



**El juego como estrategia metodológica para desarrollar las habilidades motrices básicas
de los Cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca**

Torres Pesántez, Mónica Yolanda

Vicerrectorado de Investigación Innovación y Transferencia de Tecnología

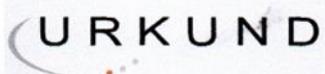
Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo libre

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y Tiempo libre.

PhD. Charchabal Pérez, Danilo Mgs.

30 de julio de 2020



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS Mónica 17 de junio.docx (D75336561)
Submitted: 6/20/2020 3:32:00 AM
Submitted By: grmoreno@espe.edu.ec
Significance: 1 %

Sources included in the report:

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8852/1/FCHE-CFS-353.pdf>
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15828/MAS%20QUE%20CORRER%20Y%20SALTAR%20FINAL%20FORMATO%20NUEVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Instances where selected sources appear:

7

Tema: El juego como estrategia metodológica para desarrollar las habilidades motrices básicas de los Cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "DM 23", enclosed within a blue oval.

PhD. Charchabal Pérez, Danilo Mgs.

Director



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS
CERTIFICACIÓN**

Certifico que el trabajo de titulación, **El juego como estrategia metodológica para desarrollar las habilidades motrices básicas de los Cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca**, realizado por la señorita: **Torres Pesántez, Mónica Yolanda**, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenidos; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 30 de julio de 2020

Firma:

PhD. Charchabal Pérez, Danilo Mgs.

Director

C.I.:0151322757



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo, **Torres Pesántez, Mónica Yolanda**, con cédula de ciudadanía N° **102471570**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **El juego como estrategia metodológica para desarrollar las habilidades motrices básicas de los Cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, y metodológicos establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 30 de julio del 2020

Firma:



Torres Pesántez, Mónica Yolanda
C.I: 0102471570



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo, Torres Pesántez, Mónica Yolanda, con cédula de ciudadanía N° 0102471570, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, publicar el trabajo de El juego como estrategia metodológica para desarrollar las habilidades motrices básicas de los Cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

Sangolquí, 30 de julio del 2020

Firma:



Torres Pesántez, Mónica Yolanda
C.I: 0102471570

Dedicatoria

A mis hijos Andrés, Daniela y Alejandra, quienes han sido mi inspiración, pues les dejo mi ejemplo de esfuerzo, entrega y lucha por haber estudiado esta maestría y culminarla con éxito, sabiendo que no pudieron contar conmigo quizá en varios momentos en que era indispensable mi presencia, viajando varios fines de semana por largas horas; el cansancio físico y mental ahora se ve reflejado en este momento, deseo también agradecerles por la ayuda que me brindaron de una u otra manera.

A mis pilares de vida, mis padres Nelly y Jorge, quienes me han apoyado siempre de una manera incondicional para poder superarme día a día y que nunca me han dejado de alentar y que siempre han velado por el bienestar de mis hijos.

A mi querido abuelo Manuel Enrique Pesántez Terreros, quien es mi amigo y compañero, mi razón de ser, mi ejemplo e inspiración.

Mónica Yolanda Torres Pesántez

Agradecimiento

A Dios por haberme protegido en todos los viajes que realice, y por haberme dotado de mucha fortaleza y paciencia para culminar mis estudios.

A mis familiares y amigos quienes de alguna manera me brindaron sus palabras de apoyo y me motivaron para culminar mi tesis.

Mi eterna gratitud a la Universidad de la Fuerzas Armadas "ESPE" por la oportunidad de cursar mis estudios de cuarto nivel, en la Maestría de Recreación y Tiempo Libre.

De manera especial a mi tutor de tesis Mgs. PhD. Danilo Charchabal Pérez por su asesoría y apoyo en todo momento.

Al personal y deportistas de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca quienes contribuyeron y apoyaron con su contingente para realizar mi trabajo de titulación.

Índice de contenido

El juego como estrategia metodológica para desarrollar las habilidades motrices básicas de los Cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca	1
Urkund.....	2
Certificación	3
Responsabilidad de autoría	4
Autorización de publicación	5
Dedicatoria	6
Agradecimiento	7
Índice de contenido.....	8
Índice de tablas.....	14
Índice de figuras.....	17
Abstract	21
Capítulo I.....	14
Introducción.....	14
Planteamiento del problema	14
Formulación del problema	15
Delimitación del problema	16

	9
Delimitación del problema	16
Alcances y límites	17
Alcances.....	17
Aporte.....	17
Objetivos	18
Objetivo general.....	18
Objetivos específicos	18
Hipótesis.....	19
Justificación.....	19
Variables de estudio	21
El juego	21
Capitulo II	24
Marco teórico	24
Ubicación contextual de la problemática.....	24
El Juego	25
Definición de juego	25
Características del juego	26
Clasificación del juego	28
El juego como herramienta de aprendizaje.....	29
Cualidades que desarrolla el juego	30

	10
La didáctica en el juego	31
Juegos didácticos	32
Objetivos que persigue un juego didáctico.....	32
Los aportes de los juegos recreativos.....	33
El juego como medio para eliminar el estrés.	34
Las estrategias metodológicas	34
Definición de estrategias metodológicas.....	35
Estrategias metodológicas en el aprendizaje.....	36
El método de descubrimiento	36
El método Lúdico	36
Finalidad de las estrategias metodológicas	37
Naturaleza de las estrategias metodológicas.....	38
Las estrategias metodológicas en la educación.....	38
Estrategias metodológicas en el deporte	39
Acciones que debe propiciar el docente al trabajar las estrategias metodológicas.....	40
El juego crea un ambiente de confianza y alegría en los participantes	40
Enlazar con sus experiencias y saberes juegos que motiven a los niños.	40
Plantea a los estudiantes juegos con cierta dificultad	40
Que los juegos recreativos posibiliten aprendizajes útiles.	41
Que los niños trabajen los juegos grupales.	41

	11
Motivar a los individuos a jugar con autonomía y responsabilidad.....	41
El papel de los participantes en el proceso de los juegos	42
Habilidades motrices.....	43
Definición	43
Clasificación de las habilidades motrices.....	44
Habilidades motrices básicas	45
Características de las habilidades motrices básicas	45
Clasificación de las habilidades motrices básicas	46
Habilidades locomotrices.....	46
Habilidades manipulativas	47
La relación entre habilidades motrices básicas y las específicas	48
Aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades motrices como proceso de desarrollo de los seres humanos.....	48
La habilidad motriz deportiva.....	50
El Cheerleading.....	51
Concepto de cheerleading.....	51
Reseña Histórica.....	52
Perfil de un cheerleader.....	54
Descripción de los integrantes de un equipo de cheerleading	54
Aspectos a ser considerados en la preparación de un cheerleader.....	55

	12
Fundamentos básicos del Cheerleading	56
Habilidades gimnásticas	57
Stunts (Elevaciones).....	60
Dance	65
Lanzamientos.....	66
Pirámides	66
Capítulo III.....	68
Métodos y procedimientos.....	68
Tipo de estudio.....	68
Diseño de la investigación	68
Materiales y métodos.....	68
Instrumentos criterios de inclusión	70
Criterios de exclusión.....	70
Capítulo IV	71
Análisis e interpretación de resultados.....	71
Discusión.....	125
Conclusiones.....	130
Propuesta alternativa: guía de juegos recreativos.....	132
La Guía.....	136
Factibilidad del plan de actividades.....	136

