2.1.4. Fundamentación legal.....	24
2.2. Posicionamiento teórico personal.....	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>

2.2.1. Capacidades físicas.....	24
2.2.2. <i>La condicion fisica</i>	25
2.2.3. Clasificación de las capacidades.....	28
2.2.4. Capacidades condicionales.....	28
2.2.5. Fuerza.....	29
2.2.6. Velocidad.....	30
2.3. Capacidades coordinativas.....	32
2.3.1. Capacidades coordinativas.....	32
2.3.2.	
2.3.3. capacidades coordinativas complejas.....	36
2.3.4. Flexibilidad.....	37
2.3.4.1. la flexibilidad se clasifica.....	38
2.4.Fundamentos basicos del cheerleading.....	38
2.4.1. Origen del cheerleading.....	38
2.4.2. Concepto cheerleading.....	39
2.4.3. evolucion del cheerleading en Ecuador.....	40
2.4.4. Clasificación del cheerleading.....	43
2.5. Definición de términos básicos.....	45
2.6. Matriz Categorial.....	50
CHEERLEADER.....	¡Error! Marcador no definido.
<i>CAPITULO III</i>	51
3. INVESTIGACION	51
3.1. Tipo de investigación	51
3.1.1. Investigación bibliográfica	52
3.1.2. Investigación de campo	52
3.1.3. Investigación descriptiva	53
3.1.4. Investigación propositiva.....	53
3.2. MÉTODOS	54

3.2.1. Método inductivo.....	54
3.2.2. Método deductivo.....	54
3.2.3. Método descriptivo.....	54
3.3. Técnicas e instrumentos	55
3.4. Población y muestra	55
3.4.1. Cuadro de población de alumnos.....	55
CAPITULO IV.....	57
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	57
CAPITULO V.....	66
5.1.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	66
5.1.1.- Conclusiones.	66
5.1.2.- Recomendaciones	67
CAPITULO VI.....	68
6.-PROPUESTA.....	68
6.1. Tema:	68
6.2.-justificación.....	68
6.3.- Fundamentación.....	69
6.4- Objetivos:	76
6.4.1.-objetivo general	76
6.4.2.- Objetivos específicos.....	¡Error! Marcador no definido.
6.4.2.1.- objetivos específicos.....	66
6.5.- Ubicación sectorial y física.....	76
DESARROLLO DE LA PROPUESTA:	77
6.6.- <i>Impactos de la Propuesta</i>	152
6.6.1. <i>Impacto Educativo</i>	152
6.6.2. <i>Impacto Social.</i>	153
6.7.- <i>Difusión</i>	153
<i>Taller n°1</i>	79
<i>Taller n° 2</i>	96
<i>Taller n° 3</i>	102

Taller n° 4	105
Taller n°5.....	88
6.8. Bibliografía.....	154
Anexos	155
cheerleader.....	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1	58
Ilustración 2	59
Ilustración 3	60
Ilustración 4	61
Ilustración 5	62
Ilustración 6	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	55
Tabla 2	58
Tabla 3	59
Tabla 4	60
Tabla 5	61
Tabla 6	62
Tabla 7	63

INDICE ANEXOS

Árbol de problemas.....	153
Matriz coherencia.....	154
Matriz categorial.....	152
Test para medir capacidades físicas n° 1.....	145
Test para medir capacidades físicas n° 2.....	146
Test para medir capacidades físicas n° 3.....	147

Test para medir capacidades físicas nº 4.....	149
Test para medir capacidades físicas nº 5.....	150
Test para medir capacidades físicas N° 6.....	151
Ficha de recolección de datos.....	155
Fotografías de los test ejecutados.....	156

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objeto el estudio de las capacidades físicas que inciden en la formación de cheerleaders, para la enseñanza – aprendizaje de los movimientos básicos del cheerleading. Esta investigación se la realizó en la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2013-2014 con los estudiantes de los Décimos años de Educación Básica y tiene como objetivo general la elaboración de un Video Interactivo para la enseñanza – aprendizaje del cheerleader y el desarrollo de las capacidades físicas básicas, el uso es tanto para profesores como estudiantes para desarrollar movimientos básicos para la preparación de acrobacias fáciles de un grupo de cheerleaders. Este trabajo de investigación tuvo como propósito principal fomentar la práctica del cheerleader como deporte ya que se justifica por su valor educativo y pedagógico. Además se plantearon los siguientes objetivos específicos: Evaluar la condición física de los estudiantes. Analizar las características físicas en el aprendizaje de los elementos acrobáticos de los estudiantes. Elaborar una propuesta alternativa. Para el desarrollo de este trabajo de investigación se tomó en cuenta la teoría cognitiva ya que tiene en claro fundamentos y conceptos con respecto al proceso enseñanza-aprendizaje; para que el estudiante aprenda de manera fácil movimientos acrobáticos con seguridad. Para la elaboración del marco teórico se utilizó numerosas fuentes bibliográficas y documentales; por su lugar de investigación es bibliográfica, de campo, tiende a ser descriptiva y propositiva. Por la modalidad de investigación corresponde a un proyecto factible, la investigación se realizó siguiendo un proceso metodológico permitiendo recopilar información científica y de campo Además se utilizó la técnica de test físicos que se emplearon a los estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” como instrumento de recolección de datos, para su análisis e interpretación de resultados obtenidos; mismos que han sido representados de forma escrita, mediante el uso de cuadros y gráficos estadísticos. La propuesta está encaminada al desarrollo de un Video Interactivo que abarcara procesos de enseñanza aprendizaje del cheerleaders, la guía contendrá una serie de gráficos ilustrativos el cual facilitara al docente en el proceso de enseñanza del cheerleader.

SUMMARY

This work has an objective the study of the physical abilities in cheerleaders formation for teaching – learning of the cheerleading basic movements.

This investigation was made in the Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” of Ibarra city in 2013-2014 with the students of tenth years of Basic Education and it has a main objective: the elaboration of an Interactive Video for the teaching – learning of cheerleader, It is for teachers and students for the development of basic movements for easy acrobatics preparation for a cheerleaders group. The main purpose to encourage the cheerleader to practice as a sport already that is justified by its educational and pedagogic value.

In addition, the following specifics objectives: to assess of physic condition student. To analyze the physical characteristics in the learning of acrobatic elements of students. To develop an alternative proposal. For the development of this investigation was taken the cognitive theory, it has basic principles and concepts of teaching – learning process; so students could learn easy acrobatics movements with security. For the elaboration of theoretical framework some bibliographics and documentaries sources were used, by its investigation place, it is bibliographic, field because it tends to be descriptive and propositive. The investigation modality corresponds to feasible Project; the investigation was realized following a methodologic process allowing to collect scientific and field information. Also It was used the physics tests technique that were applied to students in Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” as instruments of collecting information, by its analysis and interpretation of obtained results, same that was represented in written way, through it uses tables and statistical pictures. The proposal is guided to the development of the Interactive Video that contains teaching and learning process of the cheerleaders, this guide will contain illustrative graphics which will facilitate to the teacher in the cheerleaders teaching.

Introducción

El trabajo de Investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” del Cantón Ibarra; haciendo un diagnóstico previo de la realidad que enfrentan hoy en día tanto los docentes como los estudiantes en la asignatura de Educación Física, además pretende resaltar la importancia que existe entre Educación Física y el deporte para su respectiva fase de iniciación del cheerleader ya que es un deporte nuevo y novedoso en la provincia de Imbabura, permitiendo seleccionar y orientar a los deportistas hacia esta disciplina tomando en cuenta las exigencias del cheerleader como deporte y poder tener un avance competitivo entre instituciones de la provincia mismo que se puede lograr con un mejor desarrollo y rendimiento significativo en la enseñanza de ser un cheerleader, además sirvió de base para la elaboración de un Video Interactivo para su aplicación y desarrollo en esta disciplina deportiva. El objetivo es formar un equipo de cheerleaders para representar a la Institución a la cual se pertenece, lo que requiere tener un conocimiento claro y preciso de las actividades deportivas y culturales que se promueven dentro y fuera de la Institución.

La presente investigación ha sido desarrollada sobre la base de los siguientes capítulos:

Capítulo I: se encuentra el Problema, que es la constancia del planteamiento del problema, se explica de manera clara las razones específicas por las cuales se realizó la investigación, la formulación del problema que es la limitación espacial y duración de la investigación que incluye interrogantes directrices para la elaboración de la propuesta, además se incluye los objetivos generales y específicos para el desarrollo del proyecto, y finalmente la justificación que explica la importancia de los argumentos para ejecutar este Trabajo y los impactos educativos para el cambio social y cultural Institucional.

Capitulo II: está el Marco Teórico, donde se encuentra el Fundamento Legal donde se expone las leyes que sustentarán el proceso del Proyecto

y un Fundamento Teórico donde constará el aprendizaje Significativo, la Secuencia de Contenidos, el Posicionamiento Teórico Personal, el Glosario de Términos, las Interrogantes de la Investigación y la Matriz Categorical que servirán de sustento a este trabajo.

Capítulo III: consta La Metodología de la Investigación, el Tipo de Investigación, La Factibilidad del proyecto, los Métodos, las Técnicas e Instrumentos, el Análisis e Interpretación de Resultados, la Población y finalmente la Propuesta con su respectivo Video Interactivo.

Capítulo IV: se refiere al análisis de resultados obtenidos en las encuestas y la batería de test físicos realizadas a los estudiantes y profesores, también está la Recolección de Datos, los mismos que serán representados mediante Cuadros estadísticos y Gráficos en Barras.

Capítulo V: se encuentran las Recomendaciones y Conclusiones a las que se llegó una vez concluida la Investigación, sobre el Análisis previamente realizado.

Capítulo VI: se detalla el desarrollo de la Propuesta que está compuesta por talleres prácticos, fáciles y eficientes para los estudiantes en la formación de cheerleaders, además constan de un video interactivo para el desarrollo de la fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación que podrán utilizar los docentes para desarrollar las destrezas y habilidades deportivas de los estudiantes al ejecutar un ejercicio; y será de gran utilidad para la enseñanza de esta disciplina deportiva.

Anexos: Donde se encuentran las Referencias Bibliográficas, la Matriz de Coherencia con los Objetivos Generales, la Matriz Categorical de la Investigación, el Oficio dirigido al Vicerrectorado de la Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre" para solicitar la Colaboración en la Recolección de Datos.

CAPITULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

La Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” es uno de los colegios más antiguos y prestigiosos del Ecuador, actualmente el colegio pertenece a la Unidad Educativa del Milenio “Teodoro Gómez de la Torre” y se halla dentro de los 10 colegios centenarios del Ecuador, en sus aulas se imparten estudios y conocimientos en Ciencias, Bachillerato General Unificado y Bachillerato Internacional. Esta Institución actualmente alberga cerca de 3817 estudiantes y cerca de 150 maestros de aula, es una institución que promueve fortalezas de la coeducación, es decir que hombres, mujeres, niños y niñas se educan en dicha Institución.

El bachiller de hoy en día es un ser preparado para ingresar a la universidad, con calidad académica basada en la ciencia y con una visión humanística fundamentada en valores, en cultura y en el servicio a la comunidad.

La educación Física, el Deporte y la Recreación son derechos de toda persona integrante de una sociedad, los cuales han sido creados con el propósito de favorecer una calidad de vida óptima, el medio para hacerlo posible es el movimiento que tiene como fin lograr un desarrollo integral teniendo en cuenta los procesos de búsqueda y selección deportiva. (Martínez Gloria. 2000 pág. 7)

“Siendo el cheerleading una actividad con características artístico - deportivas, acogida por miles de niños, jóvenes y adultos es importante realizar una adecuada selección deportiva, puesto que no basta ser una persona atlética, dotada bien físicamente, es probable que destaque en varias disciplinas deportivas pero es necesario considerar que cada deporte necesita de unas capacidades físicas determinadas, en algunos casos no compatibles con otras especialidades”.

“Por tanto juzga fundamental buscar seleccionar y orientar a los deportistas hacia esta disciplina tomando en cuenta que su perfil se ajuste a las exigencias de este deporte. Los métodos de selección deportiva han ido evolucionando a la par del desarrollo de cada especialidad deportiva, lo que no ha ocurrido en el caso del cheerleading en el que se ha realizado con un criterio natural, lo cual no nos lleva con certeza a conseguir altos resultados”.

1.2 Planteamiento del Problema

En el Ecuador el cheerleading comenzó aproximadamente hace 15 años en la ciudad de Guayaquil, y después se lo implementa en la ciudad de Quito.

En la actualidad esta disciplina deportiva ha tenido muchos avances en aspectos organizativos, técnicos, reglamentarios, a nivel nacional y mundial, mostrando cada vez elementos con mayor predominio de técnicas y acrobacias aumentando la expectativa al practicarlo, y con esto son muchas las instituciones educativas que se interesan en conformar equipos de cheerleading, y a la vez aumenta la exigencia en el tipo de preparación y entrenamiento que llevan a los deportistas a dominar los

elementos acrobáticos y de fuerza que se requiere en esta disciplina, por lo que en la actualidad los equipos que mayor nivel alcanzan son en los que participan gimnastas, ex gimnastas o quienes dominan perfectamente los elementos gimnásticos.

En la ciudad de Ibarra no existen grupos de cheerleaders que conformen los colegios, a pesar de que los estudiantes poseen habilidades que son necesarias para aprender los elementos acrobáticos propios del cheerleading, además su edad, el grado de madurez física y fisiológica, por lo que es preciso instruir elementos básicos de gimnasia, para la práctica de cheerleaders.

1.3. Formulación del Problema

¿De qué manera incide el desarrollo de las capacidades físicas, en la formación de cheerleaders en los estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”?

1.4. Delimitación del Problema

1.4.1. Delimitación de las Unidades de Observación

Esta investigación se realizó con los estudiantes y profesores de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.

1.4.2. Delimitación Temporal

La presente investigación se llevó a cabo en el periodo del año lectivo 2013 – 2014.

1.4.3. Delimitación Espacial

La presente investigación se llevó a cabo las instalaciones de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Determinar las capacidades físicas básicas que influyen para la enseñanza - aprendizaje de los movimientos básicos del cheerlead en estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la Ciudad de Ibarra durante el año lectivo 2013-2014.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Evaluar la condición física de los estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”
- Analizar las características físicas en el aprendizaje de los elementos acrobáticos de los estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.
- Analizar el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de 10° años de educación básica.
- Diseñar una propuesta alternativa

1.6. Justificación de la Investigación.

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad incentivar a los estudiantes para que desarrollen las destrezas y habilidades en educación física, el deporte y la recreación con la aplicación de un Video Interactivo, el mismo que le permitirá aprender de manera eficiente

movimientos fáciles para ser un cheerleader y motivar en un alto porcentaje a los estudiantes para que opten por esta disciplina deportiva y favorecer al desarrollo integral y tener una calidad de vida optima en esta área.

Esta investigación se justifica por cuanto en la actualidad los grupos de cheerleaders están tomando impulso dentro de las Instituciones Educativas, los mismos que se constituyen en embajadores del deporte como cheerleaders de una Institución para optimizar la calidad de vida cultural y deportiva en la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra.

Además ayudará a los estudiantes en la formación de su personalidad y seguridad en el mejoramiento de los resultados deportivos, también para una adecuada selección deportiva, que sean de ejemplo para otras instituciones que desean implementar equipos de cheerleader, y con esto lograr alcanzar triunfos a nivel nacional, y enaltecer el nombre de la institución a la que representan y dándole mayor renombre.

Como investigador escogí este tema de gran relevancia ya que observé la necesidad de cimentar bases que contribuyan al desarrollo y formación del cheerleader como deporte en el área de Educación Física, esta investigación está dirigida a los profesores y estudiantes de la secundaria de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” ya que la mayor disposición en esta disciplina se encuentra en este periodo educativo y como resultado de esta investigación me permite conocer una metodología que se puede aplicar para la enseñanza y aprendizaje de los elementos acrobáticos del cheerleader, permitiéndome mejorar como profesional de la actividad física y formador de jóvenes deportistas.

Además, tanto autoridades, profesores; como estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” me han dado las facilidades necesarias para desarrollar esta investigación, cuento con recursos económicos, material bibliográfico: revistas, folletos, Internet; lo cual beneficiará al desarrollo eficiente del Video Interactivo para la enseñanza – aprendizaje de movimientos básicos del cheerleader.

Este proyecto es factible realizarlo ya que se cuenta con el apoyo y colaboración de las autoridades y docentes, y se dispone de suficiente material bibliográfico y documental para sustentar el marco teórico, no requiere mucha inversión económica, se la puede realizar en cualquier institución educativa de la ciudad de Ibarra, permitiendo que crezca el interés por parte de los entrenadores, dirigentes e instituciones para emplear dicho deporte, además no requiere de mucha implementación.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

La verdadera educación significa movimiento y requiere una diversidad de actividades cognitivas, motrices y afectivas. Si nos centramos en el campo de la Educación Física, podemos manifestar que esta contribuye de manera directa y clara a la formación de los adolescentes, inspirada en el concepto del Buen Vivir”, el sistema educativo requiere una nueva visión que esté acorde con las tendencias en las que la metodología y la evaluación son la fortaleza del proceso educativo, por eso tomamos para estudio a la Educación Física

Desde esta perspectiva, se plantea a la educación del desarrollo de capacidades físicas como una necesidad a ser atendida por el docente en la asignatura de Educación Física, con la finalidad de promover aprendizajes motores, fundamentados en la aplicación de la técnica y el sentido de valor que se dan a las actividades que se relacionan con el cuidado de la salud y desarrollo de su cuerpo. El (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2007)

2.1.1 Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista

El constructivismo es una posición filosófica que postula que la realidad o el conocimiento son creados por el propio individuo, fundamentado de experiencias personales previas y del conocimiento actual.

Expresa que “es un conjunto de teorías psicopedagógicas que aborda el estudio de la comprensión a partir del desarrollo gradual de un concepto y de su socialización. Por otra parte el constructivismo es también una “técnica terapéutica que trata de explicar ¿Qué son las cosas?”. (HERNÁNDEZ, 2006, pág. 83)

2.1.2. Fundamentación pedagógica

Modelo Pedagógico Naturalista

En esta investigación aplicamos el modelo pedagógico naturalista en combinación con un aprendizaje significativo, tratando de producir conocimientos que jueguen un papel importante en sus vidas. Con esto tratamos de obtener un mejor desarrollo de capacidades con una permanente motivación de sus entrenadores siendo el propósito de dicho modelo pedagógico. Con el desarrollo de las capacidades y técnicas básicas a través de este modelo busca que los entrenadores actúen con metodología para poder realizar ejercicios con una mejor actitud hacia los educandos, buscando siempre mejorar capacidades y técnicas básicas del fútbol, para logrando una buena relación entre alumno y maestro, impartiendo buenos valores como por ejemplo la solidaridad, respeto, cooperación y puntualidad.

Además existen otros aspectos importantes para la educación, consecuentemente el ambiente pedagógico debe ser lo más flexible posible, para permitir que el estudiante desarrolle sus cualidades y habilidades naturales .descartando ideas o conocimientos introducidas desde afuera enseñándoles valores estructurados por los demás, pues violaría su espontaneidad y su naturaleza positiva. Lo vital es dejar que el alumno sea el mismo, liberarle de presiones manipulaciones y condicionamientos.

2.1.3. Fundamento Sociológico

En la actualidad se debería educar al estudiante para que se desarrolle como hombre de bien, forjador de lucha constante y perseverancia, lo cual mejoraría su calidad personal frente a la sociedad y al país que necesita niños y jóvenes activos, deliberantes, autónomos y capaces de resolver problemas que se le presenten en su diaria labor.

La presente investigación se basa principalmente en el fundamento sociológico del modelo crítico que se manifiesta básicamente en discutir el modelo tradicional, con alternativas conservadoras de una pedagogía humanista envuelta en un desarrollo social contribuyendo al despliegue de los pueblos menos desarrollados en tal virtud es necesario incorporar modelo educativos que han demostrado su eficacia en las sociedades desarrolladas.

Con un modelo crítico se busca una perspectiva diferente, buscando igualdad de condiciones y tratando de que todos interactúen entre si formando grupos homogéneos en actitudes e intereses, llevando a un significativo incremento de las reformas educativas con una verdadera ideología del desarrollo. Todo esto trasciende en un proceso de enseñanza aprendizaje con aspectos particulares en la vida del estudiante relacionados con la salud, economía, aspiraciones y condiciones de vida, todo esto incide de forma determinante en el desarrollo de las habilidades y técnicas del cheerleading. Sin embargo algunos docentes o entrenadores tienen muchas deficiencias en su forma de impartir sus conocimientos por no contar con una metodología correcta o por falta de actualización en sus conocimientos, siendo los únicos afectados los niños en su etapa de aprendizaje deportiva. Lo más importante sería brindar

una preparación deportiva adecuada tratando de desarrollar al máximo sus capacidades para que en su futuro sean unos excelentes deportistas conocidos a nivel nacional e internacional.

2.1.4. Fundamentación Psicológica

Esta investigación habla principalmente sobre el comportamiento que tienen los estudiantes en el aprendizaje del cheerleading, tratando de alcanzar una conducta afectiva inmediata y proporcionada, por una conducta realizada en base a un castigo o una recompensa. De manera que el niño vaya desarrollando una conducta afectiva propia para alcanzar ejercicios propuestos por el entrenador.