Recursos humanos	137
Recursos materiales y medios para la aplicación de la guía de juegos recreativos	137
Tiempo de duración de la guía de juegos recreativos	137
Metodología de trabajo	137
Desarrollo de la guía de juegos recreativos	138
Bibliografía	158

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Variable independiente</i> El juego	22
Tabla 2 <i>Variable dependiente</i> habilidades motrices básicas.	23
Tabla 3 <i>Características del juego</i>	27
Tabla 4 <i>Resultados planchas 6 años</i>	71
Tabla 5 <i>Resultados planchas 8 años</i>	73
Tabla 6 <i>Resultados planchas en niños de 12 años</i>	75
Tabla 7 <i>Resultados abdominales niñas de 6 años</i>	77
Tabla 8 <i>Resultados abdominales niñas de 8 años</i>	79
Tabla 9 <i>Resultados abdominales niñas de 12 años</i>	81
Tabla 10 <i>Resultados rapidez niñas de 6 años</i>	83
Tabla 11 <i>Resultados rapidez niñas de 8 años</i>	85
Tabla 12 <i>Resultados rapidez niñas de 12 años</i>	87
Tabla 13 <i>Resultados salto niñas de 6 años</i>	89
Tabla 14 <i>Resultados salto niñas de 8 años</i>	91
Tabla 15 <i>Resultados salto niñas de 12 años</i>	93
Tabla 16 <i>Equilibrio flamenco niñas de 6 años</i>	95
Tabla 17 <i>Resultados equilibrio flamenco niñas de 8 años</i>	97
Tabla 18 <i>Resultados equilibrio flamenco niñas de 12 años</i>	99
Tabla 19 <i>Resultados tapping niñas de 6 años</i>	101
Tabla 20 <i>Resultados tapping niñas de 8 años</i>	103
Tabla 21 <i>Resultados tapping niñas de 12 años</i>	105
Tabla 22 <i>Resultados flexión mantenida en suspensión niñas de 6 años</i>	107

Tabla 23 Resultados flexión mantenida en suspensión niñas de 8 años	109
Tabla 24 Resultados flexión mantenida en suspensión niñas de 12 años	111
Tabla 25 Resultados flexión tronca sentado niñas de 6 años.....	113
Tabla 26 Resultados flexión tronco sentado niñas de 8 años.....	115
Tabla 27 Resultados flexión tronco sentado niñas de 12 años.....	117
Tabla 28 Resultados carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 6 años	119
Tabla 29 Resultados carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 8 años	121
Tabla 30 Resultados carrera ida-vuelta 10x5m niñas de 12 años.....	123
Tabla 31 Juego 1 Cruzar el puente.....	138
Tabla 32 Juego 2 Pasar el balón en Split.	139
Tabla 33 Juego 3 Guerra de brazos	140
Tabla 34 Juego 4 El gran cabo	141
Tabla 35 Juego 5 Carrera de sacos.....	142
Tabla 36 Juego 6 Relevos con bolsitas	143
Tabla 37 Juego 7 Sentados pasar el balón	144
Tabla 38 Juego 8 Tres en raya en relevos	145
Tabla 39 Juego 9 Izquierda, derecha y pañuelo (Yogui).....	146
Tabla 40 juego 10 Corre y busca el pañuelo del compañero.....	147
Tabla 41 Juego 11 Toma el cono.....	148
Tabla 42 Juego 12 Quien es más fuerte.....	149
Tabla 43 Juego 13 Pelea de Ranas.....	150
Tabla 44 Juego 14 Constructores y destructores.....	151
Tabla 45 Juego 15 El Oso Hormiguero.....	152
Tabla 46 Juego 16 Guía la pelota.....	153

Tabla 47 <i>Juego 17 Repta, salta y corre</i>	154
Tabla 48 <i>Juego 18 Carreras de animales</i>	155
Tabla 49 <i>Juego 19 Pasa el balón y corre</i>	156
Tabla 50 <i>Juego 20 A pasar el aro</i>	157

Índice de figuras

Figura 1 <i>El juego como herramienta de aprendizaje</i>	30
Figura 2 <i>Habilidades básicas y específicas</i>	49
Figura 3 <i>Desarrollo de las habilidades Motoras por etapas de Crecimiento</i>	51
Figura 4 <i>Fundamentos básicos del cheerleading</i>	57
Figura 5 <i>Rol simple hacia adelante</i>	58
Figura 6 <i>Rol simple hacia atrás</i>	58
Figura 7 <i>Vertical de manos o apoyo invertido</i>	59
Figura 8 <i>Camino adelante - atrás</i>	60
Figura 9 <i>Partner Stunt</i>	61
Figura 10 <i>Group stunt</i>	61
Figura 11 <i>Toe Touch</i>	62
Figura 12 <i>Salto pike</i>	63
Figura 13 <i>Salto agrupado</i>	64
Figura 14 <i>Salto valla</i>	64
Figura 15 <i>Dance</i>	65
Figura 16 <i>Lanzamiento</i>	66
Figura 17 <i>Pirámide de la selección de Ecuador, ICU 2019</i>	67
Figura 18 <i>Resultados pretest planchas niños de 6 años</i>	71
Figura 19 <i>Resultados postest planchas niños de 6 años</i>	72
Figura 20 <i>Resultados pretest planchas 8 años</i>	73
Figura 21 <i>Resultados postest planchas 8 años</i>	74
Figura 22 <i>Resultados pretest planchas en niños de 12 años</i>	75
Figura 23 <i>Resultados postest planchas en niños de 12 años</i>	76

Figura 24 Resultados pretest abdominales niñas de 6 años	77
Figura 25 Resultados postest abdominales niñas de 6 años	78
Figura 26 Resultados pretest abdominales niñas de 8 años	79
Figura 27 Resultados postest abdominales niñas de 8 años	80
Figura 28 Resultados pretest abdominales niñas de 12 años	81
Figura 29 Resultados postest abdominales niñas de 12 años	82
Figura 30 Resultados pretest rapidez niñas de 6 años.....	83
Figura 31 Resultados postest rapidez niñas de 6 años	84
Figura 32 Resultados pretest rapidez niñas de 8 años.....	85
Figura 33 Resultados postest rapidez niñas de 8 años	86
Figura 34 Resultados pretest rapidez niñas de 12 años.....	87
Figura 35 Resultados postest rapidez niñas de 12 años	88
Figura 36 Resultados pretest salto niñas de 6 años	89
Figura 37 Resultados postest salto niñas de 6 años	90
Figura 38 Resultados pretest salto niñas de 8 años	91
Figura 39 Resultados postest salto niñas de 8 años	92
Figura 40 Resultados pretest salto niñas de 12 años	93
Figura 41 Resultados postest salto niñas de 12 años	94
Figura 42 Equilibrio flamenco pretest niñas de 6 años	95
Figura 43 Equilibrio flamenco postest niñas de 6 años.....	96
Figura 44 Resultados pretest equilibrio flamenco niñas de 8 años	97
Figura 45 Resultados postest equilibrio flamenco niñas de 8 años.....	98
Figura 46 Resultados pretest equilibrio flamenco niñas de 12 años	99
Figura 47 Resultados pretest equilibrio flamenco niñas de 12 años	100

Figura 48 Resultados pretest tapping niñas de 6 años.....	101
Figura 49 Resultados postest tapping niñas de 6 años	102
Figura 50 Resultados pretest tapping niñas de 8 años.....	103
Figura 51 Resultados postest tapping niñas de 8 años	104
Figura 52 Resultados pretest tapping niñas de 12 años.....	105
Figura 53 Resultados postest tapping niñas de 12 años	106
Figura 54 Resultados pretest flexión mantenida en suspensión niñas de 6 años	107
Figura 55 Resultados postest flexión mantenida en suspensión niñas de 6 años.....	108
Figura 56 Resultados pretest flexión mantenida en suspensión niñas de 8 años	109
Figura 57 Resultados postest flexión mantenida en suspensión niñas de 8 años.....	110
Figura 58 Resultados pretest flexión mantenida en suspensión niñas de 12 años	111
Figura 59 Resultados postest flexión mantenida en suspensión niñas de 12 años.....	112
Figura 60 Resultados pretest flexión tronca sentado niñas de 6 años.....	113
Figura 61 Resultados postest flexión tronca sentado niñas de 6 años	114
Figura 62 Resultados pretest flexión tronco sentado niñas de 8 años.....	115
Figura 63 Resultados postest flexión tronco sentado niñas de 8 años	116
Figura 64 Resultados pretest flexión tronco sentado niñas de 12 años.....	117
Figura 65 Resultados postest flexión tronco sentado niñas de 12 años	118
Figura 66 Resultados pretest carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 6 años.....	119
Figura 67 Resultados postest carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 6 años.....	120
Figura 68 Resultados pretest carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 8 años.....	121
Figura 69 Resultados postest carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 8 años.....	122
Figura 70 Resultados pretest carrera ida-vuelta 10x5m niñas de 12 años	123
Figura 71 Resultados postest carrera ida-vuelta 10x5m niñas de 12 años.....	124

Resumen

El presente tema de investigación, el objetivo general es diseñar un conjunto de juegos como estrategia metodológica para mejorar las habilidades motrices básicas del grupo de cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca, la metodología aplicada es de tipo mixta cuali - cuantitativa, con un diseño pre experimental aplicando un pre test y un pos test, la muestra fueron de 10 niñas de 6 años, 6 niñas de 8 años y 12 niñas de 12 años, se aplicaron 10 test relacionados con el desarrollo de las habilidades motrices, y se generó una guía de juegos recreativos. Los resultados de la investigación fueron: Se concluye que cuando se aplica una guía de juegos recreativos, organizada, con objetivos, fundamentación, justificación, y desarrollo, los chicos a través del juego desarrollan las carreras, los saltos, los desplazamientos, la fortaleza muscular, lo cual les permite tener un mejor desempeño y participación en los ejercicios complejos que se realizan. Se recomienda: Aplicar la Guía de Juegos Recreativos, en otras academias con estas características las cuales influirán en el desarrollo, aprendizaje y fortalecimiento muscular y en los elementos gimnásticos como los roles simples y abiertos, en los arcos y sus variedades, en los apoyos invertidos, en los saltos (toe touch), entre otros elementos importantes de este deporte.

Palabras clave:

- **JUEGO**
- **GUÍA DE JUEGOS RECREATIVOS**
- **CHEERLEADING**
- **ESTRATEGIA METODOLÓGICA**
- **HABILIDADES MOTRICES**

Abstract

The present research topic, the general objective is to design a set of games as a methodological strategy to improve the basic motor skills of the cheerleader group of the Nova Cheer & Dance academy of the city of Cuenca, the methodology applied is of mixed type qualitative - quantitative, with a pre-experimental design applying a pretest and a pos test, the sample was 10 girls of 6 years , 6 8-year-old girls and 12 12-year-old girls, 10 tests related to the development of motor skills were applied, and a recreational play guide was generated. The results of the research were: It is concluded that when a recreational game guide is applied, organized, with objectives, foundation, justification, and development, boys through the game develop the races, jumps, displacements, muscle strength, which allows them to have a better performance and participation in the complex exercises that are performed. It is recommended: Apply the Recreational Games Guide, in other academies with these characteristics which will influence the development, learning and muscle strengthening and the gymnastic elements such as simple and open roles, in the arches and their varieties, in the inverted supports, in the jumps (toe touch), among other important elements of this sport.

Keywords:

- **GAME**
- **RECREATIONAL GAMES GUIDE**
- **CHEERLEADING**
- **METHODOLOGICAL STRATEGY**
- **MOTOR SKILLS**

Capítulo I

Introducción

Planteamiento del problema

El cheerleading, es un deporte que con el tiempo va ganando más seguidores y es así que se difundió en Ecuador hace unos veinte y cinco años aproximadamente. En este campo se han realizado muy pocos estudios respecto a este nuevo deporte, por todo esto debemos indicar que el nivel deportivo de nuestro país es inferior al nivel internacional.

En vista de que la mayoría de los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance, de la ciudad de Cuenca son niños y jóvenes, quienes fluctúan entre los seis y los dieciocho años de edad, se observa que existe poco trabajo en la aplicación de actividades lúdicas y recreativas, concretamente con el juego, como estrategia metodológica para mejorar y desarrollar las habilidades motrices básicas en los cheerleaders de la academia.

Así también se pudo comprobar durante la observación directa que las niñas y jóvenes no se interesan mucho por este deporte y en muchas ocasiones su asistencia a la práctica no es sistemática, siendo en su momento clases muy repetitivas y monótonas, que no facilita una mejor preparación en sus fundamentos técnicos para que puedan realizar habilidades de mayor dificultad y corran menos riesgo de lesionarse. Esto provoca miedo en muchas ocasiones a la hora de realizar los ejercicios.

Además, el problema del contexto deportivo de nuestra ciudad se ve evidenciado con la aparición del “síndrome de burnout”, pues terminamos desaprovechando grandes deportistas por una mala planificación de las clases prácticas debido a la sobrecarga de trabajo en edades tempranas, dando como resultado el abandono de los niños de esta

disciplina deportiva, lo que determina como efecto final el poco interés y motivación durante los entrenamientos.

López. J. Vernetta. M. (2016), considera que el síndrome de Burnout en deportistas se identifica por la disminución progresiva de motivación, energía e idealismo, surgiendo un estado de fatiga, pérdida de entusiasmo y la persona se vuelve irritable, todo esto como resultado de una dura actividad, realizada por un tiempo demasiado largo y en situaciones de alta presión.

Se entiende que en la mayoría de los equipos de cheerleading, el entrenamiento se convierte en un trabajo fuerte y de poco interés para los niños, pues ellos consideran que es una actividad aburrida y cansada, pero trabajar las habilidades motrices a través de la recreación nos ayudarían significativamente, además de que las niñas y jóvenes disfruten y esto contribuiría también mejorar sus condiciones físicas y psicológicas.