El entrenador debe buscar siempre una estimulación y motivación con referencia al entrenamiento, obteniendo seguridad y estabilidad emocional tratando de alcanzar siempre el objetivo propuesto como el de la obtención de títulos como en competencias. Todos los objetivos alcanzados son resultados obtenidos, gracias a los esfuerzos realizados por lograr un desarrollo adecuado de una conducta afectiva correcta de un deportista. Donde el aprendizaje es un cambio permanente de conocimientos, debido tanto a la reorganización y expresiones basadas en informaciones nuevas que se va adquiriendo cuando un niño aprende sus esquemas mentales, sus emociones emotivas y motoras entran en juego para captar un conocimiento, para expresarlo y asimilarlo. Siendo el objetivo básico conseguir que los alumnos logren sus metas a través de programas de trabajo o de cada experiencia que van adquiriendo en la vida cotidiana tratando de mejorar cada vez más sus actitudes, habilidades y capacidades intelectuales.

2.1.5. Fundamentación Legal

De acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República del Ecuador, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad(Dr. Francisco Vergara O., Secretario General, 29 de julio de 2010, pág. 34).

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura que sea necesaria para estas actividades deportivas. Los recursos se sujetarán al control estatal, y rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa

2.1.6. Capacidades Físicas Bsicas

(Dietrich Martín, Klaus Carl y Klaus Lehnertz, 2001 pag 117) en su libro Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo plantean que según. La metodología del entrenamiento delimita actualmente, con mayor precisión que antes, las condiciones físicas frente a la coordinación, que hemos de considerar como factor influyente informativo y de regulación motriz del estado de rendimiento”.

2.1.7. La Condición Física

Es un componente del estado de rendimiento. Se basa en primer lugar en la interacción de los procesos del organismo y los músculos, y se manifiesta como capacidades de Fuerza, Velocidad y Resistencia, y también como flexibilidad; está relacionado asimismo con las características psíquicas que estas capacidades exigen.

De acuerdo con esta definición, estos autores plantean, que la condición física se manifiesta en una serie de capacidades físicas. En la literatura especializada aparecen también, como sinónimos de este concepto, “Cualidades corporales”

“(Zaciorskij, 1972), “Cualidades motrices” (Stiehler, 1974), “Cualidades Motrices Básicas” (Martín, 1977; Letzelter, 1978), y “Formas de desgastes motor” (Hollmann/Hettinger, 1976). La subdivisión de las Capacidades Físicas en diferentes ámbitos de capacidades a decir de estos autores es razonable y conveniente tanto por razones de tipo analítico como a partir de las experiencias prácticas, con métodos de entrenamiento. Es por ello que entienden que se sustituyó el concepto anterior de cualidades, recientemente por el de capacidades, debido a que las cualidades describen sobre todo los componentes habituales de regulación de la acción según (Clauss, 1976) y las capacidades describen más bien requisitos para la realización de rendimientos e

inclinaciones nacidas y desarrolladas a lo largo de la vida del individuo (Gundlach, 1968)”.

Los autores antes mencionados plantean el concepto de Capacidades Físicas como los requisitos previos delimitables de la motricidad. Su modificación a lo largo de la evolución del individuo tiene lugar a partir de un proceso natural de cambio.

A decir del Dr. Ruiz Aguilera las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo. Representa uno de los componentes esenciales para el desarrollo de la capacidad de rendimiento físico del individuo a través del entrenamiento deportivo.

Independientemente de que el individuo tiene propiedades orgánicas existen tres factores que determinan la rapidez, facilidad y magnitud con que se pueden desarrollar estas capacidades físicas. La particularidad desde el punto de vista ontogénico que tiene el individuo. La particularidad de la influencia externa dirigida al desarrollo de esas capacidades físicas. La particularidad de que mediante una misma actividad se pueden desarrollar diferentes capacidades físicas. El concepto cualidad motriz no debe confundirse en ningún momento con el de capacidades físicas. En este sentido, K. Meinel, en su libro *Didáctica del Movimiento*, plantea que los rasgos cualitativos del movimiento deben comprenderse a partir de las constantes transformaciones en la ontogénesis motriz.

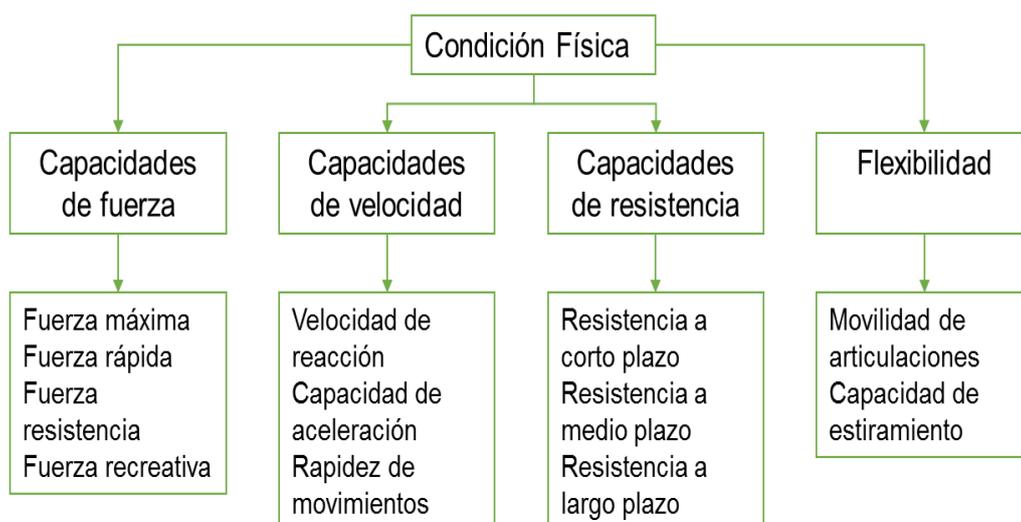
Precisamente, estas cualidades motrices que se aprecian en la ejecución del ejercicio, son las que reflejan el grado de desarrollo de una habilidad determinada. En este sentido al profesor le interesa conocer, por ejemplo: si la estructura del movimiento está configurada, si hay fluidez, ritmo, armonía, etc.

El desarrollo de las capacidades físicas está determinado tanto por las posibilidades morfo funcionales del individuo, como por factores psicológicos.

2.1.8.- Clasificación de las Capacidades:

A continuación se presenta una ilustración.

Modelo para la diferenciación de las capacidades de fuerza, velocidad y resistencia, así como de la flexibilidad.



Fuente: (Dietrich M, Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo, 2012)

Son muchas las clasificaciones que se tienen sobre las capacidades físicas pero en la mayoría de los casos solo cambia el nombre en alguna de ellas tal es el caso de llamar Velocidad o Rapidez, Flexibilidad o movilidad articular se subdividen fundamentalmente en condicionales, coordinativas y la movilidad. Continuando con la concepción de Ruiz Aguilera con el cual comparte este autor y ha hecho suya la misma para el desarrollo de sus diferentes investigaciones tenemos que: Existen una primera subdivisión en tres grupos, Las Capacidades Condicionales y las Capacidades Coordinativas y la movilidad.

2.1.8.1. Capacidades Condicionales:

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancia en el organismo producto del trabajo físico, son cualidades energético-funcionales del rendimiento que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar. Estas capacidades son las siguientes Fuerza, Velocidad y Resistencia, a continuación aparecen estas y sus posibles combinaciones entre ellas:

2.1.8.2- Fuerza:

(González J & Gorostiaga E, 2002, pág. 19), indican que la fuerza en el ámbito deportivo se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse. A nivel ultra estructural, la fuerza está en relación con el número de puentes cruzados de miosina que pueden interactuar con los filamentos de actina.

Según (Weineck J, ENTRENAMIENTO TOTAL, 2009, pág. 113), “Son numerosas y variadas las clasificaciones que se hacen de esta cualidad. Pero una de las clasificaciones más sencillas, que representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular, se considera la más importante para el hombre, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades. Existen tres tipos de fuerza.

- Fuerza máxima
- Fuerza rápida
- Fuerza resistencia

- **Fuerza máxima:**

Considera la fuerza máxima el valor de fuerza más elevado que el sistema neuromuscular consigue ejercer en una contracción máxima voluntaria. Según el tipo de contracción el régimen máximo de fuerza será variable. De este modo, la fuerza máxima que el músculo puede desarrollar es posible sólo en las contracciones excéntricas, seguidas por aquellas isométricas y en último lugar, las isotónicas (Dieguez J & Diéguez J, Entrenamiento funcional en programas de fitness. Volumen I, 2011, pág. 97).

Es el mayor esfuerzo que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria.

- **Fuerza rápida:**

(Weineck J, Entrenamiento Total, 2009, pág. 217) “La fuerza rápida tiene que ver con la capacidad del sistema neuromuscular para mover el cuerpo, partes del cuerpo

(brazos, piernas) u objetos (balones, pesos, jabalinas, discos, etc.) con velocidad máxima

Es la capacidad de vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción, esta capacidad se deriva de la combinación de la rapidez y la fuerza.

En una misma persona la fuerza rápida puede presentar diferentes grados de manifestación en las diferentes extremidades (brazos, piernas). Un deportista puede disponer de movimientos rápidos en los brazos (un boxeador), pero lentos en piernas.

- **Resistencia de la fuerza:**

(Weineck J, ENTRENAMIENTO TOTAL, 2009, pág. 220)

La resistencia de la fuerza es la capacidad del organismo para soportar la fatiga con rendimientos de fuerza prolongados. Los criterios de la resistencia de fuerza son la intensidad del estímulo (en porcentaje de la fuerza de contracción máxima) y el volumen del estímulo (suma de repeticiones).

Es la capacidad de resistir al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza relativamente de larga duración. (Ejemplo en los deportes Judo, Gimnasia Artística, Remo, 1500 m en Atletismo). Es la combinación de la fuerza con la resistencia.

La fuerza de resistencia se emplea para tener un rendimiento equilibrado durante todo el tiempo que dure la actividad deportiva, en este

caso los deportistas tienen cronometrados sus esfuerzos y saben perfectamente el momento de acelerar y el momento de reducir su esfuerzo.

2.1.8.3. Velocidad:

La Velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un período de tiempo breve que no provoque fatiga. (Blazquez B, Preparación de oposiciones área educación física primaria, 2010, pág. 101).

Aquí debemos valorar la velocidad según su capacidad de reaccionar rápidamente a estímulos de carácter interno o externo, según la posibilidad de realizar uno o varios movimientos a ritmo o intensidad máxima y según su capacidad de aumentar la rapidez o velocidad media de desplazamiento de todo el cuerpo o uno de sus segmentos.

- **Tipos de velocidad**

(Blazquez B, Preparación de oposiciones área educación física primaria, 2010, pág. 101), expone “que se pueden distinguir tres tipos diferentes de velocidad”

- **La velocidad de reacción.**

Permite acortar el tiempo que transcurre entre la presentación de un estímulo y el inicio de la respuesta motora que a éste se le asocia. La capacidad de acortar el tiempo existente entre el disparo del juez y el inicio del movimiento de la salida en una prueba de velocidad en atletismo, es un claro exponente de la velocidad de reacción.

La velocidad de reacción es aquella fuerza que permite que el cuerpo reaccione de manera más rápida ante los estímulos u órdenes de

la mente, para que los deportistas puedan seguir a otra etapa dentro de su práctica deportiva.

- **La velocidad a cíclica**

también conocida como velocidad gestual, permite efectuar gestos unitarios y no repetidos lo más rápidamente posible. Un ejemplo de velocidad a cíclica lo hallamos en un lanzamiento de jabalina, en el cual el atleta intenta efectuar el gesto, único y sin repetición, a la más alta velocidad que sea capaz.

Esta velocidad permite evidenciar la estrategia, fuerza y movimientos que se deben realizar necesariamente pero que son involuntarios a la vez, dentro de la práctica deportiva.

- **La velocidad cíclica**

Permite efectuar gestos repetidos a la mayor frecuencia posible, un ejemplo lo hallamos en la velocidad de desplazamiento presente, en la carrera de natación donde el gesto único se sucede a alta velocidad.

Esta velocidad es una secuencia que la misma técnica del ejercicio demanda ciertos gestos, como parte importante dentro del desarrollo deportivo.

2.1.8.4 Capacidades Coordinativas

(La coordinación y el equilibrio en la educación física Revista deportiva.) Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican consecuentemente en la dirección del movimiento, componentes de una acción motriz

**con una finalidad determinada. (Muños Rivera,
D.2009 pág. 63)**

Las capacidades coordinativas se caracterizan, en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

Elas interactúan con las habilidades motrices y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad, con las capacidades condicionales. Como todas las capacidades humanas ellas no son innatas si no que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario con el medio.

Elas tienen en común con las habilidades de que son premisas coordinativas del rendimiento, los que se desarrollan en la actividad y especialmente en la actividad deportiva.

A continuación haremos algunas consideraciones sobre las mismas, tratando de explicar en qué consisten, aunque debemos plantear que no existe independientes una de otra, ya que de acuerdo a las características de la actividad que se realice, podemos encontrar el predominio de una o más de ellas.

2.1.8.4.1. Capacidades Generales o básicas: Regulación del movimiento- Adaptación y cambios motrices

- **Capacidad de regulación de movimiento**

Esta se pone de manifiesto siempre que el atleta necesite regular sus acciones para cumplimentar los objetivos del movimiento propuesto. Por esta razón sobre todo en los principiantes, las tareas deben ir

aumentando su complejidad, para que el alumno vaya regulando la coordinación que requiere el movimiento.

- **Capacidad de adaptación y cambios motrices**

Esta se desarrolla sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones del movimiento, y cuando en este se producen cambios, por nuevas situaciones, cambiar y volver a adaptarse. Es una de las capacidades coordinativas básicas.

2.1.8.4.2. Capacidades Especiales: Ritmo - Anticipación - Diferenciación - Acoplamiento- Orientación- Equilibrio- Reacción.

- **Capacidad de orientación**

Esta capacidad nos permite determinar lo más rápido y exactamente posible, la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el tiempo y el espacio, en correspondencia con los objetivos que forman su medio. En el caso específico del deporte esto significa el compañero de equipo, la elevación o el elemento, todo lo que se relaciona con el área de tapete donde se desarrolla la actividad.

- **Capacidad de equilibrio**

En la vida cotidiana cualquier movimiento provoca el traslado del centro de gravedad del cuerpo, lo cual requiere la mantención del equilibrio; este depende también del área de sustentación, a medida que se reduzca la misma, va necesitándose de un mayor control neuromuscular. También depende de la estabilidad, de la altura existente desde el centro de gravedad hasta el apoyo, a esta área de estabilidad se

le denomina "triángulo de estabilidad", el cual cuanto mayor sea su tamaño, tanto más fácil será mantener el equilibrio.

- **Capacidad de reacción**

Es la posibilidad que tiene el individuo de dar respuesta en el menor tiempo posible a determinado estímulo o señal, proveniente de un objeto animado o inanimado. Esta señal puede ser visual, acústica o táctil. La capacidad de reacción puede ser simple o compleja: Simple. Cuando la respuesta se da a una señal predestinada. Compleja. Cuando la respuesta se da a una señal desconocida.

- **Capacidad de ritmo**

El ritmo del movimiento no es solamente un fenómeno biológico, (ritmo de la actividad cardíaca, de respiración, del movimiento intestinal, etc.), sino que en la vida cotidiana, tanto en el trabajo como en el deporte, constituye también un fenómeno social.

El hombre, a diferencia de los seres animales, adquiere conciencia de sus ritmos de movimiento, los percibe de forma más o menos clara. De esta forma, obtiene también la posibilidad de influir sobre ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos finamente matizados.

- **Capacidad de anticipación**

Esta se manifiesta morfológicamente en la adecuación de la fase anterior al movimiento principal o la de un movimiento previo a otro que continua. Esta preparación previa generalmente no se puede captar en un

movimiento simple, pero, sin embargo, esto es más factible en las combinaciones o complejos de habilidades.

- **Capacidad de diferenciación**

El atleta, desde el punto de vista de los conocimientos que posee, tiene que saber diferenciar entre una habilidad y otra, entre las acciones componentes de una habilidad. Cuando el atleta ve un movimiento lo percibe de forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo, espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en su conjunto, pero ya cuando pasa a la fase de realización debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio, sobre las bases de su conocimiento y de la respuesta motriz que tiene que dar. Por esto, en el desarrollo de esta capacidad la participación de la conciencia desempeña un papel fundamental.

2.1.8.4.3. Capacidades Coordinativas Complejas.

Estas se subdividen en capacidad de aprendizaje motor y la agilidad.

La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas. Tanto una como la otra, son producto del desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales, de la movilidad y de las habilidades. Pudiera decirse que en una priman con mayor fuerza las capacidades coordinativas generales y en la otra las especiales, pero en síntesis existe una interdependencia entre las diferentes coordinativas que determinan, por una parte, el ritmo del aprendizaje motor y por otra la progresividad de la agilidad.

El desarrollo de las capacidades coordinativas se produce siempre en general o tan especial como la selección de las formas de movimiento.

- **Capacidad de coordinación motriz**

Esta capacidad tiene como base de referencia las combinaciones motrices sucesivas y simultáneas. En ellas desempeña un papel significativo otras capacidades físicas y psíquicas.

- **Capacidad de agilidad**

Esta capacidad puede definirse como las condiciones de rendimiento de una persona para combinar en una estructura unificada de acción varias formas "independientes" de movimiento.

2.1.9. Flexibilidad

Conocida también como movilidad, es la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones. Esta, a diferencia de las anteriores no está determinada por factores energéticos, ni por procesos de regulación y dirección de los movimientos, sino por la amplitud de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones:

La flexibilidad es una capacidad física de involución, es decir, el sujeto nace con una gran flexibilidad y a medida que crece va perdiéndola. Por lo tanto, el trabajo no va orientado hacia la mejora, sino mantener unos niveles óptimos y a retardar su regresión debida a la edad y al sedentarismo.(Morrison G. , 2005, pág. 161).

Los movimientos son:

- Columna vertebral
- Articulación de los hombros
- Articulación de los brazos
- Articulación de la cadera
- Articulación de las piernas

2.1.9.1 La flexibilidad se Clasifica de la siguiente forma.

- **Flexibilidad activa**

Aunque los dos métodos mejoran la flexibilidad, estático es el más recomendable, ya que evita lesiones y la energía empleada es menor y previene y alivia dolores musculares, este indicador se identifica cuando el movimiento se realiza dentro de los límites articulares normales. Para (GARCÍA MANSO, 2010, pág. 441)

Capacidad de gran movilidad (sin ayuda externa) de las articulaciones.

- **Flexibilidad pasiva:**

La flexibilidad dinámica se refiere a la práctica mediante ejercicios en movimiento, manifiesta que “es importante recordar que los movimientos deben ser amplios y relajados, nunca bruscos” los ejercicios con aplicación del método Pilates es favorecen la flexibilidad estática; que es la capacidad en la que se emplea una gran amplitud articular con la que se puede mantener una postura. (AYALA P., 2011, pág. 32)

La flexibilidad estática o pasiva se refiere a la movilidad de una articulación para dice “sin poner énfasis en la velocidad de ejecución, por lo que se practica mediante rangos de movimientos lentos y, en ocasiones, ejecutados con la ayuda de fuerzas externas (compañero, peso adicional, etc.).

Capacidad de gran movilidad con ayuda externa de un compañero, aparato o el propio peso del alumno.

Cada disciplina deportiva para la buena ejecución de sus movimientos exige del atleta una buena movilidad. Un desarrollo multilateral que implica el desarrollo de la movilidad de todas las articulaciones en todas direcciones. Naturalmente el desarrollo de la movilidad debe ser aún más profundo (amplio) en aquellas disciplinas deportivas, para las cuales la misma tenga una mayor significación.

2.1.10. Cheerleading.

Como apropiación del concepto dentro de la formación deportiva, cheerleading, decimos que es un estilo de vida, los Cheerleaders son los embajadores de esta filosofía, la cual se presenta a través del arte y el deporte, el arte como forma de expresión y el deporte como medio de acción.

El licenciado en educación física, define las animaciones desde el punto de vista del movimiento como “una modalidad artística, expresiva y con elementos deportivos. Es una actividad motora caracterizada por una integración estética de la danza, la gimnasia acrobática, los ejercicios gimnásticos de manos libres y los cantos o porras de animación dentro de un esquema continuo, amónico y vital. Su material son las acciones motoras, orientadas por la técnica de la danza y gimnasia; para ejecutar

dichas acciones el Cheerleader debe gozar de una serie de cualidades motoras y físicas específicas precisamente para la ejecución de los ejercicios del cheerleading. El desarrollo y perfeccionamiento de dichas cualidades constituyen el objeto principal de la preparación física y funcional del Cheerleader

El objetivo de formar un grupo o equipo de Cheerleaders, es representar a la institución a la cual se pertenece por lo tanto debe estar fundamentada en la filosofía institucional, es decir tener un conocimiento claro y preciso de la vida de la institución, la misión, visión, la historia, los deportes que promueve, las actividades culturales, su organización, etc.

2.1.10.1. Origen del Cheerleading

La palabra cheerleading se origina de “animación” la cual nace de los lemas, slogans, gritos y animaciones recibidos por los fanáticos, fans de deportistas, artistas, entonces el cheerleading se convierte en una corriente en la que sus seguidores promueven la realización de cantos, gritos, slogans y lemas para animar a sus personajes en el campo deportivo, artístico e incluso taurino. Es en Estados Unidos, en la Universidad de Princeton durante un partido de fútbol de donde se recopilan los primeros datos sobre los cheer leaders (líderes en animación).