Formulación del problema

Los cheerleaders de la academia NOVA CHEER & DANCE de la ciudad de Cuenca, tienen problemas en sus niños y niñas en el desarrollo de las habilidades motrices, pues el ejecutar este tipo de actividades les causa cierto malestar ya que normalmente no son ejercicios que les llame mucho la atención, si no, que más bien lo ven como un trabajo duro y poco importante y a esto debemos sumar que no se cuenta con un especialista en recreación para superar esta dificultad.

¿La deficiencia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, influyen de manera negativa en los deportistas de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca?

Delimitación del problema

Para delimitar el problema de la investigación se tuvo presente el tema de estudio, para enfocar términos bien definidos en el área de interés, sus alcances y sus límites, llevando el problema de investigación a una realidad precisa, concreta y fácil de ejecutar.

Garcés. E. (2018). Manifestó que “La delimitación habrá de efectuarse en cuanto al tiempo y el espacio, para situar nuestro problema en un contexto definido y homogéneo”. Desde este punto de vista en la medida que el proceso este sujeto al estudio facilitará la guía y orientación de la investigación.

Delimitación del problema

Espacial: El desarrollo de la investigación se lo realizará con un número de treinta deportistas de la Academia Nova Cheer & Dance, de la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay.

Temporal: el trabajo de investigación se llevará a cabo desde el 11 de noviembre del 2019 hasta el 18 de mayo del 2020.

Delimitación del área de atención; Se desarrolló con los deportistas de la Academia Nova Cheer & Dance, de la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay, quienes fueron la fuente de investigación.

De campo: Como se puede apreciar el juego es muy importante para los niños, en la práctica de cualquier deporte, por el efecto psicológico, social y físico que genera en los sujetos investigados, generando satisfacción y deseo de jugar a través del cheer & dance, este deporte, con una elevada motivación y autoestima hacia la práctica.

Alcances y límites

Alcances

1. El trabajo realizado determinará si los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance tienen problemas al trabajar su preparación física y mejorar las habilidades motrices, lo que afectará su rendimiento deportivo.
2. Valorar y recalcar la estrecha relación que existe entre el juego y la preparación física para mejorar las habilidades motrices básicas.
3. Proponer una guía de juegos recreativos para trabajar las habilidades motrices básicas del grupo de cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.
4. Implementar una guía de juegos recreativos para mejorar las habilidades motrices básicas de los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la Ciudad de Cuenca.

Límites

1. Los niños a los que se les aplica el test son de corta edad.
2. Dos padres de familia no entregaron la autorización para aplicar los test, por falta de tiempo y otros por descuido.

Aporte

- El presente trabajo de investigación aportará significativamente al desarrollo de los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance, pues a través de la implementación de una guía de juegos recreativos para sus entrenamientos, mejorarán las habilidades motrices básicas de cada deportista.
- A los otros deportistas de la Academia Nova Cheer & Dance, quienes después de tener conocimiento de la aplicación del presente trabajo investigativo desean

participar de la guía de juegos recreativos para trabajar motivados y mejorar su desarrollo deportivo.

- A la comunidad deportiva para que con la aplicación del presente trabajo investigativo aporten con ideas para mejorar el desarrollo de los deportistas, así como sus resultados deportivos y su calidad de vida.
- Este trabajo de investigación aportó con una guía de juegos recreativos para mejorar el desarrollo de las habilidades motrices, específicamente de los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un conjunto de juegos como estrategia metodológica para mejorar las habilidades motrices básicas del grupo de cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.

Objetivos específicos

- Realizar una investigación bibliográfica mediante la exploración de varios artículos recreativos – lúdicos y deportivos, para mejorar las habilidades motrices básicas de los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.
- Diagnosticar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas, mediante la aplicación de un pre test, para establecer las condiciones iniciales del grupo de cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.
- Aplicar juegos recreativos para mejorar las habilidades motrices básicas de los deportistas de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.

- Analizar y evaluar los resultados obtenidos, mediante la aplicación de un pos test con la finalidad de conocer el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.
- Implementar una guía de juegos recreativos para trabajar y mejorar las habilidades motrices básicas del grupo de cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.

Hipótesis

“La aplicación de los juegos, mejorarán el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los deportistas de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.

Justificación

El cheerleading en la ciudad de Cuenca, es un deporte que se lo practica en pocas instituciones, sin embargo, existen varias deportistas de la ciudad que han formado parte de equipos de otras ciudades e incluso representado al país en competencias internacionales. El deporte del cheerleading es poco conocido y practicado en la ciudad de Cuenca, no obstante, hay que trabajarlo de la mejor manera para conseguir resultados y por qué no de una manera diferente e innovadora.

Siendo el cheerleading uno de los deportes más completos y más complejos que además, se inicia con su práctica a temprana edad, requiere de mucho esfuerzo y dedicación para alcanzar buenos resultados, con un entrenamiento bien planificado, es por ello que considero importante y trascendental que para estos niños que inician en la práctica de este deporte y para los que están más avanzados en su proceso de aprendizaje, es de mucha importancia incluir este programa lúdico recreacional y combinar el deporte y la recreación, de manera supervisada, para así evitar actos de

indisciplina y desorden que causarían problemas en lo posterior y que más bien no se considere una herramienta de trabajo.

Este complejo deporte tiene varios componentes, que se los debe trabajar en su totalidad sin descuidar ninguno de ellos, estos son: elevaciones (stunts), gimnasia (tumbling), saltos (jumps), pirámides (pyramids) baile (dance) y lanzamientos (basket) pues la combinación y originalidad en cada uno de ellos, llevados a cabo en un trabajo de equipo, manteniendo una sincronía consecutiva, en un lapso de dos minutos treinta segundos, nos dan como resultado alcanzar hermosas rutinas de cheerleading.

Es por esto que este proyecto se encamina a trabajar las habilidades motrices básicas como la velocidad, la flexibilidad, la fuerza, la coordinación, la resistencia, el equilibrio, etc. cabe acotar que para cada uno de los componentes del cheerleading podemos aplicar juegos específicos que mejorarán sus habilidades y los mantendrán motivados.

La importancia de esta investigación se centra en mejorar las habilidades motrices básicas en los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance a través del juego como parte de su preparación en el período de la preparación física general.

Este programa recreativo es factible, ya que cuenta con el apoyo de los dueños de la Academia Nova Cheer & Dance, quienes se harán cargo de toda la inversión económica y los recursos físicos de la misma. El impacto que tendrá el programa será netamente práctico, incrementando el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas, además de mantener al grupo motivado y preparado para prevenir lesiones en sus participantes, y de esta manera alcanzar mejores resultados deportivos.

Variables de estudio

Las variables de esta investigación son:

- Variable independiente: el juego
- Variable dependiente: habilidades motrices básicas.

Conceptualización de las variables**El juego**

Juego es el ejercicio recreativo o de competición, sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde. Diccionario de la Lengua Española, edición del tricentenario, actualización 2018.

Habilidades motrices básicas.

Las habilidades motrices básicas son aquellas acciones motoras que se realizan de forma natural en el ser humano.

Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable independiente El juego

Var.	Definición	Dimensión	Indicador	Instrumentos	Bibliografías
I N D E P E N D I E N T E	Madeiras (2005), se reconoce que: "Los juegos son formas de comportamiento recreativo, suelen ser actividades sociales donde los participantes como miembros intentan por habilidad y por suerte alcanzar determinado objetivo, sujetándose a las normas que regulan el juego". (p.97)	Alto activo Social Cognitiva Motor	Demuestra placer por el juego Evidencia la práctica de habilidades sociales, durante la interacción de sus pares. Desarrolla su pensamiento en el lenguaje Demuestra su desarrollo psicomotriz y de su cuerpo	Observación Directa Encuesta	Madeiras, B. (2005). La organización de los contenidos en el jardín de los infantes. Buenos Aires: Coihue.

Tabla 2

Variable dependiente habilidades motrices básicas.

Var.	Definición	Dimensión	Indicador	Instrumentos	Bibliografía
D E P E N D I E N T E	La habilidad motriz básica es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. Las habilidades motrices básicas nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos en definitiva vivir.	Capacidades motrices básicas	Locomoción Recepciones Lanzamiento cuadrúpedo Escarlar Saltar	Observación Directa Encuesta Test	Sánchez, B. (2014). Las Habilidades y Destrezas Motrices en la Educación Física. Guía Curricular para la Educación Física, 135.
		Capacidades físicas	Fuerza Resistencia Velocidad	Test	
		Habilidades activas	Duración Frecuencia Intensidad Predisposición	Guía Lúdica Registro Anecdótico	

Capítulo II

Marco teórico

Objeto de la investigación

Objeto de la investigación es analizar la incidencia de los juegos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de las niñas y jóvenes de la Academia Nova Cheer & Dance, de la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay.

Ubicación contextual de la problemática

El juego es una actividad lúdica que se realiza con fines recreativos o de diversión, que suponen el goce o el disfrute de quienes participan, además son una excusa perfecta para aprender y relacionarse o como una prueba de demostración de habilidades. Estos forman parte inseparable de la vida de la persona y, sobre todo, no es posible explicar la condición social del ser humano sin los juegos, ya que estos son una expresión social y cultural de la adaptación que ha protagonizado el ser humano en relación con su entorno.

El juego es la incorporación de la mentalidad popular, expresándose sobre todo por medio de la oralidad, se considera parte de la cultura popular, los juegos traen consigo aspectos culturales de comportamiento y aprendizaje de valores, tareas cotidianas, normas y hábitos, además, son actividades que van de la mano del currículo vigente de Educación Física, los docentes deben trabajar con la aplicación del programa.

Aprendiendo en movimiento el cual tiene tres horas semanales y consta de 6 bloques temáticos, donde se incluyen los juegos como contenidos de esta asignatura. El estudio que se propone en esta investigación se basó en el estudio de la incidencia que tienen los juegos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en las niñas y jóvenes de la Academia Nova Cheer & Dance, de la ciudad de Cuenca, provincia de Azuay.

El Juego

La palabra juego, en general, posee una significación diferente en distintos lugares. Varios psicólogos han estudiado su esencia y aunque dan diferentes definiciones, todos coinciden en que es un tipo de actividad la cual se utiliza con fines prácticos. Por tal motivo se puede considerar que el ser humano es considerado un ser lúdico por naturaleza, pues es a través del juego que las personas se relacionan con la sociedad, con la naturaleza, convirtiéndose en un pilar importante de la educación del ser humano.

Definición de juego

Las primeras investigaciones refieren que la palabra juego viene del latín "iocum y ludus-ludere" haciendo referencia a la diversión y a la expresión de una actividad lúdica y placentera. Por tal motivo consideramos que la palabra juego, posee una significación diferente en distintos lugares. Varios psicólogos han estudiado su esencia y aunque dan diferentes definiciones, todos coinciden en que es un tipo de actividad la cual se utiliza con fines prácticos.

El juego es una actividad fundamental para el desarrollo y el aprendizaje en las primeras etapas. Los juegos son considerados como parte de la experiencia humana y son inherentes a todas las culturas y sociedades.

El diccionario de la Real Academia (2019) lo contempla como "un ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde". Sin embargo, esta definición es muy subjetiva, y la palabra "juego" demasiado abstracta para tener una definición concisa que abarque todos los conceptos que lo podrían definir. Entre las conceptualizaciones más conocidas destaco las siguientes:

Huizinga (1938) menciona que: el juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí

misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de - ser de otro modo - que en la vida corriente (Ávila. T. (2016), pág.4).

Se consideran los criterios planteados por los autores anteriores sobre el juego, es bien sabido que el juego es una actividad fundamental para el desarrollo y el aprendizaje en las primeras etapas del ser humano. Se considera que los juegos son parte de la experiencia humana y son inherentes a todas las culturas y sociedades. Probablemente, las cosquillas, combinadas con la risa, sean una de las primeras actividades lúdicas del ser humano, al tiempo que una de las primeras actividades comunicativas previas a la aparición del lenguaje. En resumen, el juego es una actividad vital y necesaria en la vida del ser humano.

Características del juego

El juego como tal está presente en todas las etapas del desarrollo del ser humano, el mismo que posee varias características según diferentes autores, las cuales se presentan a continuación:

Tabla 3

Características del juego

CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS					
HUIZINGA (1984)	PIAGET (1961)	CHATEAU (1973)	GERARD SCHMIDT S/F	SEYBOLD (1976)	DELGADO (2011)
1.El juego es más viejo que la cultura.	1. El juego busca el placer.	1. El juego constituye un mundo aparte.	1. El juego es libertad.	1. El juego es ante todo acción libre.	1. El juego es una actividad voluntaria y libre.
2. El juego es no lo serio.	2. El juego es desinteresado.	2. El juego es evasión.	2. Irreal.	2. El juego no es la vida ordinaria.	2. Se realiza dentro de unos límites espaciales y temporales.
3. Es sinónimo de libertad.	3. El juego busca el descanso.	3. El juego prepara para la vida seria.	3.Ambivalencia	3. En el juego siempre hay algo de suspenso.	3. El juego no tiene una finalidad si no que es un fin en sí mismo.
4. Es superfluo.	4. El juego surge de manera espontánea.	4. Con el juego se olvida el mundo real.	4. Totalidad.	4. El juego crea orden.	4. Es fuente de placer y siempre se valora positivamente.
5. Se escapa de la vida corriente.		5. Busca el triunfo.	5. Limitado.	5. El juego se desarrolla dentro de ciertos límites de tiempo y espacio.	5. Es universal e innato.
6. El juego busca crear un orden.		6. Se busca y se prueba la personalidad.	6. Comunicativo.	6. El juego estimula la sociabilidad.	6. Es necesario tanto para adultos como para niños.
7. El juego es incertidumbre.					7. Es activo e implica cierto esfuerzo.
8. El juego genera reglamento.					8. El juego es algo muy serio.
9. El juego se rodea de misterio					9. El juego es una vía de descubrimiento.
					10. El juego es el principal motor de desarrollo del niño en los primeros años de vida.