En 1884 Thomas Puebles y Yohnny Campell, dos líderes en animación, incluyen saltos acrobáticos durante una presentación, lo cual hace que se abran camino los cheer leaders americanos, quienes son el punto de partida del cheer mundial.

(Héctor Peralta en su obra Revistas Gimnásticas, Porras y Porristas 2009.pág. 75)

hace referencia al origen de los cheerleaders, en la que se resaltan los siguientes puntos; Inicialmente la actividad fue solo de hombres. En 1898 en The Ariel aparece la primera reseña sobre la actividad En 1920 en la liga americana de fútbol se popularizo el trabajo de cheerleaders pero su mayor auge fue en la década de los 40. En 1948 se perfeccionaron los grupos de trabajo, aparecen figuras en parejas y en este mismo año nace la Asociación Nacional de Cheerleaders en Estados Unidos. En 1960 aparece el trabajo con pompones, se considera el año de oro. En 1972 durante la Superbowl, la televisión envía las primeras imágenes de los Cheerleaders.

2.1.10.2. Evolución del Cheerleader en Ecuador

Una vez acogida la propuesta del cheerleading en Ecuador, empieza a practicar difundándose inicialmente en las instituciones de la ciudad de Guayaquil. Hacia el año 2000 se empiezan a realizar los primeros eventos propios para los grupos de animación, donde ya se cumple la función de animar a su equipo, sino que se convierten en auto animadores de su trabajo.

Una de las entidades promotoras de los concursos de Cheerleaders es Cheerleaders OPEN, una empresa creada para dictar capacitaciones, que en el 2000 organiza el primer concurso regional de Cheerleaders, en el cual se logra reunir gran cantidad de grupos de animadores, representantes de diferentes instituciones educativas.

En los esquemas predominaba la realización de figuras y formaciones muy amplias que contaban con la participación hasta de 40 deportistas dentro del tapete y en algunos casos más lo cual permitía la creación de

figuras geométricas amplias y vistosas. En la creación de figuras de parejas y pirámides, se presentaba la falta de técnica en la ejecución, se realizaban con alto número de participantes y se buscaba la realización de pirámides altas, no era un aspecto a tener muy en cuenta, ahora es el elemento que más valor ha adquirido junto con los lanzamientos. Vista como actividad competitiva, el cheerleading exige a sus entrenadores, instructores y practicantes el mejoramiento y calificación de los esquemas a presentar, pues ahora, como en toda actividad deportiva, el objetivo es ganar.

Como actividad competitiva y retomando elementos valiosos de quienes fueron los promotores de esta actividad, se empieza a implementar reglamentos de participación, establecidos por las entidades que organizan los eventos, en los que se van perfeccionando aspectos como:

- Número de participantes
- Tiempo limitado para la presentación de los esquemas.
- Se atiende la edad de los participantes, organizando categorías.
- Se establecen criterios de seguridad para los integrantes, en el momento de la presentación.
- Se adecua la utilización de vestimenta y de otros implementos.

El cheerleading en Ecuador hoy, como competencia ha mejorado su nivel técnico, entrenadores y practicantes están procurando mejorar los procesos de aprendizaje, lo cual exige una fundamentación e investigación por parte de quienes lo promueven, proceso que ha llevado a varios grupos a alcanzar grandes logros. Es de resaltar que la gimnasia y la acrobacia han adquirido una gran importancia en la realización de los trabajos.

2.1.10.3. Clasificación del Cheerleading

Estas son algunas de las derivaciones que se han creado del cheerleading de Estados Unidos, las cuales han sido acogidas por todos los países que hoy trabajan con esta actividad artística-deportiva.

Combina la danza, gimnasia acrobática, ejercicios gimnásticos de manos libres y los cantos, gritos o animaciones.

- Cherleading.- Predomina la danza, la gimnasia acrobática, los ejercicios gimnásticos de manos libres y los gritos de animación.
- Parther stunt.- Gimnasia acrobática presentada en parejas (mixto 2 participantes), para femenino (hasta 3 participantes).
- Mascot.- En el esquema hace presencia la mascota del grupo como parte del esquema.
- Modalidad de dance championship.- Combina la danza con algunos elementos específicos.
- Pom-pom.- Combina la danza utilizando como elemento esencial los pompones.
- Jazz division.- Esquema con danza específica de jazz.
- High kick.- Predomina la danza con patada, consiste específicamente en hacer un esquema donde predominan pasos con elevación de las extremidades inferiores.
- Dance team.- Se presenta un esquema específico de danza.

2.1.10.4. Movimientos Básicos de los Cheerleading.

El cheerleading comprende varios fundamentos que pueden ser utilizados individualmente o combinados de acuerdo a la modalidad que se desea trabajar. En esta investigación se hace énfasis en los fundamentos para la modalidad de Cheerleaders, pero igualmente pueden ser base para trabajar en otras modalidades.

- **Acrobacia.**

Es el fundamento que combina la ejecución de figuras y pirámides donde predomina la capacidad de equilibrio, y lanzamientos donde se realizan destrezas que requieren del manejo y control del cuerpo en el espacio aéreo, además de las capacidades de agilidad y coordinación.

- **Figuras.**

Se realizan con la intervención de dos personas y consiste en lograr el equilibrio en determinadas posiciones, es necesario tener en cuenta que siempre una persona debe levantar a otra de menor peso. El nivel de complejidad está dado por las capacidades y posibilidades de los participantes.

2.1.10.5 Pirámides.

Se realizan con la intervención de más de dos participantes, este componente busca lograr el equilibrio de los participantes en determinadas posiciones, igualmente el nivel de complejidad está dado por las capacidades y posibilidades de los participantes. Comprenden las fases de:

- Montar.- Llegar a la posición de equilibrio.
- Marcar.- Mantener por máximo cinco segundos la posición de equilibrio.
- Desmontar.- Romper la posición de equilibrio.

2.1.10.5.1. Clasificación de Pirámides

- **Según la altura.-** Se puede formar pirámides de uno, dos, tres, etc, los cuales están determinados por el cuerpo de la persona.
- **Primer Nivel.-** Cuando hay personas apoyadas más abajo de la altura de los hombros de otra, también las podemos denominar como figuras de dos o más participantes.
- **Segundo Nivel.-** Cuando hay personas apoyadas a la altura de los hombros o más arriba de otro.
- **Tercer Nivel.-** Cuando hay personas apoyadas a la altura de los hombros de otra persona que está en un segundo nivel.
- **Más niveles** de acuerdo a la posición de apoyo de la persona que se encuentra en el último nivel.

Se dan puntos medios entre un nivel y otro; por ejemplo 2 ½ niveles, cuando el punto de apoyo de la persona está más abajo que la altura de los hombros de la persona que está en el segundo nivel.

2.2. Posicionamiento Teórico Personal

Actualmente en nuestro país está en vigencia la Reforma Curricular que se basa en el paradigma cognitivo- constructivista, que durante el proceso

enseñanza aprendizaje pretende que el estudiante adquiera y desarrolle las destrezas .cognitivas, motrices y socio afectivas, las mismas que permitirán al estudiante un desenvolvimiento autónomo en todas las circunstancias del quehacer educativo y en la vida cotidiana.

Lamentablemente el área de educación física en la institución sujeta de estudio ha sido descuidada, entre algunos factores tenemos: la falta de infraestructura, materiales didácticos, carencia de una metodología que motive la práctica de la actividad física, etc., es por eso que se busca atenuar estas falencias a través de una guía de juegos recreativos que motiven la práctica de la actividad física a través de variables importante que se enmarcan dentro de esta actividad como es : la velocidad, la le resistencia, la fuerza, flexibilidad, agilidad.

Entonces el grupo de investigación ha considerado elaborar en la propuesta algunas alternativas de cambio, es decir una enseñanza basada en el modelo naturalista, que ayude a desarrollar las capacidades intelectivas, las habilidades, técnicas básicas de los estudiantes que conformaran el equipo de cheerleader de la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre de la ciudad de Ibarra.

2.3. Glosario de Términos

Axiología.- Es la rama de la filosofía que estudia la naturaleza de los valores y juicios valorativos.

Agilidad: Es la cualidad física que permite, cambios de dirección rápida y en una forma eficiente

Aprendizaje.- Podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia.

Coordinación motriz.- La capacidad de realizar un movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que lo han originado.

Cualidades Físicas: Son los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Densidad. Es la relación del tiempo de trabajo y tiempo de recuperación.

Deporte. Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Evaluación. Valoración y calificación del proceso educativo, cuyo objetivo es ofrecer la información necesaria para mejorar dicho proceso.

Equilibrio.- Consiste en mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo.

Fases sensibles.- Son periodos en los que en el organismo se observa una especial sensibilidad, así como una abundante y rápida reacción ante ciertos estímulos de entrenamiento.

Frecuencia del entrenamiento, se refiere al número de sesiones completadas durante un periodo de tiempo determinado.

Flexibilidad: Propiedad del músculo de alcanzar su máximo grado de extensión.

Fuerza: Resistencia que se opone al movimiento.

Iniciación deportiva.- Es un proceso cronológico, en el transcurso del cual el sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad física deportiva.

Intensidad del entrenamiento: Significa la calidad del esfuerzo realizado y es inversamente proporcional al volumen.

Lateralidad.- Es el predominio funcional de un lado del cuerpo.

Método. Es el camino para alcanzar un fin. En el contexto científico es un conjunto de procedimientos o medios que utiliza una ciencia para alcanzar.

Métodos de entrenamiento: Son procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos dentro de una forma de entrenamiento dirigidos a un objetivo.

Motricidad.- Actividad motora considerada del organismo desde el punto de vista anatómico y fisiológico.

Pausa. Es el tiempo de recuperación que tiene el atleta.

Pedagogía. Ciencia que tiene como objeto de reflexión la educación y la enseñanza, así como orientar y optimizar todos los aspectos relacionados con estas.

Plan. Conjunto esquemático y ordenado de las acciones con las que se pretende llevar a cabo un proyecto.

Preparación Física: Es una actividad que pretende desarrollar las capacidades y cualidades físicas de un individuo que son necesarias en cualquier deporte.

2.4 Interrogantes de Investigación

- ¿Cuál es la condición física de los estudiantes de 10 años de la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre?
- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos sobre las capacidades físicas básicas y el cheerleaders para su desarrollo en los estudiantes de la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre?
- ¿Cuál es el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de los 10 años de la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre?
- ¿Cuál es la propuesta alternativa?

2.5. Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
<p>Proceso mediante el cual se desarrollan capacidades fundamentales para la práctica deportiva estas son la resistencia, la velocidad y la fuerza.</p>	<p><i>Capacidades físicas</i></p>	<p><i>Tipos de capacidades físicas</i></p>	<p><i>Capacidades físicas condicionantes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Velocidad</i> • <i>Resistencia</i> • <i>Flexibilidad</i> <p><i>Capacidades físicas coordinativas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Coordinación</i> • <i>Agilidad</i> • <i>Equilibrio</i>
<p>Deporte que combina la gimnasia, baile y acrobacias, todo esto acompañado de música movida y rápida acorde a los movimientos del cheerleaders</p>	<p><i>Cheerleader</i></p>	<p><i>Animación</i></p> <p><i>gimnasia</i></p>	<p><i>Elevaciones</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pirámides</i> • <i>Lanzamientos</i> • <i>Moutions</i> • <i>Baile</i> <p><i>Gimnasia específica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Acrobática</i>

CAPITULO III

3. INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

Este tipo de investigación es aplicada por que se caracteriza por la utilización de teorías en la solución de problemas prácticos. Encontrando vínculos con la investigación básica, dependiendo de resultados y avances de esta. Es decir su propósito o finalidad es mejorar un proceso o solución de problemas reales. En este caso favorece la solución del problema; de las capacidades físicas, que inciden en la formación de un plan de entrenamiento para la formación del grupo mixto de cheerleader en la unidad educativa Teodoro Gómez de la torre en el año 2013-2014.

Todo esto me sirve para el desarrollo de todos los gestores del problema que se investiga y en particular llega a la ejecución de amplias generaciones que están orientadas a la solución de problemas, enmarcados en los denominados proyectos factibles, en base a los resultados encontrados, se planteó una propuesta, con el objeto de modificar las deficiencias encontradas sobre los conocimientos de los métodos de entrenamiento deportivo en la preparación inicial como es el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas básicas del cheerleading.

3.1.1. Investigación Bibliográfica

La consulta bibliográfica permitió en la fase inicial de la investigación, encontrar una variada información, con diferentes enfoques científicos, que sustentaron el trabajo realizado.

Esta investigación radica en la recopilación de datos valiéndonos del manejo adecuado de libros, revistas e internet. Todo esto nos ayuda con datos proporcionales por el material escrito debidamente comentado, analizado e interpretado. Todos estos documentos benefician al desarrollo del marco teórico para que el trabajo de investigación tenga la dirección deseada de acuerdo a las categorías fórmulas en matriz categoría.

Durante la revisión bibliográfica e información científica que fue extraída de varios textos y del Internet en relación a la conceptualización e información sobre la utilización de métodos de entrenamiento para favorecer el desarrollo de las capacidades físicas, que inciden en la formación de un plan de entrenamiento para la formación del grupo mixto de cheerleader esta información se constituyó en el fundamento pedagógico técnico y científico para la construcción de una propuesta alternativa de solución a la problemática.

3.1.2. Investigación de Campo

Mediante la investigación de campo, se realizó la aplicación de test de aptitudes físicas a quienes son los gestores del problema que se investiga, con la finalidad de analizar las capacidades físicas, que inciden en la formación de un plan de entrenamiento para la formación del grupo mixto de cheerleader. Aquí se obtiene la información de primera mano en forma directa.

En este tipo de investigación, el mismo objeto sirve de fuente de información para el investigador que conduce a la observación en vivo y

en directo de las personas, cosas y circunstancias en que ocurren ciertos hechos, empleando técnicas e instrumentos específicos además del dato biográfico, que reúne datos evidentes de la realidad con la deficiencia en el desarrollo de las habilidades y técnicas básicas del cheerleading como deporte. En los estudiantes seleccionados de la unidad educativa Teodoro Gómez de la torre en el año 2013-2014.

3.1.3. Investigación Descriptiva

El presente trabajo de investigación maneja métodos de análisis basada en la investigación descriptiva, que utiliza situaciones concretas. Este tipo de investigación agrupa, ordena, sintetiza objetos implicados en el trabajo que se determina en un tiempo o lugar determinado, en este caso en la unidad educativa Teodoro Gómez de la torre y el tiempo que se desarrolle la investigación, aplicando conocimientos, con el propósito de congregar argumentos fundamentales para identificar el problema actual que presentan los implicados en la investigación, realizando un monitoreo y análisis de cómo se realizan las actividades deportivas especialmente de la práctica del cheerleader.

3.1.4. Investigación Propositiva

Esta investigación es propositiva porque presenta unas posibles soluciones mediante propuesta para buscar soluciones al problema por la falta del desarrollo de las habilidades, capacidades físicas y técnicas básicas del cheerleading en los estudiantes seleccionados de la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre, causadas por la falta de rendimiento en la iniciación deportiva.

3.2. Métodos

3.2.1. Método Inductivo

El método inductivo parte del estudio de un conjunto de casos particulares para llegar a la ley matemática. Permitiendo analizar cada una de los test aplicados en la investigación con respecto a los resultados que arrojaron.

Este método orienta a la investigación con respecto a los resultados obtenidos de la aplicación de los test de aptitudes en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre.

3.2.2. Método Deductivo

El método deductivo va de conocimientos generales a hechos particulares, este método se aplicó para el análisis del problema en su contexto general, para luego ir analizando cada una de sus causas, síntomas y efectos, que permitan construir las preguntas de investigación con su respectivo análisis. Llegando a obtener datos generales partiendo de un razonamiento lógico de la falta de desarrollo de habilidades, capacidades físicas y técnicas básicas del cheerleader que se observara en la formación del equipo de cheerleading en la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

3.2.3. Método Descriptivo

Este método consiste en la indagación actual de hechos, fenómenos y casos. Interpretados y analizados los mismos que conllevan a una finalidad pre-establecida.

El método descriptivo conduce a unas condiciones que determinan el estado actual del objeto de estudio, el mismo que construye el problema de investigación, con opiniones y actitudes que mantienen un proceso en marcha, que permitiría desarrollar el problema de investigación con razonamiento del caso que se investiga, las capacidades físicas, que inciden en la formación de un plan de entrenamiento para la formación del grupo mixto de cheerleader en la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año 2014-2015.

3.3. Técnicas e Instrumentos

Dentro de este trabajo investigativo se utilizó la aplicación de test de capacidades físicas, con el propósito de recopilar la suficiente información para la aplicación de una guía didáctica en la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014-2015

3.4. Población

La población que será investigada a los estudiantes que van a conformar el grupo de cheerleader. En la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre contando con un número muy significativo de los estudiantes que son el objetivo de la investigación.

3.4.1. Cuadro de Población de Alumnos

Tabla 1

CURSOS	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Decimo "B"	7	29	36
Decimo "J"	7	25	32
Decimo "G"	6	29	35

Decimo "D"	9	27	36
Total	29	110	139

Fuente : Unidad Educativa Teodoro Gomez de la Torre

3.5. Muestra

NOTA: como el número de muestra de estudiantes a investigar es reducido no se aplicara un cálculo de muestra, ya que para la formación del grupo se necesitara un mínimo de 25 personas y un máximo de 30 personas.

En la aplicación de los test físicos se realizó a 139 estudiantes para después proceder con la selección de talentos para la formación de cheerleaders.

CAPITULO IV

4. Análisis de resultados.

La investigación se realizó a estudiantes de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, en el mes de marzo del año 2014, en donde se les realizó una serie de test físicos, sobre los factores que influyen en el desarrollo de sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente a eso se presentan contenidos gráficos que permiten un análisis visual de las diferentes respuestas de la población objeto de análisis.

Finalmente, toda la información recolectada permitió hacer una contrastación con las preguntas de investigación; respondiendo cada una de ellas con la base estadística recolectada, con ello se pudo hacer un balance de lo que requieren los estudiantes para que el proceso de enseñanza – aprendizaje de educación física sea significativo y sea aprovechada esta asignatura como una preparación semi técnica que les permita desarrollar sus capacidades físicas básicas. A continuación se presenta el análisis de resultados.

4.1. Análisis de los Test Físicos

- Test # 1 flexibilidad de tronco

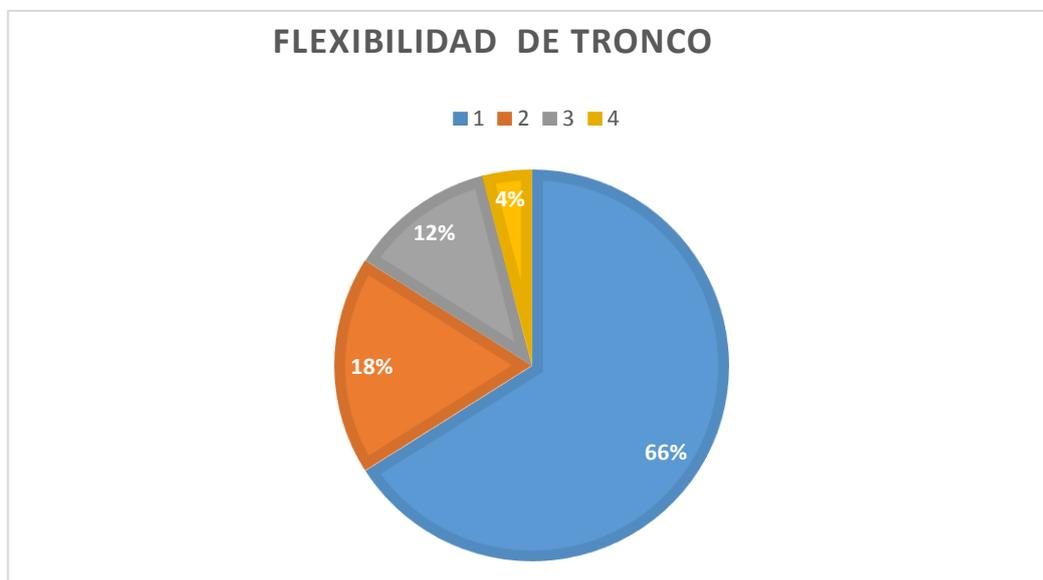


Ilustración 1 ELABORADO POR: David Solarte

Tabla 2 FLEXIBILIDAD DE TRONCO.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Nivel malo	6 estudiantes	4%
Nivel regular	16 estudiantes	12%
Nivel bueno	26 estudiantes	18%
Nivel muy bueno	91 estudiantes	66%
Total	139 estudiantes	100%

ELABORADO POR: David Solarte

Análisis:

En el rendimiento de la flexibilidad de tronco se obtuvo los siguientes resultados: un 4% tiene un nivel malo, un 12 % tiene un nivel Regular, un 18% tiene un nivel bueno y el 66% nivel muy bueno. Lo que concluye que las ESTUDIANTES tienen un promedio de flexibilidad de tronco muy buena.

- **Test # 2 flexibilidad profunda**

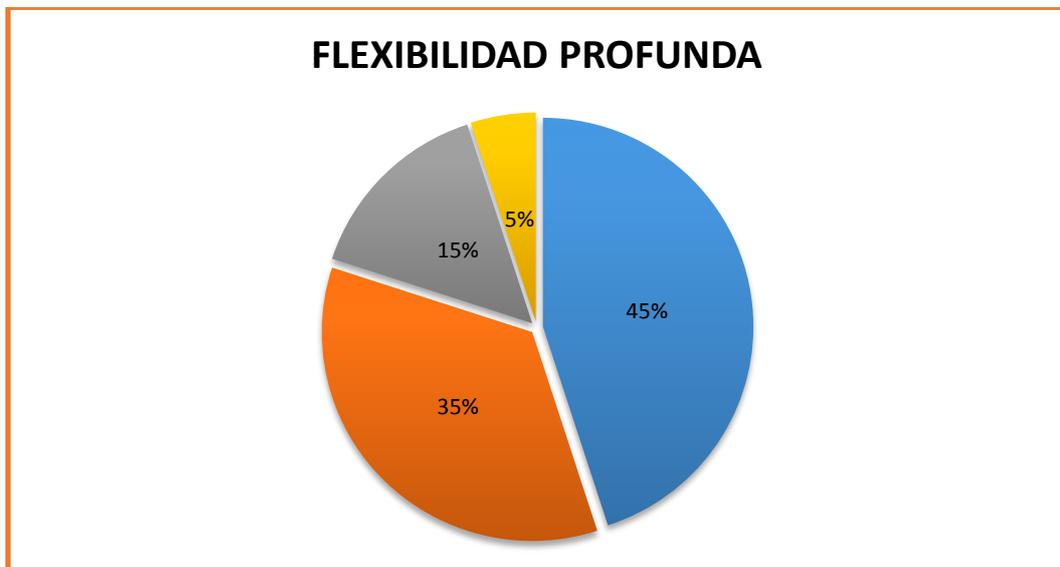


Ilustración 2 ELABORADO POR: David Solarte

Tabla 3 FLEXIBILIDAD PROFUNDA.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Nivel malo	7 estudiantes	5%
Nivel regular	21 estudiantes	15%
Nivel bueno	49 estudiantes	35%
Nivel muy bueno	62 estudiantes	45%
Total	139 estudiantes	100%

ELABORADO POR: David Solarte

Análisis:

En el rendimiento de la flexibilidad profunda se obtuvo los siguientes resultados: un 5% tiene un nivel malo, un 15 % tiene un nivel Regular, un 35% tiene un nivel bueno y el 45% nivel muy bueno. Lo que concluye que los **ESTUDIANTES** tienen un promedio de flexibilidad muy buena.

- Test # 3 Salto vertical

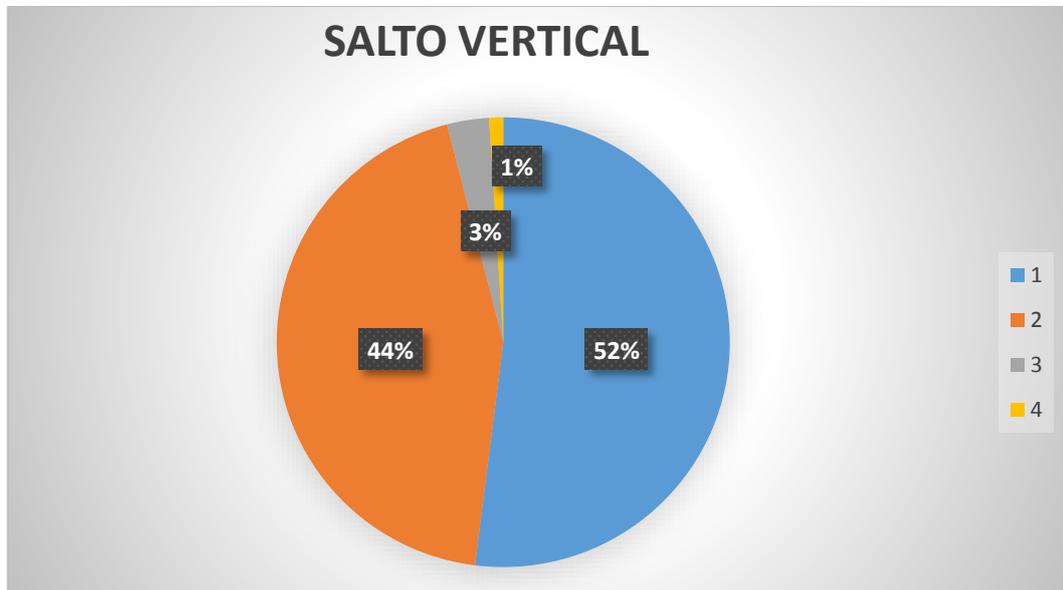


Ilustración 3 ELABORADO POR: David Solarte

Tabla 4 SALTO VERTICAL.

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Nivel malo	2 estudiantes	1%
Nivel regular	4 estudiantes	3%
Nivel bueno	61 estudiantes	44%
Nivel muy bueno	72 estudiantes	52%
Total	139 estudiantes	100%

ELABORADO POR: David Solarte

Análisis:

En el rendimiento del salto vertical se obtuvo los siguientes resultados: un 1% tiene un nivel malo, un 3 % tiene un nivel Regular, un 44% tiene un nivel bueno y el 52% nivel muy bueno. Lo que concluye que Los ESTUDIANTES tienen un promedio de saltos muy buenos.

- Test # 4 Salto horizontal

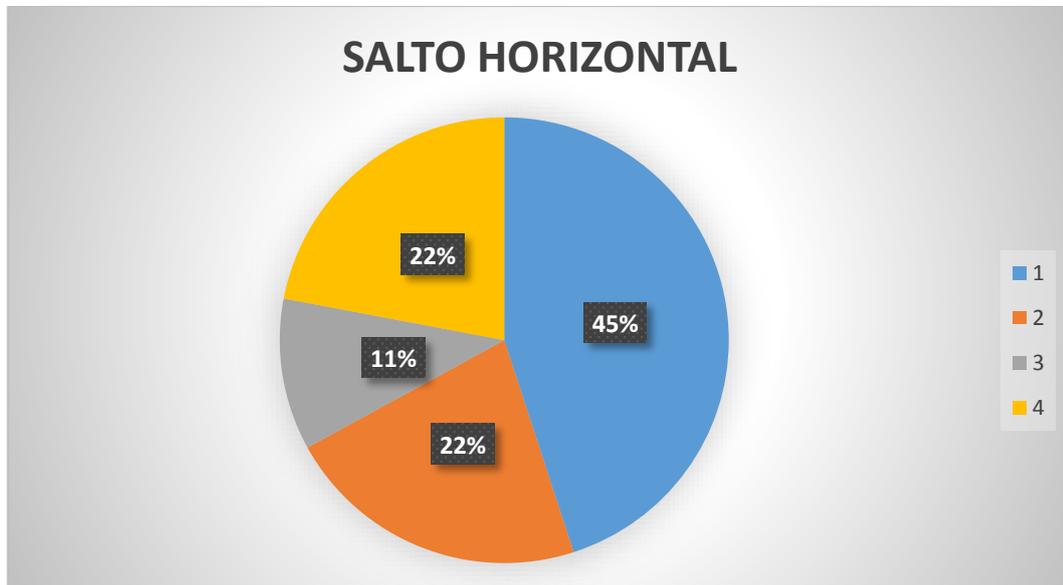


Ilustración 4 ELABORADO POR: David Solarte

Tabla 5 SALTO HORIZONTAL

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Nivel malo	31 estudiantes	22%
Nivel regular	15 estudiantes	11%
Nivel bueno	31 estudiantes	22%
Nivel muy bueno	62 estudiantes	45%
Total	139 estudiantes	100%

ELABORADO POR: David Solarte

Análisis:

En el rendimiento del salto horizontal se obtuvo los siguientes resultados: un 22% tiene un nivel malo, un 11 % tiene un nivel Regular, un 22% tiene un nivel bueno y el 45% nivel muy bueno. Lo que concluye que los ESTUDIANTES tienen un promedio de saltos muy buenos.

- Test # 5 Lanzamiento de balón

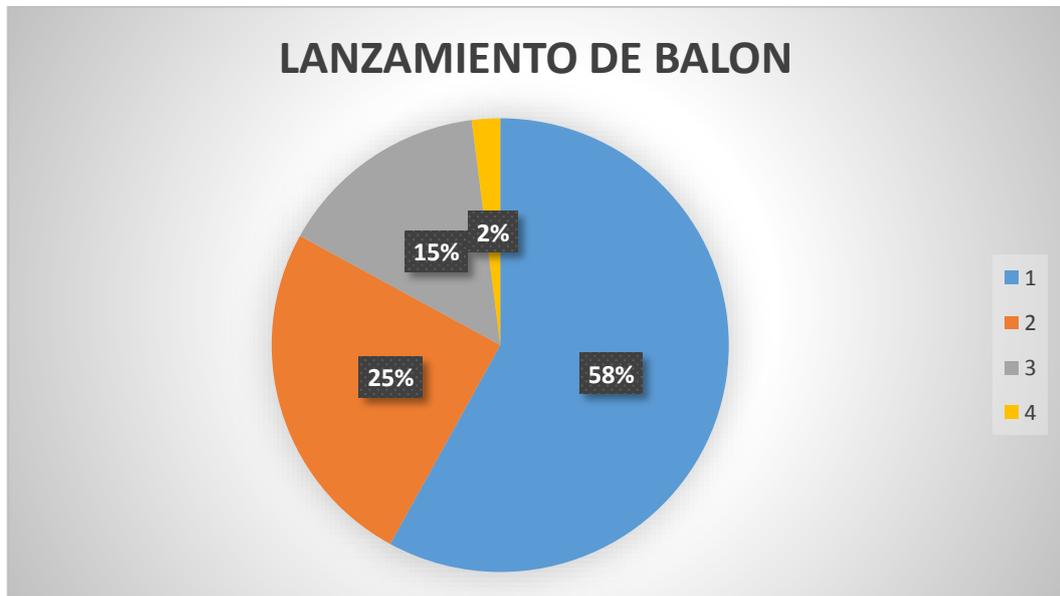


Ilustración 5 ELABORADO POR: David Solarte

Tabla 6 LANZAMIENTO DE BALON

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Nivel malo	3 estudiantes	2%
Nivel regular	21 estudiantes	15
Nivel bueno	35 estudiantes	25%
Nivel muy bueno	80 estudiantes	58%
Total	139 estudiantes	100%

ELABORADO POR: David Solarte

Análisis:

En el rendimiento del LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL se obtuvo los siguientes resultados: un 2% tiene un nivel malo, un 15% tiene un nivel Regular, un 25% tiene un nivel bueno y el 58% nivel muy bueno. Lo que concluye que los ESTUDIANTES tienen un promedio de lanzamientos muy buenos.

- **Test # 6 Flexibilidad de piernas**

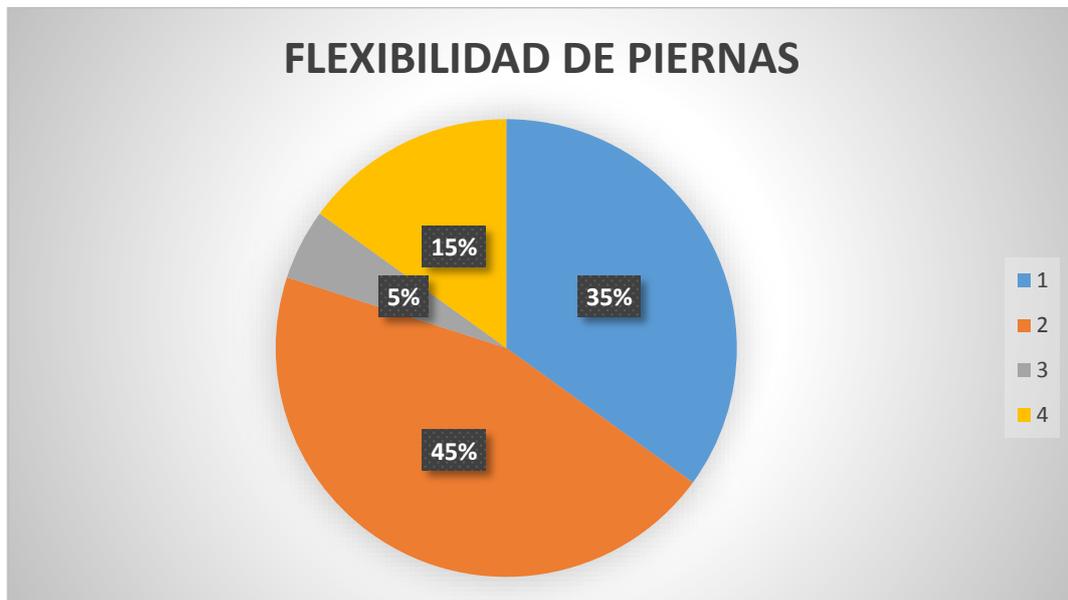


Ilustración 6 ELABORADO POR: David Solarte

Tabla 7 **FLEXIBILIDAD DE PIERNAS**

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Nivel malo	21 estudiantes	15%
Nivel regular	7 estudiantes	5%
Nivel bueno	62 estudiantes	45%
Nivel muy bueno	49 estudiantes	35%
Total	139 estudiantes	100%

ELABORADO POR: David Solarte

En el rendimiento del FLEXIBILIDAD DE PIERNAS se obtuvo los siguientes resultados: un 15% tiene un nivel malo, un 5 % tiene un nivel Regular, un 45% tiene un nivel bueno y el 35% nivel muy bueno. Lo que concluye que los ESTUDIANTES tienen un promedio de flexibilidad buena.

4.2 Contestación a las Preguntas de Investigación

PREGUNTA N° 1

¿Cuál es la condición física de los estudiantes de 10 años de la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre?

El desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de los 10 años, de la unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, de la ciudad de Ibarra, tiene un desarrollo bueno de capacidades de físicas, ya que en algunos ejercicios tienen dificultades para realizar movimientos con agilidad y eficiencia.

PREGUNTA N° 2

¿Cuáles son los fundamentos teóricos sobre las capacidades físicas básicas y el cheerleaders para su desarrollo en los estudiantes de la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre?

Los estudiantes en su mayoría no tienen un conocimiento adecuado sobre el desarrollo de las capacidades físicas básicas para las actividades que realizan en la institución.

PREGUNTA N° 3

¿Cuál es el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de los 10 años de la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre?

El desarrollo de las capacidades físicas básicas se deben fomentar hacia el enriquecimiento deportivo y recreativo en los estudiantes

permitiendo que el estudiante desarrolle sus capacidades tanto físicas y motrices para que sean aplicadas en la práctica deportiva .

PREGUNTA N° 4

¿Cuál es la propuesta alternativa?

En este caso, primero hay que evidenciar cuáles son las percepciones de los estudiantes respecto a la práctica deportiva y desarrollo de sus capacidades físicas básicas: requiere una propuesta técnica que recoja los elementos fundamentales en la educación actual, que es la participación activa de todos los integrantes del proceso formativo: alumnos, profesores, padres de familia y autoridades educativas, y dentro de este marco se considera realizar una jornada de talleres educativos exhibiendo videos didácticos para la mejora de las capacidades físicas básicas.

CAPITULO V

5.- Conclusiones y Recomendaciones

5.1.- Conclusiones.

- Después de haber realizado el estudio de investigación podemos concluir que es necesario realizar una selección deportiva con criterio amplio, que es unir la selección natural con la toma de los diferentes test.
- Los resultados obtenidos en este trabajo son de gran utilidad en el proceso de dosificación de ejercicio físico para el mejoramiento de las capacidades físicas y técnicas de nuestro grupo de estudio.
- Esta investigación nos permite identificar los puntos fuertes y débiles de los jóvenes evaluados del colegio “Teodoro Gómez de la Torre”. Todos aquellos ubicados por debajo del nivel promedio establecido deben recibir atención individualizada, acorde con cada situación en particular.
- Nuestro aporte, el de informarles en qué nivel se encuentra cada joven puesto que no existen patrones establecidos para realizar comparaciones de su nivel y el de sus compañeros, esto permitirá realizar fichas de datos para poder seguir evaluando no tan solo a nuestro grupo de estudio si no a instituciones que deseen implementar equipos de cheerleading. Hemos concluido que sí se cumplió con nuestro objetivo que era la de evaluar la situación física de los estudiantes y demostrar que es necesario realizar una selección deportiva para el desarrollo de las capacidades físicas del grupo de estudio.

5.2.- Recomendaciones

- El profesor de educación física debe actuar como guía y facilitador del proceso de aprendizaje, facilitando el aprendizaje a sus alumnos. El alumno debe presentar un papel activo, decisivo en la realización de aprendizajes, debe construir su propio aprendizaje.
- El proceso de selección de talentos no debe hacerse en unas pocas sesiones o días, sino que debe ser un proceso activo y prolongado, sistematizado y riguroso, en el que el seguimiento y la enseñanza marcará el resultado de la selección global de talentos para así cumplir con el objetivo de tener un grupo homogéneo de deportistas que lleven a la institución al éxito.
- Realizar una propuesta alternativa para el aprendizaje de los elementos específicos de cheerleader, y emplear la correcta orientación previa hacia objetivos más que recreativos enfocados hacia la participación en competiciones de mayor exigencia. Esta diferenciación o división de posiciones dentro del esquema de una rutina de cheerleading es necesaria para que no nos lleve a la deserción de los integrantes del equipo de cheerleaders.

CAPITULO VI

6.-Propuesta

6.1. Título de la Propuesta:

TALLERES Y VIDEOS QUE PERMITAN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS, PARA ESTUDIANTES QUE FORMARAN EL GRUPO DE CHEELEDERS, DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE.

6.2.-Justificación

Como propuesta alternativa que me planteado es la de crear video interactivo metodológico para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas y talleres para enseñanza, aprendizaje del cheerleading, que puedan utilizar los docentes de educación física que deseen implementar este tipo de deporte en sus plánteles educativos. De esta manera, masificar este deporte muy novedoso en la provincia de Imbabura ya que en la provincia no existen grupos de cheerleaders para realizar futuros campeonatos.

Dentro de los beneficiarios directos se destacan a los estudiantes, porque se pretende que ellos reciban mejores enseñanzas y así puedan desarrollar sus capacidades físicas, ya que en la edad que se encuentran tienen mayor predisposición a la práctica deportiva, y se puede generar un hábito en ellos

En cuanto a los beneficiarios indirectos se identifican los docentes, porque se les facilitará estrategias de trabajo como lo es una base de datos de videos que desarrollan las capacidades físicas básicas que facilitarán el desarrollo dentro de las clases de educación física.

Finalmente, por todo lo antes expuesto, esta propuesta es factible de realizarse porque cuenta con los recursos humanos, económicos, materiales y de infraestructura necesaria que facilitarán la aplicación de la evaluación, principalmente cuenta con el apoyo de las autoridades de la unidad educativa.

6.3.- Fundamentación

La presente guía se fundamenta en la teoría del aprendizaje de Jean Piaget que enfatiza un aprendizaje significativo a partir de su propia libertad y experiencia y de esta manera se pueda facilitar la libre expresión del alumno, que involucra a los estudiantes en una práctica donde se lleva a cabo un proceso para el desarrollo de habilidades.

Las capacidades físicas básicas son la base para realizar cualquier deporte, ya que en base a ellas desarrollamos muchas habilidades utilizadas en el diario vivir y en el mundo del deporte, por esta razón es necesario dar a conocer su importancia.

6.3.1. Historia del Cheerleading

En 1880 se crea la primera fraternidad de cheer (Animación Deportiva) constituida en un 100 % por hombres. En 1898 Thomas Peebler reúne a seis hombres para organizar los canticos de apoyo durante los partidos de fútbol americano, pero el 2 de noviembre de ese año durante un partido entre las Universidades de Minnesota y Northwestern un estudiante de medicina de Minnesota llamado Jonhy Campbell considerado como el primer cheerleader crea la famosa porra (Rah Rah Rah! Ski-U-Mah! Hoo-Rah! Varsity, Varsity, Minn-e-so-tah)

En 1900 es necesario incluir nuevos accesorios como el megáfono que sirve para hacerse escuchar a lo lejos y que todo el público siguiera los canticos

En 1903 nace la fraternidad Gamma Sigma. En 1919 por los conflictos bélicos y guerras exigían el reclutamiento de los varones por lo que dejan la animación deportiva y ponen a cargo a las mujeres quienes empiezan a participar en estos grupos y toman el control de un 90%.

En 1920 empiezan a incluir en las actuaciones: acrobacias giros y vueltas para hacerlo más entretenido y variado el espectáculo. En 1925 Lindley Bothwell conocido como el rey del cheer de la universidad Estatal de Oregon crea las flash cards, donde varias personas juntas cartulinas de color que en conjunto forman una imagen. En 1927 se publica el primer libro de asesoramiento para animadores deportivos "Just Yells" escrito por Willis Bugbee, se involucra el uso de instrumentos y aparatos musicales.

En 1981 la UCA muestra la fugura que será el símbolo del cheerleading mundial "Liberty " por primera ves la CBS TV transmite un campeonato de porristas en 1978

En 1981 se empiezan a unificar las medidas de seguridad en las competencias a finales de esta década el cheerleading es reconocido como verdadero deporte

En 1995 Disney World se convierte en la casa de los porristas. En los juegos de Atlanta 1996 se crea un gran impacto ya que en la ceremonia de inauguración introducen un gran número de animadores deportivos.