Clasificación del juego

Los juegos están clasificados en base a los cinco siguientes parámetros:

1. Espacio en el que se llevan a cabo los juegos: estos pueden ser:
 - Juegos de interior (juegos de manipulación, de imitación, juegos simbólicos, juegos verbales, juegos de razonamiento lógico, y juegos de memoria).
 - Juegos de exterior (correr, esconderse, perseguir, montar bicicleta, correr, subir, trepar, columpiarse, etc).
2. El papel que el adulto desempeña en el juego:
 - Juego Libre
 - Juego dirigido
 - Juego presenciado
3. El número de personas que participan en el juego:
 - Juego Individual
 - Juego paralelo (el niño juega individualmente, pero en compañía de otros niños).
 - Juego de pareja
 - Juego de grupo
4. La actividad que el niño realiza
 - Juegos sensoriales (los niños ejercitan los sentidos).
 - Juegos motores (aparecen espontáneamente en los niños).
 - Juegos manipulativos (movimientos realizados con la presión de la mano).
 - Juegos de imitación (los niños tratan de reproducir los gestos).
 - Juegos simbólicos (es el juego de ficción)
 - Juegos verbales (favorecen el aprendizaje de la lengua).

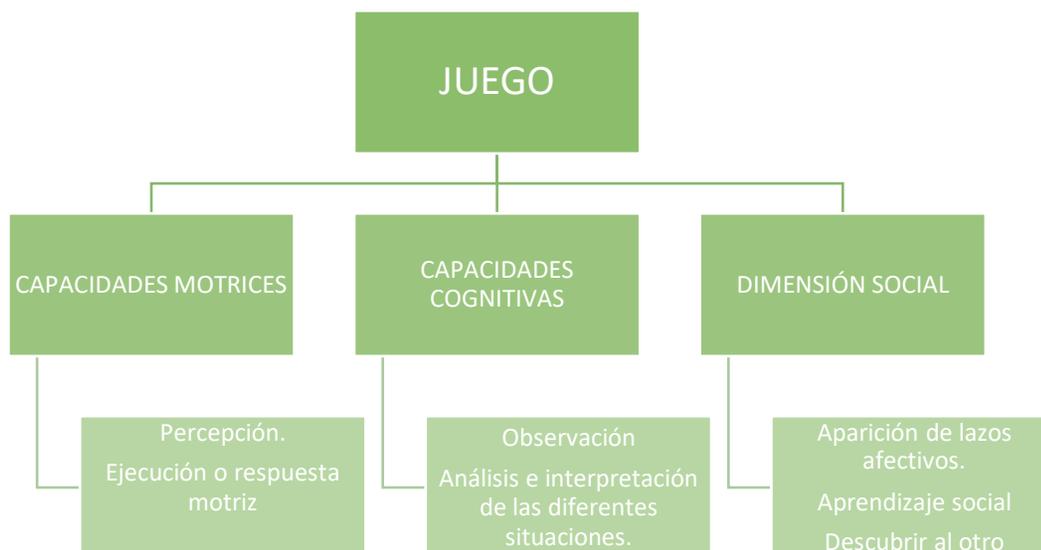
- Juegos de razonamiento lógico (favorecen el conocimiento lógico matemático).
 - Juegos de relaciones espaciales (rompecabezas o puzles).
 - Juegos de relaciones temporales (con materiales de secuencias temporales)
 - Juegos de memoria (favorecen a la capacidad de reconocer y recordar experiencias anteriores).
 - Juegos de fantasía (permiten a los niños dejar por un tiempo la realidad y meterse en un mundo imaginario).
5. El momento en el que el grupo se encuentra:
- Juegos de presentación
 - Juegos de confianza
 - Juegos de conocimiento
 - Juegos de cooperación
 - Juegos de resolución de conflictos
 - Juegos de distención

El juego como herramienta de aprendizaje

En el proceso de enseñanza aprendizaje el juego facilita el desarrollo de funciones y capacidades, las mismas que preparan a la niñez para poder ejecutar las acciones que desarrollarán en el futuro. A continuación, en el siguiente cuadro se observa cuáles son las capacidades:

Figura 1

El juego como herramienta de aprendizaje



Nota. Tomado de Fusté, X (2009)

Se entiende que el desarrollo cognitivo y motriz y la adquisición de habilidades sociales y comunicativas, se fundamentan en el juego, por tal motivo esto se considera la base para el desarrollo del ser humano.

Cualidades que desarrolla el juego

En el libro fundamentos teóricos del juego, de Rojas. C. (2016) considera que el juego desarrolla las siguientes cualidades:

1. Mejora la salud física, psíquica, intelectual y emocional, ayuda a conocer aptitudes y limitaciones.
2. El juego sirve para mejorar las relaciones con las demás personas, además de que ayuda a mantener las buenas relaciones sociales y sanas, es decir que se puede hacer amigos jugando.

3. El juego ayuda a promover la autoestima de las personas y la intervención en la sociedad.
4. El juego favorece en el encausamiento de conductas violentas, lo que se reproducirá en otros aspectos de la vida.
5. El juego encausa en situaciones puntuales, pues guía con sus reglas y normas.
6. El juego es una fuente de regocijo y distracción que influye de manera positiva en la vida del ser humano.
7. El juego mejora el desarrollo del lenguaje y la ideología, pues incrementa la vocalización, modulación y lenguaje comunicativo.
8. El juego compensa las necesidades esenciales de hacer ejercicio.
9. Jugar es el mejor camino para manifestar y cumplir sus deseos.
10. El juego es el medio por el cual los individuos expresan y descargan sentimientos tanto positivos como negativos, ayudando a mantener el equilibrio emocional.
11. A través de los juegos de imitación los individuos se ejercitan para su etapa de adulto.

La didáctica en el juego

El vocablo didáctico se deriva del griego *didaktike*, que significa enseñar, definiéndose como un área científico-pedagógica, que tiene como finalidad de estudio buscar elementos y procesos para mejorar la enseñanza y el aprendizaje.

En la actualidad la didáctica es un aspecto significativo a ser considerado por los profesores, y que hoy en día toma más importancia esta idea, pues la sociedad espera más del trabajo del docente. Es así que se debe trabajar mucho en el campo de la didáctica del juego para que se vuelva exitosa la tarea del docente, no olvidar que para enseñar se debe tener vocación pues es una tarea muy compleja, además inacabada.

Verdugo. M. (2017) define a la didáctica como “una ciencia y un arte que contribuye en el proceso enseñanza aprendizaje, aportando estrategias educativas que permiten facilitar el aprendizaje” (p.23).

Juegos didácticos

Los juegos didácticos son considerados estrategias para cualquier modalidad de aprendizaje que se desee trabajar, ya sea en el campo cognitivo como en el campo de la actividad física, sin embargo, no todos los docentes o entrenadores lo utilizan pues desconocen sus múltiples ventajas. Utilizar el juego como estrategia del aprendizaje persigue varios objetivos, los mismos que están encaminados hacia el mejoramiento de las habilidades en determinado campo.

Ahora bien, según Verdugo. M. (2017) “la palabra juego, proviene del término inglés “game” que viene de la raíz indo-europea “ghem” que significa saltar de alegría... en el mismo se debe brindar la oportunidad de divertirse y disfrutar al mismo tiempo en que se desarrollan muchas habilidades”. Para autores como Montessori, citada en Zamora (2016) “el juego se define como una actividad lúdica organizada para alcanzar fines específicos”. (Ortega. J. (2015, p.10)

Por tal motivo se entiende que las actividades recreativas y lúdicas son motivadoras y llaman la atención de los niños, jóvenes y adultos, en cualquiera de los aspectos que se desee trabajar, es decir los juegos incitan e impulsan los mecanismos de enseñanza-aprendizaje.

Objetivos que persigue un juego didáctico

Los juegos didácticos deben contar con objetivos claros y concretos que faciliten el trabajo de los entrenadores, de tal manera podemos plantear problemas que impliquen ciertos grados de dificultad que lo deben resolver, consolidar conceptos, progresiones y acciones que consten el plan de entrenamiento, brindar la posibilidad de trabajar en

equipo de una manera interesante y placentera, estimular a los niños y jóvenes brindándoles un ambiente óptimo para que desarrollen su creatividad, y por último mejorar las destrezas de los niños y jóvenes para alcanzar un mejor desarrollo en la práctica deportiva. No se debe olvidar que el objetivo de los juegos es planteado en concordancia con los conocimientos y clases de conducta que hay que trabajar.

Los aportes de los juegos recreativos.

Los juegos tienen como finalidad despertar la creatividad, mejorar las habilidades motrices y las destrezas de sus participantes, contribuyendo al desarrollo tanto físico como mental, además se convierte en una actividad gratificante para los jugadores. Es decir, los juegos tienen varias finalidades como apoyo educativo, como medio de estímulo, como medio para desarrollar las habilidades motrices de los individuos, cabe acotar que los juegos implican un cierto grado de competencia, pero no así los juegos recreativos en donde el aspecto competitivo se encuentra minimizado, es decir no importa quien gane o quien pierda, sino que lo fundamental es recrearse.

Otra finalidad de los juegos recreativos es crear un ambiente de camaradería, por tal motivo los participantes logran un alto grado de sociabilidad con otras personas, es decir son una excelente posibilidad para mejorar el aspecto social de un individuo, por el hecho de interactuar con otras personas, aportando de manera positiva en personas que tienen problemas de timidez y que prefieren estar aisladas, sin tener la posibilidad de desarrollarse de mejor manera; además está comprobado que las personas que se relacionan con otras en situaciones de compartir actividades de recreación, son individuos realmente felices en relación a otros que no lo hacen. De tal manera que el juego recreativo no es una actividad de participación obligatoria, sino por el contrario, debe ser una actividad espontánea que divierta y entretenga a sus participantes.

El juego como medio para eliminar el estrés.

Las personas se dedican a practicar actividades como el juego en sus momentos de ocio, convirtiéndose en la mejor manera de escapar de las situaciones cotidianas de la vida de todas las personas ya sean niños, adolescentes o adultos, quienes lo practican para conseguir regocijo y placer, convirtiéndose en una excelente posibilidad para disfrutar y desestresarse, alcanzando siempre manifestaciones de regocijo, frenesí y albedrío, de esta manera el propósito final de los juegos es producir satisfacción en las personas que lo practican y eliminar las tensiones de la vida cotidiana. Los juegos recreativos son muy antiguos, prácticamente han nacido con el hombre mismo quien siempre ha necesitado desligarse de las actividades de la vida diaria como lo son el estudio y el trabajo entre otras.

Los juegos recreativos son parte fundamental en el desarrollo de los seres humanos pues facilitan aprendizajes y mejoran sus habilidades motrices básicas, las mismas que serán esenciales en la vida futura de los niños y en el caso de los jóvenes y adultos los juegos cumplen el papel de disminuir las tensiones que se viven en la actualidad, de manera especial en las ciudades grandes, en donde se vive contra el tiempo e incluso se cumplen varias actividades tratando de llenar tiempos muertos, que por lo general causan avanzados síntomas de estrés.

Las estrategias metodológicas

Para enfrentar los desafíos por la mejora del aprendizaje, se concibe prioritario que el individuo en especial el docente conozca y pueda usar una serie de herramientas o **estrategias metodológicas** que produzcan un indiscutible aprovechamiento de cada instancia propensa al desarrollo de los niños y jóvenes, en el ámbito personal y colectivo.

En consecuencia, dichas **estrategias metodológicas** permiten identificar criterios, principios y procedimientos que configuran el camino al aprendizaje y la manera de actuar de los docentes, en correspondencia con el programa, la implementación y evaluación de la enseñanza y aprendizaje. Estas se aplican con el fin de lograr mejores y mayores aprendizajes, revistiendo un plan que al ser llevado al ámbito de aprendizaje se transforma en un conjunto de procedimientos, generando a su vez diversos estilos de aprendizaje.

Las estrategias metodológicas tienen una gran influencia en los juegos, facilitan a través de su organización el desarrollo de los juegos recreativos, como conjunto sucesivo de actividades planificadas que permiten la construcción del conocimiento, pero además contribuye a la diversión, el entretenimiento, escolar y particular. Describe las injerencias pedagógicas ejecutadas con el propósito de mejorar y potenciar los procesos espontáneos de enseñanza y aprendizaje, como medio que contribuye al desarrollo de la inteligencia, la conciencia, la afectividad y las competencias o capacidades para actuar en la sociedad.

Definición de estrategias metodológicas

Prieto. M. (2019), "señala que las estrategias metodológicas son procesos mediante los cuales se seleccionan, coordinan y aplican todas las habilidades que el individuo posee, estas **estrategias metodológicas** se vinculan al aprendizaje significativo, con el **aprender a aprender**". (p.26). Se considera que las estrategias metodológicas pueden definirse como la organización práctica y racional de las diferentes fases o momentos en los que se organizan las diversas técnicas o estrategias de enseñanza para guiar y dirigir el aprendizaje hacia los resultados deseados, procediendo de modo inteligente y ordenado para conseguir el aumento del saber.

Estrategias metodológicas en el aprendizaje

En toda acción educativa los profesores hacen uso del juego como estrategia metodológica para que los niños desarrollen sus habilidades, destrezas y técnicas y así alcanzar los objetivos previstos, notándose satisfacción en los niños y jóvenes, por ello es fundamental que el profesor esté preparado para utilizar las diversas estrategias metodológicas. Cabe destacar que los pedagogos manifiestan que existen varios métodos que se pueden utilizar para conseguir logros de aprendizaje significativos, así, por ejemplo:

El método de descubrimiento

En el que el individuo tiene derecho a participar en todas las fases del proceso educativo, es decir se elabora una planificación de enseñanza abierta y flexible, en la que se puede trabajar comportamientos generales, plantea al individuo contextos que los debe encontrar, los mismos que aparecerán luego de explorar para investigar, es así que el alumno se transforma en el personaje principal del proceso de enseñanza-aprendizaje, no cabe duda que la estrategia de descubrimiento guiado es de mucha relevancia, pues por medio del juego, los niños y jóvenes tiene la posibilidad de crear y descubrir varias acciones que faciliten el desarrollo motor, la recreación y su complacencia personal.

El método Lúdico

Considerado como el método que logra sus aprendizajes con la ayuda del juego, impulsando variadas actividades agradables y recreativas, en las que incluso se puede implicar contenidos, temas o mensajes educativos los mismos que serán aprovechados por el profesor. Para los niños de edades comprendidas entre los 3 y 6 años, se deben aplicar juegos motrices y sensoriales; para los niños de 7 a 12 años, los juegos deben

tener una buena dosis de creatividad e imaginación; en cambio para los adultos los juegos se caracterizan por ser competitivos, científicos y de razonamiento.