6.3.2. Clasificación del Cheerleading

Estas son algunas de las derivaciones que se han creado del cheerleading de Estados Unidos, las cuales han sido acogidas por todos los países que hoy trabajan con esta actividad artística-deportiva.

Combina la danza, gimnasia acrobática, ejercicios gimnásticos de manos libres y los cantos, gritos o animaciones.

- Cherleading.- Predomina la danza, la gimnasia acrobática, los ejercicios gimnásticos de manos libres y los gritos de animación.
- Parther stunt.- Gimnasia acrobática presentada en parejas (mixto 2 participantes), para femenino (hasta 3 participantes).
- Mascot.- En el esquema hace presencia la mascota del grupo como parte del esquema.
- Modalidad de dance championship.- Combina la danza con algunos elementos específicos.
- Pom-pom.- Combina la danza utilizando como elemento esencial los pompones.
- Jazz division.- Esquema con danza específica de jazz.
- High kick.- Predomina la danza con patada, consiste específicamente en hacer un esquema donde predominan pasos con elevación de las extremidades inferiores.
- Dance team.- Se presenta un esquema específico de danza.

6.3.3. Qué es Cheerleader

Es la mejor disciplina artística para el desarrollo integral de los deportistas, y así poder realizar correctamente la transición a individuo adulto; Se hace mediante los siguientes aspectos:

- **Aspecto físico:** Desarrollo de las cualidades motoras: elasticidad, flexibilidad, potencia, resistencia etc.
- **Aspectos Psíquicos:** aspectos personales: desarrollo de los factores de la personalidad: la conciencia, la regularidad, la disciplina, la retentiva,... etc.
- **Aspectos sociales:** la adaptación del niño con su entorno y mejora de las relaciones con otros niños (amistad, cooperación, etc.)

6.3.4. Qué se Trabaja en el Cheerleader.

- **Danza**

Esta disciplina tiene una variedad muy amplia de los estilos de baile que se trabajan. Cada coreografía puede tener una mezcla de estilos o que predomine uno en concreto, según el objetivo del profesor.

Estilos que se trabajan: Danza Clásica, Jazz, Danza contemporánea, Lírico, Danzas Urbanas (Hip Hop, Street Dance, Break Dance, Popping, Loking,...), Bailes latinos (salsa, bachata,...), Afro, Danza Oriental.

- **Elasticidad:**

Capacidad de estirar y contraer los músculos. En el momento que se produce la elasticidad, el músculo tiene la propiedad de recuperar su forma después de estar sometido a una contracción. Esto es debido a que durante la fase de contracción se hace corto y durante la fase de relajación se estira.

- **Flexibilidad:**

Capacidad física que permite realizar el mayor recorrido articular. Nos permite realizar movimientos de mayor amplitud con alguna parte o todo el cuerpo entero.

- **Equilibrios:**

Ejercicios que requieren una posición concreta del cuerpo para aguantar con una o pocas partes del cuerpo en el suelo. Requieren concentración y atención para poder realizar el ejercicio. Generalmente el aguante se hace solo con las manos. En este caso en concreto, aparte de aumentar la concentración, el alumno al realizar el ejercicio en equilibrio adquiere un conocimiento del cuerpo físico en funcionamiento denominando palancas, es decir, saber contrarrestar las extremidades y cabeza para realizar el equilibrio.

- **Acrobacias:**

Ejercicios gimnásticos y de habilidad que implican equilibrio, agilidad, coordinación y mucha potencia (ejercicios avanzados). Tipos de ejercicios:

- **Estáticos:**

Ejercicios con una postura concreta sin movimiento que requieren equilibrio, coordinación y fuerza.

- **Aéreos:**

Combinación de elementos acrobáticos aterrizando en el suelo con una postura que se mantiene en el aire un espacio de tiempo breve. Ejercicios que requieren agilidad.

- **Sin fase aérea**

Ejercicios similares a los aéreos, pero siempre hay una parte del cuerpo que toca en el suelo. Todos tienen movilidad, no se quedan de forma estática en ningún momento.

- **Figuras**

Resultado de adoptar una posición concreta, de forma estática, ya sea en equilibrio o no, formando una imagen espectacular y vistosa. Esta puede estar formada por un grupo de personas que estén superpuestas o simplemente por una sola persona.

6.3.5. Perfil de un Cheeleader

Un cheerleader debe poseer cualidades como:

- **Liderazgo:**

Como capitana capitán, se tiene que dirigir al resto del equipo para aprender y realizar los deberes. Para ser un líder eficaz, debe estar dispuesto a decirles a los demás qué hacer sin forma autoritaria o grosera. También debe poder tomar decisiones, ya que estás a cargo de la elección de las canciones y decidir a dónde va el equipo en el futuro. También es responsable de mantener la paz entre tus compañeras de porristas

- **Actitud positiva:**

Un porrista tiene que mostrar una actitud positiva, lo que significa que debe buscar lo bueno en cualquier situación y animar a tus compañeras porristas a hacer lo mismo. Debes mantener una sonrisa en la cara y encontrar buenas palabras que decir a los que te rodean. Otra parte importante de tener una actitud positiva es la relación con tus compañeros.

Dentro de las características de los cheerleaders debemos tomar en cuenta:

- Velocidad de reacción
- Fuerza explosiva
- Exactitud de movimientos
- Continuidad de los movimientos
- Alta concentración
- Coordinación

6.4- Objetivos:

6.4.1.-Objetivo General

Elaborar un video interactivo metodológico para mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas y talleres para enseñanza, aprendizaje del cheerleading, que puedan utilizar los docentes de educación física que deseen implementar esta disciplina.

6.4.2.- Objetivos Específicos

- Facilitar un documento que contenga actividades que permitan el desarrollo de las capacidades físicas básicas y movimiento básicos del cheerleads, así como la evaluación de los estudiantes en la iniciación del grupo de cheerleaders de la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre.
- Diseñar el video interactivo como una guía de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas para la iniciación de los de grupos de cherleaders.
- Motivar a los docentes de Cultura Física y deportistas al desarrollo de las capacidades básicas para mejorar la práctica del cheerleader.
- Socializar la guía entre los profesionales del deporte de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

6.5.- Ubicación Sectorial y Física.

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra

Grupo: Estudiantes, Profesores y Directivos

Lugar: Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre

Infraestructura: Propia

6.6. Desarrollo de la Propuesta

6.6.1. Descripción de los Integrantes de Cheerleaders

- A: Flyer
- B: Back Spot
- C: Base
- D: Base



Fotografía N° 1 Fuente: David Solarte

- **BASES:**

Son las personas que toman a la flyer y la elevan con diferentes técnicas y formas, pueden ser hombres como pueden ser mujeres con fuerza y concentración para no provocar que la flyer caiga al suelo de mala manera, estas personas para que eviten las lesiones deben saber

distribuir las fuerzas sobretodo ocupar la fuerza de las piernas para evitar lesiones en la espalda, ya que comúnmente dejan toda la fuerza en la espalda y eso no está bien. Estas personas tienen que saber lo que hacen y estar consciente que en su responsabilidad está el cuerpo de una flyer arriba. Por lo cual se trabaja con mucha responsabilidad.

- **FLYER:**

Las flyer son las chicas que se elevan, las que se encuentran arriba de las manos de las bases. Estas personas deben tener mucho equilibrio, tener una buena contracción muscular y sobretodo confianza en sus bases y compañeras.

Las flyer pueden realizar y mostrar varias figuras arriba de la elevación, en todas se necesita concentración, equilibrio y mucha elongación, la cual se trabaja con el tiempo.

- **BACK SPOT** :(spotter o vigía)

Persona cuya mayor responsabilidad es proteger a otra durante la presentación de algún elemento. Debe estar en contacto directo con la superficie de presentación. Debe estar atento al elemento que este cuidando. Se ocupa de un Spotter atrás por cada pareja en extensión. (Ver definición de “spotter de atrás”). Debe estar en la posición adecuada para prevenir accidentes y no tiene que estar en contacto directo con la

pareja. No se puede situar de modo que su torso quede debajo de una pareja.

No puede tener sus dos manos debajo de la suela del pie(s) soportando peso.

Un spotter puede agarrar a la base o bases de sus muñecas u otra parte de sus brazos, sujetar a la Flayer de los tobillos o bien no tener contacto alguno con el elemento. Todos los “Spotters” deben ser miembros de su propio equipo y haber sido entrenados con técnica para spottear. Los spotters pueden ser contados como bases en algunos casos (ej. Elementos de transición).

6.6.2. Movimientos Básicos de los Cheerleading.

El cheerleading comprende varios fundamentos que pueden ser utilizados individualmente o combinados de acuerdo a la modalidad que se desea trabajar. En esta obra se hace énfasis en los fundamentos para la modalidad de Cheerleaders, pero igualmente pueden ser base para trabajar en otras modalidades.



- **Beginning stance** (posición inicial).- Pies juntos, manos abajo y a los lados en cuchillas



- **Cheer stance** (posición de animación).- Pies mas separados que la anchura de los hombros, manos abajo en posición de cuchillas.



- **Clap** (palmada).- Manos en cuchillas debajo del mentón, codos adentro.



- **Claps** (apretón de manos).- Manos apretadas debajo del mentón, codos adentro.



- **High “v”** (“v” alta).- Extremidades superiores extendidas hacia arriba formando una “V”.



- **Low “V”** (“V” baja).- Extremidades superiores extendidas hacia abajo formando una “V”.



- **Touchdon** (golpe).- Extremidades superiores extendidas arriba derechas y paralelas, manos en posición de cuchillas



- **Low Touchdown** (golpe más abajo).- Extremidades superiores extendidas, abajo y paralelas



- **Bow and Row**(inclinación y flecha).- Una extremidad superior extendida en dirección lateral con la otra flexionada en la misma dirección.



- **Overhead Claps** (apretón de manos sobre la cabeza).- Extremidades superiores extendidas sobre la cabeza apretando manos ligeramente al frente.



- **Box motion** (movimiento de estuche).- Extremidades superiores levantadas formando un ángulo de 90 grados, codos a la altura de los hombros.



- **Muscle man** (músculos de hombre).- Ambas extremidades superiores en un ángulo de 90 grados en posición de "T".



- **Tabletop** .- Brazos en posición lateral unidos al tronco, flexión del codo, para que los antebrazos caigan sobre los brazos.



- **Punch** (puño).- Una de las extremidades superiores extendida hacia arriba, la otra flexionada sobre la cadera.



- **Diagonals** (diagonales).- Extremidades superiores extendidas, una en “v” alta, la otra en “V” baja.



- **“T”**.- Ambas extremidades superiores extendidas rectas hacia la lateral y paralelas al piso.

6.6.3. Saltos básicos



- **Spirit tuck** (salto agrupado).- Llevar rodillas al pecho manteniéndolas juntas.



- **Double hook** (doble gancho).- Extremidades inferiores flexionadas en la misma dirección.



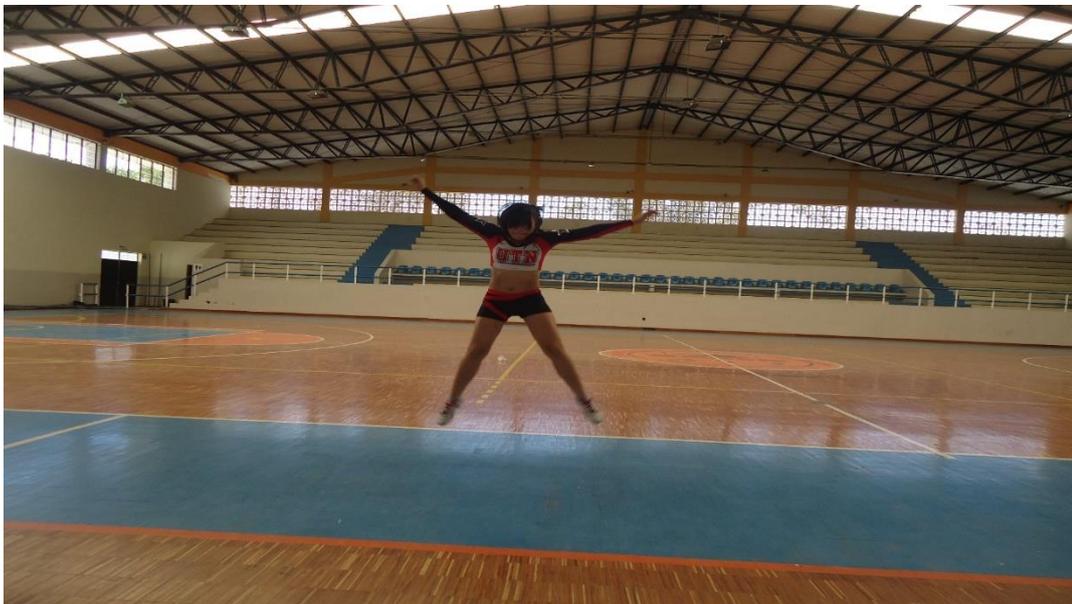
- **Herkie.**- Una extremidad inferior extendida al frente y arriba, la otra flexionada atrás.



- **Side hurdler** (lanzamiento de lado).- Una de las extremidades inferiores extendida al frente, la otra flexionada hacia atrás.



- **Toe Touch** (tocar punta del tobillo).- Mantener cabeza y tronco alto, llevar extremidades inferiores a la lateral. Coger el arco de la pierna.



- **Spread Eagle** (Extensión de águila).- Mantener cuerpo recto, extremidades superiores e inferiores extendidas en diagonal.



- **Pike** (lanza).- Mantener cabeza arriba, llevar extremidades extendidas hacia delante.

6.6.4. Pasos para Aprender Cheerleader

- **Posición Inicial**

A: Flyer

B: Back Spot

C: Base

D: Base



Fotografía N° 2 Fuente: David Solarte

Para iniciar la práctica todos los integrantes deben estar en una posición de firmes, concentrados y listos para comenzar la rutina de ejercicios.



Fotografía N° 3 Fuente: David Solarte

Las bases deben flexionar las rodillas estar en posición de sentadilla la espalda recta, separar las piernas a la altura de los hombros. Esperar el conteo o la voz de mando para coger a la flyer de los pies.

Las flyers debe estar en una posición de semi cuclillas con la mirada asía el frente sonriente, espalda recta, los brazos completamente estirados y apoyándose de los hombros de las bases. Esperando la voz de mando para ser elevada por las bases, se realiza un pequeño down (un pequeño revote) y luego ponerse de pie sobre las manos de las bases ya sea elevación completa o media elevación.



Fotografía N° 4 Fuente: David Solarte

- **Media elevación**

la flyer con la mirada al frente, debe estar de pie sobre las manos de las bases, apretando los músculos de las piernas, las manos apegadas a las piernas hombros hacia delante. Las bases sosteniendo ala fleyer su mirada fija en la flyer pies separados a la altura de los hombros para la distribución adecuada del peso, la elevación se realiza a la altura del cuello de las bases o a la altura de los hombros. El back spot debe estar atento a la flyer, ayuda a las bases sujetando a la flyer de los tobillos.

- **Desmonte**

El desmonte se lo realiza invirtiendo todos los pasos anteriores.

Las bases y el back spot realizan una semi flexión de piernas para que la flyer se proyecte hacia arriba realizando un despegue en el aire y ejecute un ángulo mayor a 90° en posición de cubito dorsal es sostenida por sus bases en forma de canasta o cuna, la flyer debe extender los brazos hacia los laterales, el back spot debe agarrar a la flyer poniendo sus brazos por

debajo de las axilas de la flyer, las bases deben colocar sus brazos por la espalda y muslos en forma de cuna o canasta.

TALLER N° 1

6.6.5. Elevaciones

Objetivo: Aplicar los conocimientos básicos del cheerleading y desarrollar las destrezas y habilidades de los estudiantes al ejecutar el ejercicio.



Fotografía N°5 Fuente: David Solarte

Para realizar el ejercicio estará conformado por:

- Flayer
- Base 1
- Base 2
- Back spot

6.6.5.1. Proceso Didactico.

Se realizara elevaciones de manera progresivas cada elevación efectuara 6 veces el las cuales se ejecutara:

- **Presentación.**

Conocida como posición inicial la cual consiste en tener los brazos estirados paralelos al tronco, las manos en posición de cuchilla los dedos completamente extendidos y unidos la palma de la mano debe tomar una forma cóncava, las piernas juntas y mirando hacia el frente, esperando la voz de mando para realizar la elevación.

- **Etapa de despegue.**

La flyer coloca sus manos en los hombros de las bases doblando los codos hasta formar un ángulo de 90°, la flyer realiza el impulso y queda en posición de cuclillas en las manos de las bases, el back spot o base de seguridad continua en la misma posición detrás de la flyer dando seguridad o puede ayudar a las bases colocando sus manos en las caderas o glúteos de la flyer para ayudar a la ejecución de la elevación.

- **Ejecución**

Una vez que la flyer pasa por la posición de cuclillas, pasa a la posición vertical, las manos de las bases realizan una pequeña rotación para agarrar el talon y la punta del pie de la flyer, el back spot impulsa a la flyer para luego colocar las manos en los tobillos de la flyer y darle mayor estabilidad.

- **Evaluación**

Una vez que la flyer se encuentra en posición vertical debe realizar la marcación o motions, que generalmente es V alta manteniendo esta posición durante 3 a 5 segundos antes de realizar el desmonte.

- **Desmonte**

Las bases y el back spot realizan una semiflexión de piernas para que la flyer se proyecte hacia arriba realizando un despegue en el aire y ejecute un ángulo mayor a 90° en posición de cubito dorsal es sostenida por sus bases en forma de canasta o cuna, la flyer debe extender los brazos hacia los laterales, el back spot debe agarrar a la flyer poniendo sus brazos por debajo de las axilas de la flyer, las bases deben colocar sus brazos por la espalda y muslos en forma de cuna o canasta.

TALLER N° 2

6.6.6. Equilibrio

Objetivo.- Evaluar el control de estabilidad corporal de las flayer.

6.6.6.1. Procedimiento.-

Este ejercicio se realizara en una superficie plana, se realizara en multibase un liberty se realizara repeticiones de 6 veces en forma progresiva.



Fotografía N°6 Fuente: David Solarte

- **Presentación.**

Conocida como posición inicial la cual consiste en tener los brazos estirados paralelos al tronco, las manos en posición de cuchilla los dedos completamente extendidos y unidos la palma de la mano debe tomar una forma cóncava, las piernas juntas y mirando hacia el frente, esperando la voz de mando para realizar la elevación.

- **Etapas de despegue**

La flyer coloca sus manos en los hombros de las bases doblando los codos hasta formar un ángulo de 90°, la flyer realiza el impulso y queda en posición de cuclillas en las manos de las bases, el back spot o base de seguridad continua en la misma posición detrás de la flyer dando seguridad o puede ayudar a las bases colocando sus manos en las caderas o glúteos de la flyer para ayudar a la ejecución de la elevación.

- **Ejecución.**

Una vez que la flyer pasa por la posición de cuclillas, pasa a la posición vertical, las manos de las bases realizan una pequeña rotación para agarrar el talón y la punta del pie de la flyer, el back spot impulsa a la flyer para luego colocar las manos en los tobillos de la flyer y darle mayor estabilidad.

- **Evaluación**

Una vez que la flyer se encuentra en posición vertical debe realizar la marcación o motions, que generalmente es V alta manteniendo esta posición durante 3 a 5 segundos antes de realizar el desmonte, realiza una elevación de la pierna derecha formando un triángulo, la pierna izquierda completamente estirada formando la figura de liberty.

- **Desmonte**

Las bases y el back spot realizan una semiflexión de piernas para que la flyer se proyecte hacia arriba realizando un despegue en el aire y ejecute un ángulo mayor a 90° en posición de cubito dorsal es sostenida por sus bases en forma de canasta o cuna, la flyer debe extender los

brazos hacia los laterales, el back spot debe agarrar a la flyer poniendo sus brazos por debajo de las axilas de la flyer, las bases deben colocar sus brazos por la espalda y muslos en forma de cuna o canasta.

TALLER N° 3

6.6.7. Pirámides

Objetivo.- Valorar el desarrollo intelectual para la elaboración de diferentes tipos de pirámides que se realizaran con los estudiantes.

6.6.7.1 Procedimiento

Se realizaran con la intervención de dos o más estudiantes, y lograr el equilibrio de los participantes al momento de ejecutar diferentes posiciones y el nivel de complejidad.



Fotografía N°7 Fuente: David Solarte

- **Montar**

Llegar a la posición de equilibrio, la flyer coloca sus manos en los hombros de las bases doblando los codos hasta formar un ángulo de 90°, la flyer realiza el impulso y queda en posición de cuclillas en las manos de las bases, el back spot o base de seguridad continua en la misma

posición detrás de la flyer dando seguridad o puede ayudar a las bases colocando sus manos en las caderas o glúteos de la flyer para ayudar a la ejecución de la elevación.

- **Marcar**

Mantener por un máximo de 6 a 8 segundos la posición de equilibrio realizando un motions el recomendado en V alta y demostrar la figura.

- **Desmontar**

Romper la posición de equilibrio. Las bases y el back spot realizan una semiflexión de piernas para que la flyer se proyecte hacia arriba realizando un despegue en el aire y ejecute un ángulo mayor a 90° en posición de cubito dorsal es sostenida por sus bases en forma de canasta o cuna, la flyer debe extender los brazos hacia los laterales, el back spot debe agarrar a la flyer poniendo sus brazos por debajo de las axilas de la flyer, las bases deben colocar sus brazos por la espalda y muslos en forma de cuna o canasta.

6.6.7.2. Clasificación de las Pirámides.

Por la altura: Se pueden realizar pirámides de uno, dos, tres, dependiendo de los integrantes del grupo:

- **Primer Nivel**

Cuando hay personas apoyadas más abajo de la altura de los hombros de otra, se las puede denominar como figuras de dos o más participantes.

- **Segundo Nivel**

Cuando hay personas apoyadas a la altura de los hombros o más arriba de otra persona.

- **Tercer Nivel**

Cuando hay personas apoyadas a la altura de los hombros de otra persona que se encuentra ubicada en el segundo nivel.

TALLER N° 4

6.6.8. Lanzamientos

Objetivo: Realizar la destreza gimnastica en el espacio aéreo por parte de una flyer que es impulsada por las bases. Requiriendo un buen trabajo en equipo y de la habilidad de controlar y manejar su propio cuerpo en el aire.

6.6.8.1. Fases de lanzamiento



Fotografía N°8 Fuente: David Solarte

- **Posición Inicial.-**

Las bases como los back spot toman la posición de basket, quienes dan el impulso y controlar la caída, el back spot encargados de la seguridad en caso de que sucediera una caída inesperada, la flyer es quien realiza la destreza gimnastica en el aire.

- **Impulso.-**

Acción que los estudiantes deben aplicar para lograr la máxima altura. La flyer apoya las manos sobre los hombros de las bases y rápidamente

salta en los brazos entre cruzados de las bases, y posteriormente realizar una semiflexión de rodillas manteniendo la espalda recta.

El back spot sostiene a la flyer por la cintura para ayudar con el respectivo impulso empujando a la flyer de las caderas, glúteos o debajo de basket posición de los bases.

- **Vuelo.-**

Acción donde la flyer alcanza una altura máxima manteniéndose en una posición vertical hasta lograr la altura máxima, para obtener un mejor impulso extiende los brazos hacia arriba. Brevemente realiza el ejercicio en el espacio aéreo, para después ser recibida por las bases y back spot.

Toe touch: separación de las extremidades inferiores hacia los lados, tocar las pantorrillas con las manos y mantener el tronco de forma vertical



Fotografía N°9 Fuente: www.zonacheer.com

6.6.8.3Ejemplos: se muestran algunos ejemplos de figuras, pirámides que se pueden realizar dependiendo del grado de dificultad, esto nos permite enriquecer los trabajos del cheerleading fomentando su práctica

ya que estos ejercicios son básicos y fundamentales para su desarrollo deportivo.

- **Piramides con formación 2,1 o multibase**



Fotografía N°10 Fuente: David Solarte

- La flyer en posición vertical apoyada sobre las manos de las bases de esta manera las bases agarran el talón y la punta del pie de la flyer para lograr mantener el equilibrio, el back spot ayuda a las bases sosteniendo a la flyer de los tobillos (elevación media).



Fotografía N°11 Fuente: David Solarte

- La flyer en posición vertical apoyada sobre las manos de las bases de esta manera las bases agarran el talón y la punta del pie de la flyer para lograr mantener el equilibrio, el back spot ayuda a las bases sosteniendo a la flyer de los tobillos en extensión (Elevación máxima).



Fotografía N°12 Fuente: David Solarte

- La flyer en posición vertical apoyada sobre las manos de las bases en posición de firmes, de esta manera las bases agarran el talón y la punta del pie de la flyer para lograr mantener el equilibrio, el back spot ayuda a las bases sosteniendo a la flyer de los tobillos en extensión (Elevación cupie).



Fotografía N°13 Fuente: David Solarte

- La flyer en posición vertical apoyada sobre las manos de las bases con un solo pie, de esta manera las bases agarran el talón y la punta del pie de la flyer para lograr mantener el equilibrio, el back spot ayuda a las bases sosteniendo a la flyer de los tobillos en extensión en esta posición se puede realizar diferentes figuras (Elevación liberty).

6.6.9. Vocabulario Utilizado en el Cheerleading

1. Airborne/Aerial (Aéreo):

Elemento libre de contacto con una persona o el piso de presentación.

2. Airborne Tumbling Skill: (Destreza Aérea en Gimnasia)

Maniobra aérea que involucra rotación cadera-sobre-cabeza, en donde la persona utiliza su cuerpo y la superficie de presentación para impulsarse del suelo o de la superficie de presentación

3. Assisted- Flipping Mount:(Subida con Mortal Asistida)

Es una manera de subir a una pareja, en donde la top/flyer realizara una rotación de cadera-sobre-cabeza manteniendo contacto físico con la base u otra top/flyer mientras pasa por la posición invertida. (Ver “Mortal Suspendido”, “Mortal Conectado”)

4. Assisted Tumbling: (Gimnasia asistida)

Cualquier tipo de asistencia física que se le de a una persona mientras ella ejecuta su gimnasia. Esto no se aplica a los elementos de gimnasia orientados a las parejas que sean permitidas en cada nivel.

5. Awesome/Cupie:

Pareja extendida, donde la top/flyer tiene sus dos pies juntos sobre la(s) mano(s) de la(s) base(s). Se le llama también “Cupie”.

6. Back Spot: (Spotter de Atrás)

Persona ubicada en la parte de atrás de una pareja con la función principal de cuidar la cabeza y área de hombros de la top/flyer.

7. Back Walkover: (Arabe hacia Atrás o Arco Patada)

Elemento en gimnasia no-aéreo en donde la persona se arquea hacia atrás, buscando el contacto de las manos con el suelo primero, luego se rota la cadera sobre la cabeza y se el peso se traslada sobre un pie/pierna a la vez.

8. Backward Roll: (Rollo o Rodada Atrás)

Elemento de gimnasia no-aéreo en donde se presenta una rotación hacia atrás pasando por una posición invertida, levantando la cadera sobre los hombros y la cabeza, mientras la espalda se encorva, creando un movimiento similar a una bola “rodando” en el suelo.

9. Barrel Roll:(Rollo o Rodada de Barril con rotación lateral)

Ver “Rollo o rodada de Tronco”.

10. Base:

Persona en contacto directo con la superficie de presentación, que le da soporte a otra persona.

La(s) Persona(s) que sostiene(n), levanta(n) o lanza(n) a una top/flyer hacia un elemento de pareja. (Bases nuevas – son bases que no tienen un contacto previo con la top/flyer de una pareja)

11. Basket Toss:

(Lanzamiento de canastas o tipo Basket) Un lanzamiento con no más de 4 bases, 2 de las cuales deben usar sus manos para entrelazar sus muñecas.

12. Block: (Bloqueo/empuje/courve)

Término en gimnasia utilizado para referirse a un aumento de altura generado al usar una o ambas manos utilizando la fuerza de la parte superior del cuerpo (hombros) para impulsarse de la superficie de presentación. El movimiento aéreo temporal que se crea al Abloquear, o empujar es legal para todos los niveles.

13. Block Cartwheel: (Vuelta Carro con rechazo)

Una rueda de carro, o media luna, con movimiento aéreo temporal, realizada por el gimnasta al empujar a través de los hombros contra el suelo durante la ejecución del elemento.

14. Brace: (Conectar):

Una conexión física que ayuda a proporcionar estabilidad a una top/flyer.

15. Braced Flip: (Mortal Conectado)

Un elemento de pareja en la cual la top/flyer hace una rotación cadera-sobre-cabeza mientras mantiene el contacto con otra(s) top/flyer(s).

16. Cartwheel: (Vuelta de carro o voltereta lateral)

Es un elemento de gimnasia no-aéreo en la cual se soporta el peso del cuerpo con el brazo(s) mientras se rota lateralmente a través de una posición invertida cayendo en un pie a la vez.

17. Catcher: (Base recibidor)

Una de la(s) persona(s) responsables de velar por la seguridad a la hora de recibir a una top/flyer durante un elemento de pareja.

18. Connected Tumbling: (Gimnasia Conectada)

Contacto físico entre dos o más individuos efectuando elementos de gimnasia en forma simultánea.

19. Cradle:(cuna)

Movimiento suelto en el cual bases reciben, a la top con los brazos extendidos y con las palmas hacia arriba, colocando un brazo en la parte posterior de la espalda y otro en la parte posterior de los muslos de la top. La top debe caer en posición de pike (simulando una V) viendo hacia arriba.

21. Dirty Bird: (D-Bird)

Lanzamiento en donde la Top/Flyer abre en forma de "X", para caer en la espalda de la base en posición de "X", para luego pasar a través de las piernas de la base y simulando un movimiento de "pala", o una Jota, para subir a una pareja.

22. Dismount: (Desmonte)

El movimiento desde una pareja o pirámide a cuna o a la superficie de presentación. El movimiento desde una cuna a la superficie de presentación no se considera como un desmonte.

23. Dive Roll: (Salto del Tigre - rodada adelante extendido con vuelo) Un Salto hacia el frente donde las manos y los pies están simultáneamente suspendidos de la superficie para finalizar haciendo una rodada al frente.

23. Double-Leg Stunt:(Pareja en Doble-Pierna)

Ver "Stunts/Parejas".

24. Downward Inversion: (Inversión Hacia Abajo)

Elemento de Pareja o pirámide en donde una top/flyer se encuentra en posición invertida donde su centro de gravedad se mueve hacia la superficie de presentación.

25. Downward Motion: (Movimiento Hacia Abajo)

Movimiento de un centro gravedad, en dirección hacia el área de presentación.

26. Drop: (Caída)

Caer sobre rodillas, muslos, sentado, de frente, de espaldas o en posición de split hacia la superficie de presentación desde un elemento aéreo o invertida, sin antes haber puesto la mayor parte del peso en manos/pies para minimizar el impacto de la caída.

27. Eighteen Inches above Extended Arm Level: (18 Pulgadas por Encima del Nivel de Extensión de Brazos).

Es la distancia máxima permitida entre el punto más alto de las bases con los brazos extendidos y el punto más bajo del cuerpo de la base durante un movimiento suelto en el Nivel 5 únicamente.

28. Entrance Skill: (Elementos de Entrada)

Es el inicio para subir o comenzar un elemento en gimnasia o parejas.

29. Extended Arm Level: (Nivel de Extensión de Brazos)

La distancia desde la superficie del suelo hasta el punto más alto que alcanza el/los brazo(s) de la base, cuando se encuentra de pie con el/los brazo(s) totalmente extendido(s) sobre la cabeza.

Extensión de brazos no necesariamente se define como “pareja en extensión”. Ver “Pareja en Extensión” para aclaraciones futuras.

30. Extended Position: (Posición Extendida)

Es el elemento donde la top/flyer se encuentra sobre una base(s), que tiene los brazos completamente extendidos. Extensión de brazos no necesariamente se define como “pareja en extensión” para aclaraciones futuras.

31. Extended Single-Leg Stunt: (Pareja en una Pierna Extendida)

Pareja en extensión donde la top/flyer tiene el peso principal en una sola pierna.

32. Extended Stunt: (Pareja en Extensión)

Cuando todo el cuerpo de la top/flyer está extendido hacia arriba sobre la(s) base(s). (Ejemplos de parejas que no se consideran “parejas en extensión”: chairs[Silla], torches, flat back[Muertito], brazo y brazo y levantamiento en straddle. Estas son parejas donde las bases tienen los brazos totalmente extendidos sobre la cabeza, pero No se consideran “parejas en extensión” ya que el peso del cuerpo de la top es similar al de parejas al nivel de los hombros/prep)

33. Extension Prep or Prep/Half: (Extensión Prep o Prep/Medios)

Cuando la top/flyer es sostenida por las bases al nivel de los hombros.

34. Flat Back: (Tablita o Muerto)

Pareja en donde la top/flyer se encuentra acostada horizontalmente boca arriba y es usualmente sostenida por dos o más bases. También conocida como “Dead man” o muerto.

35. Flip: (Mortal)

Elemento aéreo que involucra movimiento de rotación de cadera-sobre-cabeza sin contacto alguno con la superficie de presentación, mientras el cuerpo pasa por la posición invertida.

36. Flipping Toss: (Lanzamiento mortal)

Lanzamiento (Toss) en donde la top/flyer realiza un movimiento de rotación a través de una posición invertida.

37. Flyer:

Es quién realiza las parejas arriba, o la que ejecuta los lanzamientos. Ver “Top”.

38. Forward Roll: (Rodada al Frente)

Elemento en gimnasia no-aérea en la cual se rota hacia el frente en posición invertida, levantando las caderas para que pasen por encima de la cabeza y hombros, mientras encorva la espalda para crea un movimiento similar al de una bola “rodando” por el piso.

39. Free-Flipping Mount: (Montaje Libre en Mortal)

Inmediatamente antes de una pareja, la entrada a una pareja donde la persona “Top/flyer” pasando por posición invertida sin tener contacto físico con las bases, ni conectado, o con la superficie de presentación.

40. Front Limber: (Parado de manos caída en arco)

Un Elemento de gimnasia no-aéreo en el cual se efectúa una rotación hacia el frente pasando por una posición invertida para llegar a una posición no invertida, arqueando piernas y caderas sobre la cabeza para caer de pie sobre la superficie de presentación, con ambas piernas/pies al mismo tiempo.

41. Front Spot: (Spotter de Frente)

Persona posicionada al frente de una pareja que puede dar soporte extra o altura a una pareja. (También es conocida como la “cuarta base”).

42. Front Tuck: (Mortal al Frente)

Elemento en gimnasia en donde el atleta logra generar momentum o impulso hacia arriba para poder realizar un mortal al frente. (También conocido como “punch front” o rebote mortal)

43. Front Walkover: (Arabe al Frente)

Un elemento de gimnasia no-aéreo en el cual se efectúa una rotación hacia el frente pasando por una posición invertida para llegar a una posición no invertida, Arqueando piernas y caderas sobre la cabeza para caer de pie sobre la superficie de presentación con un pie/pierna a la vez

44. Full: (giro):

Es una rotación de 360 grados en forma de giro.

45. Full-Up Toe Touch: (360 Toe touch)

Un elemento que no ejecuta una rotación sobre el eje horizontal, (usualmente se utiliza en desmontes o lanzamientos) en donde la persona realiza una rotación de 360 grados sobre el eje vertical, para posteriormente realizar un Toe touch (salto Japonés o Ruso)

46. Ground Level: (Al Nivel del Suelo)

Estar a la altura o soportado por la superficie de presentación.

48. Hand/Arm Connection:(Conexión de Brazos/Manos)

Es el contacto físico entre dos o más individuos, usando brazo(s) o mano(s).

49. Handspring: (Flick)

Rebote o salida desde las manos, utilizando el peso del cuerpo sobre los brazos y utilizando un fuerte empujón de hombros para levantarse, se puede efectuar hacia delante o hacia atrás.

50. Handstand: (Parada de Manos)

Posición invertida en el eje vertical con el cuerpo erguido, donde los brazos están totalmente extendidos y pegados a la cabeza y orejas.

51. Hanging Pyramid: (Pirámide Colgante / Pirámide suspendida)

Pirámide en donde una o más personas están suspendidas de la superficie de presentación por una o más tops/flyers, y se deben permanecer en posición erguida, o sobre el eje vertical, Ej. Diamante

52. Helicopter Toss: (Lanzamiento de Helicóptero)

Es una pareja o elemento en donde la top, en posición horizontal es lanzada para ejecutar una rotación alrededor del eje vertical (simulando las aspas de un helicóptero) para ser recibida por sus bases originales. Solamente permitido en el nivel 5 y 6

53. Inversion: (Inversión):

Ver "Inverted/invertido"; es el acto de estar en posición invertida.

54. Inverted: (Invertido)

Cuando los hombros de la top están por debajo de su cintura y al menos un pie está por encima. Los desmontes de arqueo hacia atrás "Arch Back/arco patada" a "cradle/cuna" no se consideran posiciones invertidas.

55. Jump: (Salto)

Posición aérea que no involucra rotación de cadera-sobre-cabeza creada al usar sus propios pies y la fuerza de la parte inferior del cuerpo para impulsarse del suelo.

56. Kick Arch: (Patada Arco)

Es un elemento que involucra un lanzamiento de la top/flyer en posición vertical para ejecutar una patada con una pierna, ejecutando seguidamente un arco hacia una posición de cradle.

57. Kick Full: (Patada giro)

Es un elemento que involucra un lanzamiento de la top/flyer en posición vertical para ejecutar una patada con una pierna y una rotación de giro en 360 grados. Un. (cuarto) de giro realizado por la flyer durante la salida y antes de la patada se utiliza y permitido para iniciar el giro.

58. Kick Double Full: (Patada doble giro)

Es un elemento que involucra un lanzamiento de la top/flyer en posición vertical para ejecutar una patada con una pierna y una rotación de giro en 720 grados. Un. (cuarto) de giro realizado por la flyer durante la salida y antes de la patada se utiliza y permitido para iniciar el giro.

59. Knee (Body) Drop: (Caída del cuerpo en Rodilla)

Dejar caer sobre las rodillas, muslos, en split o sentado desde una posición aérea sin antes haber puesto la mayor parte del peso sobre las manos o pies para amortiguar la caída.

60. Layout: (Mortal extendido/Plancha)

Posición extendida del cuerpo, en forma recta, "hollow" (con el pecho hundido) o levemente arqueado.

61. Layout Step Out: (Mortal extendido/Plancha Step out)

Similar al elemento de Layout o Plancha. Sin embargo, el Gimnasita abre sus piernas hacia fuera en forma de "tijeras", Y aterriza sobre la superficie de presentación una pierna antes Que la otra.

62. Leap Frog: (Salto de Rana)

Una top/flyer conectada es trasladada de un grupo de bases a otro o devuelta a las bases originales a través de los brazos de la persona con la que está conectada. La top/flyer debe permanecer en posición derecha y mantenerse en contacto durante la transición. Salto de Rana de Segunda Altura: es la misma definición anterior, pero en este caso se puede hacer a cualquier nivel por encima del nivel del suelo.

63. Log Roll: (Rodada de Tronco u Horizontal)

Es un movimiento suelto donde la top/flyer gira su cuerpo al menos 360 grados sobre el eje horizontal, manteniéndose en posición paralela al área de presentación. También conocido como "Barrel roll/Rollo de Barril". Ej Cradle-giro-Cradle.

64. Mount: (Montar)

Es la acción de subir una top/flyer a una pareja, o elemento de pirámide o una pareja, ya sea de una, dos o de bases múltiples. Debe haber variaciones para subir en las cuales participan todas las bases. Ver "Stunt/Pareja".

65. Multi-Based Stunt: (Pareja de Bases-Múltiples)

Es una pareja con 2 o más bases sin incluir el spotter de atrás.

66. New Base(s): (Nueva(s) Base(s))

Bases previas sin contacto directo con la top/flyer de una pareja.

67. Non-Inverted Position: (Posición No Invertida)

El cuerpo está en posición derecha o normal. Los hombros de la top/flyer están al nivel o por encima de la cintura.

68. Half (1/2) Twist Toe Touch: (Medio Giro Toe Touch)

Una destreza sin rotación del cuerpo, donde el atleta en posición vertical da un giro de 180° antes de hacer un salto “ruso o toe touch”.

69. Onodi:

Iniciando desde un Flip Flap hacia atrás, y después de empujar con las manos del suelo, el gimnasta ejecuta una rotación en su eje vertical, de (medio) giro, hacia las manos, finalizando o continuando el elemento hacia un flip flan hacia el frente. A una sola pierna.

70. Original Base(s): (Base(s) Original(es))

Base con la que se está en contacto con la top/flyer durante el inicio de la pareja.

71. Paper Dolls: (Muñecas de Papel)

Parejas idénticas en una sola pierna mientras se conectan unas con otras. Puede o no hacerse en extensión.

72. Partner: (Compañero/Pareja)

Ver “top”. Es el término que se utiliza en US

73. Pike: (Carpado)

Posición carpada en donde el cuerpo se dobla hacia el frente hacia cadera, mientras las piernas se mantienen estiradas, simulando una “V”

74. Prep: (Medio)

Es otro término que se le da al elevador cuando se está al nivel de los hombros Ver “Extensión Prep”

75. Prep-Level: (Nivel Prep, o medio)

La altura de las manos de las bases y al menos un pie de la top están al nivel de los hombros (también conocido como Nivel de Hombros).

76. Primary Support: (Soporte Primario)

Soporte de una mayoría del peso de la top/flyer.

77. Prone Position: (Posición Prona)

Posición prona, boca abajo, con el cuerpo plano.

78. Prop: (Accesorio)

Artículo que se puede manipular. (Eje. Carteles, megáfonos, pones, banderas, banners, etc.)

79. Punch: (Pique):

Ver "Rebound/Rebote".

80. Pyramid: (Pirámide)

Grupo de parejas de bases múltiples que pueden o no estar conectadas entre sí para crear un efecto visual. Individuos de pie a nivel del suelo puede incorporarse al grupo.

81. Rebound: (Rebote)

Término en gimnasia utilizado para referirse a una posición aérea que no involucra rotación de cadera-sobre-cabeza creada al usar el mismo pie del atleta y fuerza de la parte inferior del cuerpo para rebotar del suelo desde una acrobacia en gimnasia. También conocido como "Pique" (punch).

82. Release Move: (Acción de Soltar)

Cuando la(s) base(s) y la top/flyer pierden el contacto el uno del otro y la top vuelve al grupo inicial de bases. Un toss de una sola base hacia una pareja desde el nivel del suelo no es considerado como acción de soltar ni un lanzamiento. Esta interpretación se aplica únicamente a "parejas", no a "pirámides".

83. Reload: (Recargar)

Volver a la posición de montar con ambos pies de la top/flyer en las manos de las bases.

84. Retake: (Retomar)

Recargar a una pareja, donde la top/flyer trae un pie al piso antes de recargar.

85. Rewind: (Toss Mortal)

Acción de soltar en flip (mortal) libre a la top/flyer usado en orden para comenzar una pareja, es Toss Mortal, o lanzamiento de mortal a una pareja

86. Round Off: (Redondilla o Rondada)

El gimnasta, con un fuerte empuje de una pierna, planta la(s) mano(s) en el piso mientras traslada las piernas por encima de la cabeza, simulando el movimiento de una vuelta carreta rápida. Los pies se juntan en el eje vertical para caer al mismo tiempo en el suelo.

87. Running Tumbling: (Gimnasia continua con carrera)

Gimnasia realiza con una salida y corriendo e involucra combinaciones como un punch, vuelta de carro, redondilla/rondada, redondilla/rondada flick, etc., se utiliza para ganar impulso mientras se realiza la entrada o transición hacia otro elemento de gimnasia. Cualquier tipo de impulso/movimiento hacia el frente antes de ejecutar una habilidad gimnasta es definido como "gimnasia continua".

88. Scooper:

(Pala) Una entrada o transición a una pareja en donde una persona (usualmente la top/flyer) pasa entre las piernas y por debajo del torso de otra persona (usualmente su base).

89. Scrunch Toss: (Segundo nivel)

Cualquier persona que se encuentre lejos de la superficie de presentación, con una o mas bases.

90. Second Level: Ver "Sponge Toss" o lanzamiento desde esponja.

91. Second Level Leap Frog: (Salto de Rana del Segundo Nivel)

Ver "Leap Frog/Salto de Rana".

92. Series Front and/or Back Handsprings: (Series de Flicks al Frente y/o Atrás)

Múltiples flicks hacia el frente y/o atrás realizados consecutivamente por un individuo.

93. Show and Go/Up and Down:

Una pareja de transición donde la pareja pasa por extensión y cae en posición de montar o en una pareja no extendida.

94. Shoulder Stand Level: (Nivel de Shoulder Stand)

Pareja en la cual, en el segundo nivel, en la cual se encuentra de pie sobre los hombros de su base.

95. Sushunova:

Salto en straddle (toe touch) cayendo en posición de lagartija. Toe touch facial

96. Single-Based Double Awesome/Cupie: (Doble Awesome en Una Sola Base).

Una sola base soportando a 2 tops/flyers las cuales tienen ambos pies en cada mano de la base simulando cada una de ellas un awesome; ver definición de "Awesome/Cupie".

98. Sponge Toss: (Lanzamiento en Esponja)

Es un elevador en el cual, sujetando los pies de la top desde la posición de sponge, o reload, las bases efectúan un lanzamiento, a veces se le llama "Shot Gun"

99. Spotter: (spotter o vigía)

Persona cuya mayor responsabilidad es proteger a otra durante la presentación de algún elemento. Debe estar en contacto directo con la superficie de presentación. Debe estar atento al elemento que este cuidando. Se ocupa de un Spotter atrás por cada pareja en extensión. (Ver definición de "spotter de atrás"). Debe estar en la posición adecuada para prevenir accidentes y no tiene que estar en contacto directo con la pareja. No se puede situar de modo que su torso quede debajo de una pareja. No puede tener sus dos manos debajo de la suela del pie(s) de la top soportando peso. Un spotter puede agarrar a la base o bases de sus muñecas u otra parte de sus brazos, sujetar a la top de los tobillos o bien no tener contacto alguno con el elemento. Todos los "Spotters" deben ser miembros de su propio equipo y haber sido entrenados con técnica para spottear. Los spotters pueden ser contados como bases en algunos casos.

100. Squishy Toss: Ver "Sponge Toss /Lanzamiento en Esponja".

102. Standing Tumbling: (Gimnasia Estática)

Elemento en gimnasia (o serie de elementos) realizada desde la posición Estática, o de pie sin haber hecho ningún movimiento previo hacia el frente. Cualquier cantidad de pasos realizados hacia atrás antes de efectuar una destreza gimnasta se define como "gimnasia estática".

103. Straight Cradle: (Cradle Recto)

Un elemento suelto sobre el eje vertical de una pareja hacia la posición en que se recibe el elemento, donde no se efectúa ninguna destreza (ej. Giros, Kicks/Patadas, etc.

104. Straight Ride: (Viaje Directo o high Craddle)

La posición del cuerpo de una top/flyer cuando es lanzada, que no envuelve ningún otro truco en el aire. Es una posición en línea recta que le enseña a la top/flyer a alcanzar y obtener máxima altura en un toss.

105. Stunt: (Pareja)

Cualquier elemento donde la top/flyer es soportada por encima del área de presentación por una o más personas. También referido como un mount o levantamiento. Una pareja se determina “de una sola pierna” o “de dos piernas”, dependiendo del número de piernas en las cuales este apoyada la top principalmente sobre su(s) base(s)

106. Suspended Flip/Roll: (Rodada/Mortal Suspendido)

Es una pareja en la cual la top/flyer realiza una rotación de cadera-sobre-cabeza mientras exista un constante contacto físico con la(s) persona(s) quienes a su vez estén soportando el peso y en contacto con el área de presentación.

107. Tension Roll/Drop: (Rodada/Caída Tensionada)

Pirámide/pareja en la cual la(s) base(s) y la(s) top/flyer(s) se inclinan en formación hasta que la(s) top/flyer(s) se deja salir de las bases sin asistencia alguna.

108. Three Quarter (3/4) Front Flip: (3/4 de Mortal al Frente)

Rotación de cadera-sobre cabeza hacia el frente desde una posición derecha hacia un cradle

109. Tic-tock: (switch-cambio)

Una pareja sujeta en posición estática sobre una pierna, la(s) base(s) usando piernas hacen una media sentadilla hacia abajo y sueltan a la persona cuando van subiendo, mientras la top/flyer cambia su pie poniendo el peso sobre este, y cae en posición estática sobre su otro pie. Se puede bajar o no a llegar a posición prep antes se soltar a la top/flyer.

110. Toe/Leg Pitch:

Pareja de una o múltiples bases en donde la(s) base(s) empuja hacia arriba una pierna o pie de la top/flyer para incrementar la altura de la top/flyer.

111. Toss: (Lanzamiento)

Una pareja aérea donde la(s) base(s) realizan el movimiento de lanzar desde la altura de la cintura a la top/flyer para aumentar la altura de la misma. La top/flyer se libera de todas las bases. Y está libre de contacto con el suelo cuando el lanzamiento es iniciado (ej. Basket Toss o Toss de Esponja).

112. Nota:

Toss to hands (toss hacia las manos), toss a extensión y toss chair no están incluidos en esta categoría.

113. Top:

Personas arriba en una pareja o lanzamiento. También conocida como flyer o pareja.

114. Transitional Pyramid: (pirámide de transición)

Una top/flyer moviéndose de una pareja a otra. La transición puede incluir cambio de bases, sin embargo otra persona que este a nivel prep debe mantener contacto con la top/flyer.

115. Transitional Stunt: (Transición de pareja)

Una o varias tops/flyers que se mueven de una pareja a otra así mismo cambiando la configuración de la pareja inicial.

116. Traveling Toss: (Lanzamiento en movimiento)

Un toss o lanzamiento en el cual intencionalmente se requiere que las bases o recibidores se muevan en cierta dirección para recibir a la top/flyer. (Esto no incluye el 1/4 de giro que hacen las bases en tosses como kick full)

117. Tuck Arch: (Bolita Arco)

Es similar al kick arch, excepto que en vez de patear es arquear a partir de posición de bolita.

118. Tuck Position: (Bolita)

Posición en la cual las rodillas y cadera están dobladas y llevadas al pecho: el cuerpo es doblado en la cintura.

119. Tumbling: (Gimnasia)

Cualquier destreza de gimnasia o acrobacia efectuada en el área de presentación.

120. Twist: (Giro)

Rotación aérea alrededor del eje longitudinal o eje vertical del cuerpo.

121. Twisting Mount: (subida en giro)

La subida de una Parejas que inicia con un giro que hace la top/flyer dentro De su eje vertical (puede ser mínimo 1/4 de giro hasta un máximo de 2 giros) que termina a) en una pareja a nivel prep, b) en posición de entrada (sponge) para subir a un elemento, o c) en una pareja en extensión.

122. Twisting Toss: (Lanzamiento con giro)

Cualquier tipo de toss en el cual la top/flyer da mínimo 1/4 de giro alrededor del eje longitudinal o vertical de su cuerpo.

123. Two-High Pyramid: (Pirámide de Dos Pisos)

Todas las tops/flyers tienen que estar soportadas principalmente de una base(s) que este apoyada o en contacto con la superficie de presentación.

124. Two and One Half (2 – 1/2) High Pyramid: (Pirámide de Dos Pisos y Medio)

Pirámides arriba de 2 y 1/2 pisos de altura son prohibidas. La altura de la pirámide esta medida por el largo del cuerpo de la siguiente manera: chairs, thigh stands y shoulder straddles miden 1 y 1/2 pisos de altura; shoulder stands miden 2 pisos de altura; parejas en extensión (ej. Extensión, liberty, etc.) Miden 2 y 1/2 pisos de altura. Excepción: una pareja en extensión sobre un thigh stand está permitida. (2-1-1)

125. Two-Leg Extended Stunt: (Pareja en Dos Pies-Extendida)

Son parejas extendidas que están por encima del nivel prep en donde la Top/flyer pone su peso en ambas piernas, y sus dos pies están en las manos De la(s) base(s).

126. Walkover: (Arabe)

Acrobacia no aérea que involucra rotación cadera-sobre-cabeza en donde una persona rota hacia delante/atrás (usualmente se realiza con las piernas en split cuando se pasa por la posición invertida) soportada de una o ambas manos.

127. Whip: (Tempo o flick sin manos)

Flip o salto mortal extendido, con los pies pasando sobre la cabeza y el cuerpo rotando en el eje transversal u horizontal sobre la cintura, mientras el cuerpo se mantiene en posición arqueada (no en bolita ni en posición

plana). Tiene la apariencia de un flick hacia atrás pero sin contacto de las manos con el piso.

128. Wolf Wall Transition:

Transición en donde la top/flyer principal viaja por encima (de adelante hacia atrás, de atrás hacia delante, o de lado a lado) una persona conectada con las piernas sobre el nivel medio o prep. La pierna de la persona conectada está extendida hacia fuera del cuerpo y a su vez conectada (el pie con la cintura) con una tercera persona en el nivel medio.

6.6.10. Desarrollo de las Capacidades Físicas

Tema 1. Desarrollo de la fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación.
Beneficios para la práctica del cheerleading y salud corporal.

Objetivo. Evidenciar los beneficios del desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes seleccionados.

Resultado. Concientizar a los asistentes sobre el beneficio de los ejercicios y a la vez facilitar algunos ejercicios que sirvan de referente para la práctica deportiva.

- **Ejercicios de calentamiento**

Ejercicio	Duración	Descripción
Estiramiento de extremidades	20 minutos inicial	Extender las extremidades inferiores o superiores para relajar los músculos
Estiramiento de sentadas	20 minutos inicial	En posición de sentada, abrir las piernas y tocar las puntas de los pies con las manos
Inclinación	10 minutos inicial	En posición de pie, inclinarse manteniendo las extremidades inferiores rectas, y tocar las puntas de los pies con las manos

6.6.10.1. Beneficios de realizar el calentamiento deportivo

- Prepara los músculos para el ejercicio.
- Aumenta la entrega de oxígeno y nutrientes a los músculos. Esto trae más beneficios como evitar quedarse sin aliento o energía rápidamente.
- Previene un peligroso y súbito aumento en la presión sanguínea. El calentamiento prepara el corazón para un incremento en la actividad.
- Incrementa la movilidad de la sangre a través de los tejidos. El calentamiento hace que los músculos sean más flexibles.
- Mejora las conexiones entre nervios y músculos.
- El calentamiento optimiza la coordinación y los tiempos de acción al hacer ejercicio.

6.6.11. Desarrollo de la Fuerza

Ejercicio	Duración	Descripción
Salto sobre una pierna	5 minutos inicial	Saltar en una sola pierna de apoyo, con alternación de pierna cada 30 segundos
Salto alternado de piernas	5 minutos inicial	Saltar en uso alternado de las piernas, (izquierda, derecha, izquierda)
Salto de piernas unidas	5 minutos inicial	Saltar en uso de las dos piernas, siempre buscando que se mantengan juntas.
Salto con dos piernas	5 minutos inicial	Saltar con las dos piernas, abriendo y cerrando las extremidades inferiores

6.6.11.1. Beneficios de Desarrollar la Fuerza

- Mejora la salud y retrasa los efectos del envejecimiento.
- Aumenta la fortaleza y resistencia muscular (fuerza).
- Ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Ayuda a prevenir lesiones relacionadas con el ejercicio.
- Mejora el equilibrio y amplitud de movimiento.
- Puesto que estimula la absorción de azúcar de la sangre en los músculos es muy recomendada a pacientes diabéticos.
- En las personas de la tercera edad, mejora la capacidad de caminar.
- Cuando se alterna con ejercicios aeróbicos y dieta se puede obtener resultados admirables.
- Mejora la apariencia física y eleva la autoestima.

Ejercicio # 1



Ejercicio # 2



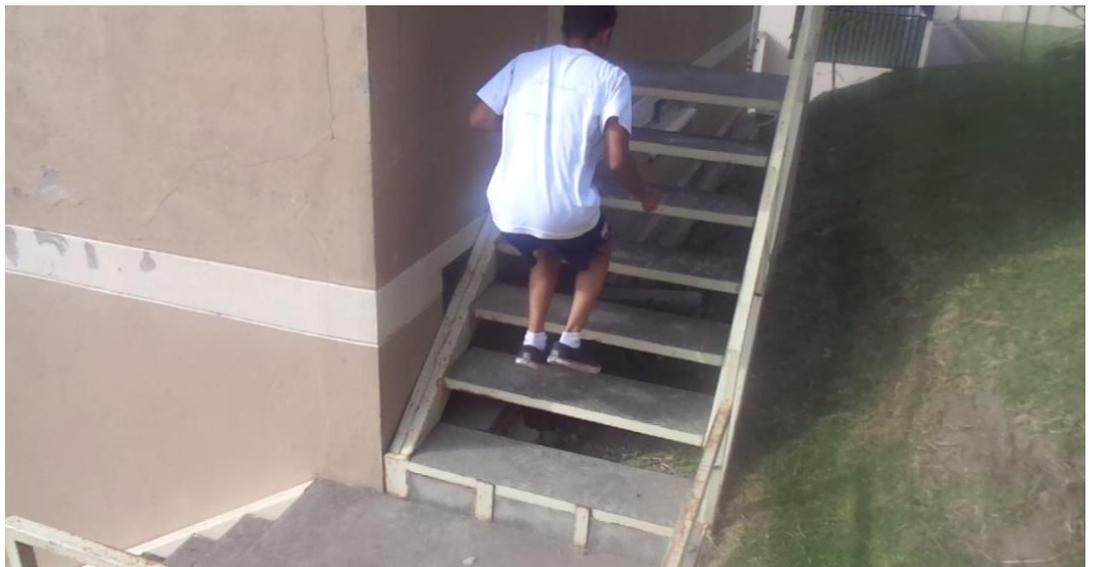
Ejercicio # 3



Ejercicio # 4



Ejercicio # 5



Ejercicio # 6



Ejercicio # 7



Ejercicio # 8



Ejercicio # 9



Ejercicio # 10



Ejercicio # 11



Ejercicio # 12



Ejercicio #13



Ejercicio #14



Ejercicio # 15



6.6.12. Desarrollo de la Velocidad

Ejercicio	Duración	Descripción
Calentamiento	20 minutos	Realizar ejercitamiento leve de cuello, cintura y articulaciones
Piques cortos	10 minutos	Correr suavemente y en cierto momento acelerar lo más rápido posible en tiempos de 10 a 20 segundos, repetir este ejercicio al menos cinco ocasiones
Piques largos	15 minutos inicial	Correr suavemente y en cierto momento acelerar lo más rápido posible en tiempos de 3 a 5 minutos, repetir este ejercicio al menos cinco ocasiones

6.6.12.1. Beneficios del Desarrollo de la Velocidad

- Mejora del funcionamiento y la eficacia del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Mejora del tono muscular.
- Incrementa notablemente la masa muscular provocando una mayor capacidad para resistir esfuerzos de corta duración.
- Disminución del tiempo de reacción ante un determinado estímulo.
- Mejora la velocidad de ejecución de un gesto concreto.
- Indirectamente desarrolla otros aspectos como la coordinación y la fuerza.

Ejercicio #1



Ejercicio #2



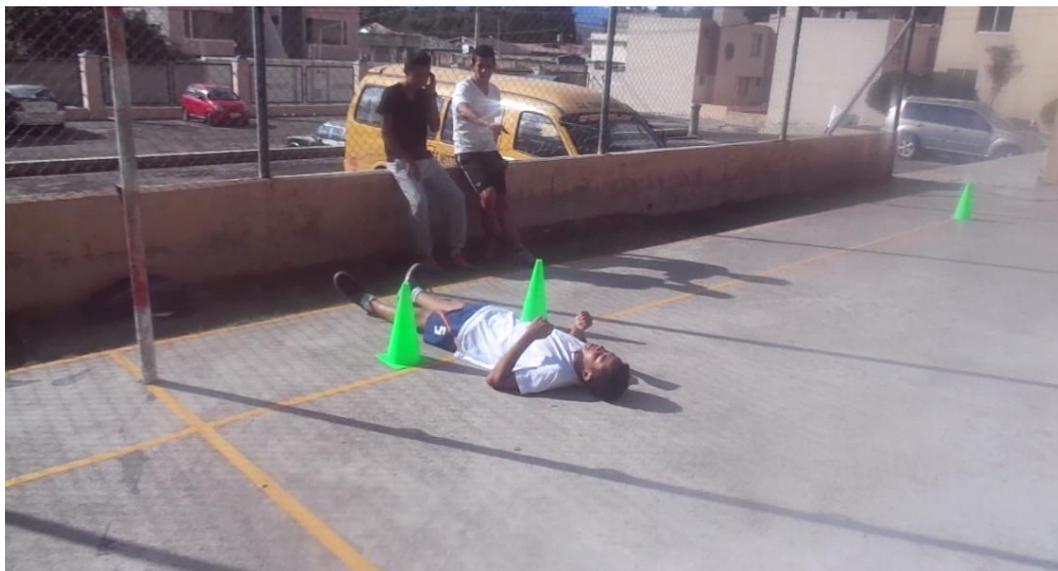
Ejercicio #3



Ejercicio #4



Ejercicio #5



Ejercicio # 6



6.6.13. Desarrollo de la Flexibilidad

Ejercicio	Duración	Descripción
Calentamiento	20 minutos	Realizar calistenia leve de cuello, cintura y articulaciones
Flexibilidad activa	10 minutos	Extender las extremidades inferiores o superiores para relajar los músculos En posición de sentada, abrir las piernas y tocar las puntas de los pies con las manos En posición de pie, inclinarse manteniendo las extremidades inferiores rectas, y tocar las puntas de los pies con las manos
Flexibilidad pasiva	15 minutos inicial	Realizar insistencias de tronco y cadera con la ayuda de un compañero haciendo presión por 20 segundos ,con tiempos de 2 a 4 minutos de descanso repetir este ejercicio al menos cinco ocasiones

6.6.13.1. Beneficios del Desarrollo de la Flexibilidad

- Mejora el rendimiento físico y reduce el riesgo de lesiones.
- Mejora la coordinación muscular.
- Incrementa la amplitud de rango del movimiento articular.
- Disminución del tiempo de reacción ante un determinado estímulo.
- Reduce el riesgo de contracciones musculares.
- Mejora la velocidad de ejecución de un gesto concreto.
- Indirectamente desarrolla otros aspectos como la coordinación.

- Mejora las cualidades motrices de coordinación, equilibrio, agilidad, percepción corporal.

Ejercicio # 1



6.6.14. Desarrollo de la Coordinación y Agilidad

Ejercicio	Duración	Descripción
Calentamiento	20 minutos	Realizar calistenia leve de cuello, cintura y articulaciones
Flexibilidad activa	10 minutos	<p>Extender las extremidades inferiores o superiores para relajar los músculos</p> <p>En posición de sentada, abrir las piernas y tocar las puntas de los pies con las manos</p> <p>En posición de pie, inclinarse manteniendo las extremidades inferiores rectas, y tocar las puntas de los pies con las manos</p>
Flexibilidad pasiva	15 minutos inicial	Realizar insistencias de tronco y cadera con la ayuda de un compañero haciendo presión por 20 segundos ,con tiempos de 2 a 4 minutos de descanso repetir este ejercicio al menos cinco ocasiones

6.6.14.1. Beneficios del Desarrollo de la Coordinación y Agilidad

- Mejora la capacidad de orientación, equilibrio y coordinación física en el estudiante.
- Mejora la regulación de los movimientos corporales globales.
- Incrementa la amplitud de rango del movimiento articular.
- Disminución del tiempo de reacción ante un determinado estímulo.
- Mejora la velocidad de ejecución de un gesto concreto.
- Indirectamente desarrolla otros aspectos como la velocidad.
- Mejora las cualidades motrices de coordinación, equilibrio, agilidad, percepción corporal.

- Ejercicio # 1



Ejercicio # 2



Ejercicio # 3



Ejercicio # 4



Ejercicio # 5



Ejercicio # 6



Ejercicio # 7



Ejercicio # 8



Ejercicio # 9



6.7. Impactos de la Propuesta

6.7.1. Impacto Educativo

En el impacto educativo que tiene este proyecto de investigación planteado se contempla lo siguiente:

- Referente conceptual y técnico sobre su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Favorece a los educadores deportivos a comprender los principios del entrenamiento deportivo y el desarrollo de fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación.
- Constituye una serie de ejercicios como calentamiento y práctica que previenen lesiones y mejoran el rendimiento individual de los estudiantes.

- Promover a los estudiantes, profesores y autoridades la práctica deportiva y su importancia en la vida cotidiana.

6.7.2. Impacto Social.

- La propuesta genera impacto en el ámbito social, puesto que la práctica de las capacidades físicas desarrolladas en la institución se reforzará con motivación de talentos deportivos.
- Toda persona que tienen cultura deportiva para desarrolla sus capacidades físicas básicas sin importar su condición.
- Aporta a la sociedad con personas con valores y principios benéficos y de superación frente a la adversidad para el desarrollo de sus capacidades.

6.8. Difusión

Una vez concluido la propuesta se procedió a entregar el documento y los videos a los directivos y docentes de la institución educativa, para que se a examinada, y puesta en práctica con los estudiantes.

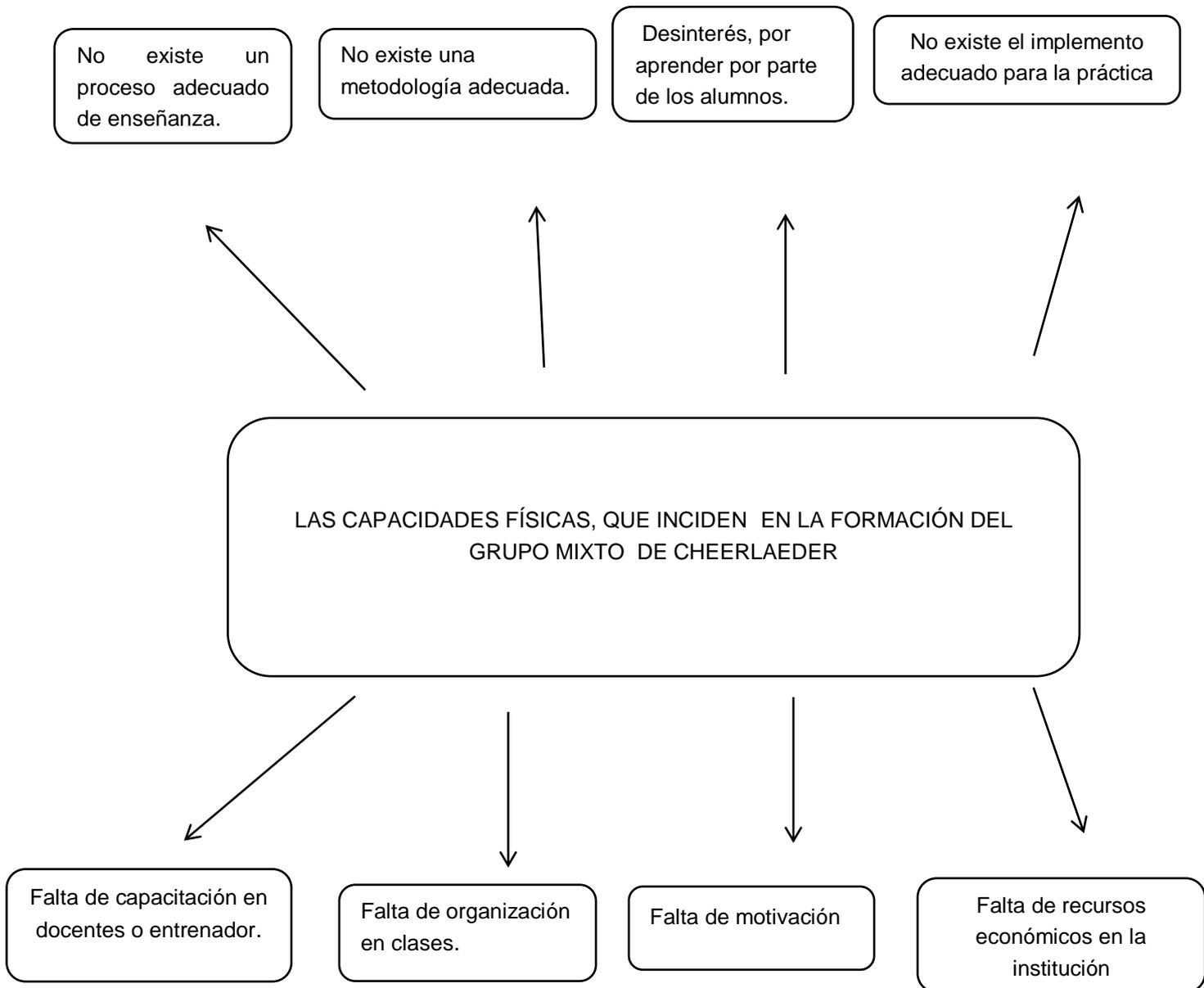
6.9. BIBLIOGRAFIA

1. (ALRCON, Julio. Taller de metodología de la investigación Editorial: graficolor. Edic. 1^{ra}. Ibarra 2009)
2. (Ayala. P. Entrenamiento Deportivo. Edic.2^{da} 2011)
3. (Blázquez. B. Preparación de Oposiciones Área educación Física Primaria 2010)
4. (Dietrich Martín, Klaus Carl y Klaus Lehnertz, 2001 en su libro Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo.)
5. (Dieguez J & Diéguez J, Entrenamiento funcional en programas de fitness. Volumen I, 2011, pág. 97)
6. (Hernandes .J. Metodologia de la Didactica General. 2006)
7. (López, N. (2005) Ejercicios de flexibilidad para mejorar la amplitud de los movimientos de la técnica de nado crawl en los estudiantes de 10 - 12 años de la Escuela Bolivariana Betty de Herrera del Municipio Araure del estado Portuguesa. Trabajo de grado, Licenciatura en Educación Física y Deportes. EIEFD, La Habana.)
8. (MARTINES DIAZ,Gloria, “Escuela de formación en porrismo; Ed Kinesis colección Deportiva 2000)
9. (Meshher L &Tzal k, 2008, pag 2).
10. (MUÑOZ RIVERA, D. (2009) La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 130)
11. (Sanz, I, (2005). *Levantamiento de Pesas y Flexibilidad*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 6,(10) pp.1-14.)
12. (Libro de Programa de Escuelas Especializadas, STOYANKA ANGELOVA, 2008, pag 25.)
13. (MARTINES DIAZ,Gloria, “Escuela de formación en porrismo; Ed Kinesis colección Deportiva 2004.)
14. (RIGAL, R. (2006). *Educacion motriz y educación psicomotriz en pre escolar y primaria*. España: INDE Publicaciones.)

15. (Serra L & Román B, Actividad Física y Salud, 2010, pág. 2)
16. (Serra L & Román B, Actividad Física y Salud, 2010, pág. 2)
17. (Vera, LA CONDICIÓN FÍSICA, HÁBITOS DE VIDA Y SALUD, 2010, pág. 87)
18. (Vera, LA CONDICIÓN FÍSICA, HÁBITOS DE VIDA Y SALUD, 2010, pág. 88)
19. (Vera, LA CONDICIÓN FÍSICA, HÁBITOS DE VIDA Y SALUD, 2010, pág. 90)
20. OMS/FAO expert consultation, Geneva, 2002, citado en SANTOS, 2005)
21. (Weineck J, ENTRENAMIENTO TOTAL, 2009, pág. 217)
22. www.cheerleaders.com

ANEXOS

Anexo # 1 Árbol de Problemas



Anexo # 2 Matriz de Coherencia

TEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>LAS CAPACIDADES FÍSICAS, QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN DEL GRUPO MIXTO DE CHEERLAEDER EN LA UNIDAD EDUCATIVA EXPERIMENTAL TEODORO GOMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO 2012-2013</p>	<p>Determinar cuál el desarrollo de las capacidades físicas, para conformar el grupo mixto (hombres – mujeres) de cheerleader en la Unidad Educativa Experimental Teodoro Gómez de la Torre en el año 2012-2013?</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACION O PREGUNTAS DIRECTRICES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Elaborar una rutina de entrenamiento para mejorar las capacidades determinantes en todos los sujetos de estudio. ?</p> <p>¿Clasificar a los deportistas según sus capacidades en posiciones en rutina (spotter, flyer, base, gimnasia, dance)?</p> <p>¿Desarrollar las capacidades físicas con medios específicos del Cheerleading.?</p> <p>¿Evaluar el mejoramiento de las capacidades determinantes de los integrantes del equipo de cheerleaders.?</p>	<p>Evaluar la situación física y fisiológica de las deportistas antes y después del proyecto.</p> <p>Elaborar una guía de para el aprendizaje de los elementos específicos de cheerleader.</p> <p>Aplicar la guía de aprendizaje</p> <p>Evaluar los resultados comparando los datos obtenidos</p>

Anexo # 3 Matriz Categorical

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
<p>Proceso mediante el cual se desarrollan capacidades fundamentales para la práctica deportiva estas son la resistencia, la velocidad y la fuerza.</p>	<p><i>Capacidades físicas</i></p>	<p><i>Tipos de capacidades físicas</i></p>	<p><i>Capacidades físicas condicionantes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Velocidad</i> • <i>Resistencia</i> • <i>Flexibilidad</i> <p><i>Capacidades físicas coordinativas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Coordinación</i> • <i>Agilidad</i> • <i>Equilibrio</i>
<p>Deporte que combina la gimnasia, baile y acrobacias, todo esto acompañado de música movida y rápida acorde a los movimientos del cheerleaders</p>	<p><i>Cheerleader</i></p>	<p><i>Animación</i></p> <p><i>gimnasia</i></p>	<p><i>Elevaciones</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pirámides</i> • <i>Lanzamientos</i> • <i>Moutions</i> • <i>Baile</i> <p><i>Gimnasia específica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Acrobática</i>

Anexo # 4 Test físicos

- **Test de salto largo**

Objetivo.- Medir la fuerza explosiva de los músculos isquiotibiales, extensores de rodilla, tobillo y cadera.

INSTRUMENTO NECESARIO:

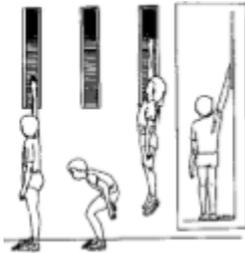
Espacio horizontal libre de obstáculos

- Cinta métrica
- Tiza de color para marcar
- Formato para anotar los resultados.

CONDICIÓN DE LA PRUEBA.-

El sujeto de estudio se ubica en posición de pie detrás de la línea trazada, luego este realizará balanceos sin mover los pies del piso para impulsarse hacia adelante quedando los dos pies sobre el piso, realizando la medición desde la línea de marcación hasta la huella dejada por el talón más cercano a la línea de marcación. Se realiza tres intentos y se anota el mejor salto realizado.

- **Test de salto vertical**



Objetivo.- Medir la potencia global de los músculos extensores de cadera, rodilla y tobillos.

INSTRUMENTOS NECESARIOS: -

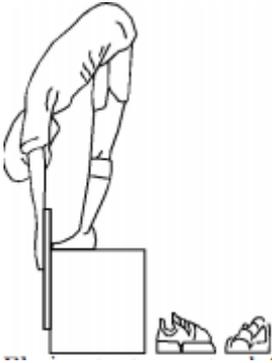
- Cinta Métrica
- Tiza de color o marcador
- Superficie vertical plana de aproximadamente 4m de alto

CONDICIONES DE LA PRUEBA.-

Se recomienda realizar un calentamiento previo, el sujeto debe untarse los dedos con tiza de color lateralmente a 20 cm. De la pared con los pies juntos. Desde esa posición debe elevar el brazo más cercano a la pared; totalmente extendido y marcar la pared con el dedo medio; después de un balanceo de brazos con las rodillas, caderas y tronco flexionados (toda la planta del pie apoyada en el piso) debe saltar en forma vertical, dejando con el dedo medio otra marca sobre la pared utilizada. Se conceden dos intentos consecutivos tomándose el mayor para efectos de la actuación del sujeto. No se permite los impulsos horizontales previos. La distancia vertical alcanzada se calcula midiendo la diferencia entre las dos marcas dejadas por los dedos del sujeto. La medida se reporta en centímetros.

http://iespadremoretirubide.educacion.navarra.es/departamentos/educacion_fisica/06pruebasfisicas/6.2flexibilidad/6.2.2pruebas/0029.pdf

- **Test de flexibilidad del tronco**



Objetivo: Medir la amplitud del movimiento, de la articulación coxo femoral y capacidad de elongación de los músculos de la región posterior del muslo.

INSTRUMENTOS NECESARIOS:

- Cinta métrica
- Grada o banco para realizar la medición...

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

Para esta prueba se recomienda un calentamiento previo, el sujeto descalzo debe pararse con los pies ligeramente separados sobre una silla o grada, haciendo el contacto con toda la planta, manteniendo las rodillas extendidas, los brazos al frente con las manos superpuestas de manera tal que los dedos medios queden al mismo nivel en proyección frontal y los dedos de los pies estén alineados con el borde delantero del banco o grada.

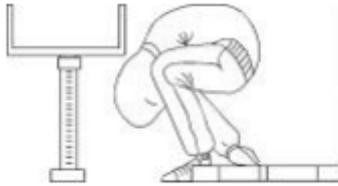
Después de realizar una inspiración profunda, durante la expiración se debe flexionar el tronco hacia delante y lentamente hacia abajo, deslizando los dedos medios de las manos tan adelante como le permitan

las articulaciones y músculos; el movimiento debe ser relativamente lento y sin insistencia, cuidando que no flexione las rodillas ni levante las plantas de los pies del piso. Se permite tres intentos consecutivos, anotándose el mejor en centímetros y $\frac{1}{2}$ centímetros.

El plano sobre el cual apoya los pies es marca de posición cero. El área debajo del borde es el campo positivo y el área por encima es negativa.20

http://iespadremoretirubide.educacion.navarra.es/departamentos/educacion_fisica/06pruebasfisicas/6.2flexibilidad/6.2.2pruebas/0029.pdf

- **Test de flexión profunda**



Objetivo: Medir de forma global la flexibilidad y elasticidad del tronco y extremidades.

INSTRUMENTOS NECESARIOS:

Aparato de medición o regleta marcada en el suelo y tope de separación para los pies.

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

Flexionar todo el cuerpo llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas para desplazar el marcador lo más lejos posible. La prueba se realizará lentamente y sin dar empujones al marcador.

Buena estrategia para evitarlo consiste en hacer tope con la mano del testeador, actuando como freno para que la prueba se realice suavemente.

Se deberá mantener el equilibrio en todo momento y se abandonará el aparato por el frente y caminando.

Anotación: Se anotarán los centímetros que se ha conseguido al desplazar el marcador.

- **Test de flexibilidad de piernas**



Objetivo: Medir la flexibilidad de piernas con caderas en abduccion, es decir separandolas o abriendolas al maximo

INSTRUMENTOS NECESARIOS:

- Un tablero con una cinta metrica

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

De pie con el tronco recto, y sin inclinarlo hacia adelante podemos ayudarnos sujetándonos de una espaldera o de un compañero, tratamos de separar las piernas al máximo en abducción, procurando no levantar las puntas de los pies del suelo durante el ejercicio.

Anotación:

La distancia conseguida en centímetros midiendo desde el interior de un talón hasta el interior del otro, se anota el mejor de los dos intentos.

["http://prof.webcindario.com/bateria_test.pdf"](http://prof.webcindario.com/bateria_test.pdf)

- **Test de lanzamiento de balón medicinal**



Objetivo: Medir la fuerza explosiva general del cuerpo, con predominio de musculatura en brazos y tronco.

INSTRUMENTOS NECESARIOS:

- Balón medicinal de tres kilogramos
- Cinta métrica

CONDICIONES DE LA PRUEBA:

Tras la línea con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza. Y flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar el balón con potencia.

La distancia conseguida en metros y centímetros midiendo desde la línea de lanzamiento hasta la caída del balón, se anota el mejor de los dos intentos.

Anexo # 5 Ficha de recolección de datos

FICHA DE ANOTACIÓN

UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE

Datos Informativos:

Nombre: _____

Curso: _____

TEST	DISTANCIA 1	DISTANCIA 2
FLEXIBILIDAD DE TRONCO		
FLEXIBILIDAD PROFUNDA		
SALTO VERTICAL		
SALTO HORIZONTAL		
LANZAMIENTO DE BALÓN		
FLEXIBILIDAD DE PIERNAS		

Anexo # 6 fotografías







SUMMARY

This work has an objective the study of the physical abilities in cheerleaders formation for teaching – learning of the cheerleading basic movements.

This investigation was made in the Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre" of Ibarra city in 2012-2013 with the students of tenth years of Basic Education and it has a main objective: the elaboration of an Interactive Video for the teaching – learning of cheerleader, It is for teachers and students for the development of basic movements for easy acrobatics preparation for a cheerleaders group. The main purpose to encourage the cheerleader to practice as a sport already that is justified by its educational and pedagogic value.

In addition, the following specifics objectives: to assess of physic condition student of the Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre. To analyze the physical characteristics in the learning of acrobatic elements of students. To develop an alternative proposal. For the development of this investigation was taken the cognitive theory, it has basic principles and concepts of teaching – learning process; so students could learn easy acrobatics movements with security. For the elaboration of theoretical framework some bibliographics and documentaries sources were used, by its investigation place, it is bibliographic, field because it tends to be descriptive and propositive. The investigation modality corresponds to feasible Project; the investigation was realized following a methodologic process allowing to collect scientific and field information. Also It was used the physics tests, technique that were applied to students in Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre" as instruments of collecting information, by its analysis and interpretation of obtained results, same that was represented in written way, through it uses tables and statistical pictures. The proposal is guided to the development of the Interactive Video that contains teaching and learning process of the cheerleaders, this guide will contain illustrative graphics which will facilitate to the teacher in the cheerleaders teaching.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CERTIFICACION

Certifico que:

La Sr. **SOLARTE MONTESDEOCA VINICIO DAVID** , estudiante de la especialidad de Educación Física, realizó las correcciones respectivas de su trabajo de grado, titulado **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN DE CHEERLEADERS EN LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GOMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014**. y una vez ingresado al programa de **URKUND** el resultado que arroja es 5 % de plagio por lo tanto está aprobado para continuar con el proceso de defensa pública del trabajo de grado.

Ibarra, 17 de diciembre del 2015


MSc. Jesús León
TUTOR



Dra. Rocío Tafur, RECTORA

CERTIFICO

QUE: El señor DAVID VINICIO SOLARTE MONTESDEOCA, CC. 100337237-0, estudiante de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, socializó la Guía de trabajo de investigación a los estudiantes de Décimos años de Educación General Básica, en el año lectivo 2013-2014; previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física; comprometido a entregar la GUÍA cuyo tema es: LAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN DE UN GRUPO MIXTO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA "TEODORO GOMEZ DE LA TORRE", alcanzando exitosamente sus objetivos planteados, con su aplicación correcta de la función académica, por lo que se hace acreedor de la gratitud y felicitación de parte de quienes le conocemos.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Ibarra, 6 de mayo de 2015

Dra. Rocío Tafur Valencia
RECTORA



CERTIFICACIÓN

Certifico que:

El Sr. **SOLARTE MONTESDEOCA VINICIO DAVID**, estudiante de la carrera de docencia especialidad de educación física, me solicitó la debida revisión ortográfica de su tesis de grado, titulada **“CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN DE CHEERLEADERS EN LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”** y una vez realizadas las debidas revisiones y correcciones doy fe de que el texto está listo para su publicación.

Ibarra, 14 de diciembre del 2015



Lic. Ángel Montesdeoca Bastidas
C.I. 100170916-9

La  **Salle**
IBARRA
VICERRECTORADO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Solarte Montesdeoca Vinicio David, con cédula de identidad Nro. 100337237-0 pongo en manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor de la obra o trabajo de grado denominado, que ha sido desarrollado para optar por el título de **"CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN DE CHEERLEADERS EN LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014"**. : LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En nuestra condición de autores reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma) 
Nombre: Solarte Montesdeoca Vinicio David
C.I.: 1003372370

Ibarra, a los 09 días del mes de diciembre del 2015



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	100337237-0	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Solarte Montesdeoca Vinicio David	
DIRECCIÓN:	Avenida los Galeanos Calle las Orquideas barrio la floresta		
EMAIL:	k.vny@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2632-127	TELÉFONO MÓVIL:	0991309626

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS QUE INCIDEN EN LA FORMACIÓN DE CHEERLEADERS EN LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014"
AUTOR (ES):	Solarte Montesdeoca Vinicio David
FECHA: AAAAMMDD	2015-12-09
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en educación física
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Jesus Leon

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Solarte Montesdeoca Vinicio David con cédula de identidad Nro. 100337237-0 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 11 días del mes de diciembre del 2015

EL AUTOR:



(Firma)

Nombre: Solarte Montesdeoca Vinicio David
C.I.: 1003372370

ACEPTACIÓN:

Facultado por resolución de Consejo Universitario