Con este método se observa que los juegos y la diversión son tendencias innatas en el ser humano, aprendiendo de una manera recreativa y placentera, es por esto que los juegos son pedagógicos, educativos, didácticos, sin olvidar los valores sociales y educativos, además aplicar variantes como las dinámicas grupales y los juegos vivenciales. Se concluye resaltando la influencia que tienen los educadores en cualquier método que utilice, es decir debe ser mediador y entender el concepto de diversidad, debe ser orientador, siendo apoyo y base del momento educativo y finalmente siempre motivará el crecimiento personal y del grupo.

Finalidad de las estrategias metodológicas

Considerando que el ámbito educativo necesita una salida de emergencia, es necesario considerar a los juegos como una estrategia metodológica fundamental en cualquier tarea de aprendizaje. Los estudios realizados sobre el juego y el aprendizaje, demuestran que el juego es base fundamental para el proceso de enseñanza aprendizaje, así se puede notar en las experiencias alcanzadas en varias áreas como la matemática, la anatomía, la literatura, la matemática, la biología, entre otros, y en este caso particular en el deporte del cheerleading.

Se ha evidenciado que los juegos pueden ser modificados y hasta mejorados, lo que permite abrir otras oportunidades en todo proceso de aprendizaje. Es así que el aprendizaje se caracteriza por ser declarativo-procedimental-condicional, dotándole al estudiante las herramientas necesarias para que construya sus propios conocimientos, es así que utiliza las estrategias y construye conocimientos, así también utiliza las habilidades intelectuales en los conocimientos de aprendizaje.

Naturaleza de las estrategias metodológicas

Se puede considerar a las estrategias como un conjunto de normas y procedimientos, las mismas que guían a los individuos a tomar las decisiones correctas durante el proceso de aprendizaje.

La naturaleza de las estrategias se puede empatar como un plan de trabajo que contribuye al aprendizaje de los individuos, de manera intencional y bajo un propósito. Las estrategias son muchas y muy variadas, hay una gran clasificación, pero casi todas contienen tres tipos: estrategias de apoyo, estrategias cognitivas y estrategias meta cognitivas.

Las estrategias metodológicas en la educación

Varios estudios ejecutados sobre la educación tradicional, han arrojado resultados negativos, es decir, se considera a la enseñanza de manera receptiva, mecánica, memorística y autoritaria alejando a las instituciones educativas de tener un ambiente agradable y ameno, se transforma en un ambiente hostil, presionando al niño para que asista, obligado por sus representantes antes que por su propio interés.

Esta situación ha provocado que varios países del mundo adopten nuevas posibilidades pedagógicas que se apoyan primordialmente en el constructivismo pedagógico, el mismo que plantea que los seres vivos por medio del aprendizaje construyen y modifican su estructura mental, también se entiende por constructivismo pedagógico a la actividad compleja del individuo para procesar sus conocimientos planteados a partir de la construcción de nuevos conocimientos, teniendo como base los conocimientos existentes, pero con la colaboración del profesor y sus compañeros.

La acción del individuo que construye es la base del proceso de construcción de conocimientos, por lo tanto, el aprendizaje es un proceso dinámico en el que se elabora el significado en función de la práctica.

Estrategias metodológicas en el deporte

En principio la finalidad de las estrategias metodológicas es favorecer a los niños a través de los juegos guiándolos y motivándolos para que practiquen deportes, entonces se considera al juego como la mejor alternativa pedagógica que los entrenadores y profesores tienen para trabajar sus clases en la iniciación de la práctica deportiva. También las familias se ven beneficiadas al practicar juegos ya que adquieren conocimientos y se apropian de ellos para que luego sus hijos desarrollen actividades, las mismas que servirán de estímulo, orientación y motivación para realizar prácticas deportivas desde edades muy tempranas, notándose los gustos y las preferencias de los pequeños, además aporta significativamente al rescate de juegos tradicionales y populares, así como de actividades culturales y recreativas de la sociedad.

Entonces se considera que el beneficio del juego como estrategia metodológica es bastante amplio, pues a más de que los niños se ven motivados a realizar prácticas deportivas en uno o varias disciplinas, también promueve la práctica de actividades recreativas como hábito saludable, fortaleciendo su cuerpo y organismo, preparando a los niños para su vida futura, así como también la posibilidad de descubrir talentos deportivos y mejorar las habilidades motrices de los participantes.

Así también la sociedad se beneficia con esta estrategia, pues se aprovechan de la mejor manera la infraestructura deportiva y recreativa de las ciudades, por otra parte, se preocupan del mantenimiento y restauración de dichos espacios, lo que posibilita un enriquecimiento deportivo, cultural, recreacional y espiritual de la sociedad.

Acciones que debe propiciar el docente al trabajar las estrategias metodológicas

Dentro del desarrollo del juego como estrategia metodológica, el docente debe propiciar las siguientes acciones:

El juego crea un ambiente de confianza y alegría en los participantes

Si el estudiante se considera obligado, desfavorecido o es ignorado por el profesor, no demostrará interés alguno en las actividades que el docente plantee hacer, por más placenteras que estas puedan ser. El éxito en cualquier actividad tiene como requisito indispensable la camaradería existente entre el estudiante y el docente, es decir que exista una amplia familiaridad, para que el individuo aproveche de la mejor manera los aprendizajes propuestos.

Enlazar con sus experiencias y saberes juegos que motiven a los niños.

Las actividades que son realizadas en la vida cotidiana como el trabajo de los padres, los quehaceres de la casa, asistir a la escuela o situaciones de la comunidad, resultan muy divertidas para los individuos cuando se las lleva al juego, es decir jugar a las imitaciones de los diferentes papeles o invertir dichas actividades, esto les permitirá variar su forma de actuar, ganar experiencia, adquirir nuevos saberes, lo que conlleva a participar en nuevos modelos educativos.

Plantea a los estudiantes juegos con cierta dificultad

Los niños y jóvenes deben participar en eventos o acciones en las que nunca han estado involucrados, esto les ayudará a resolver problemas valiéndose de sus habilidades propias y dejando correr su imaginación, esta situación provocará que los estudiantes participen con entusiasmo, que no sean pasivos, que no sean resignados, que no sean desganados y más bien ser participativos en buscar la solución de problemas, la misma que debe solucionarse con la ayuda de todos.

Que los juegos recreativos posibiliten aprendizajes útiles.

Las escuelas producen aspectos de mucha utilidad cuando las actividades de aprendizaje que son estudiadas o trabajadas pueden ser utilizadas en las actividades cotidianas de la vida, es decir los principales aprendizajes se los puede adquirir trabajando las competencias, las mismas que permitan a los niños y jóvenes solucionar problemas específicos a lo largo de la vida.

Que los niños trabajen los juegos grupales.

El ser humano tiene como característica que se desarrolla en un mundo netamente social, es decir si realiza actividades individuales no le van a motivar de la misma manera, pues lo que más les gusta a los individuos es el poderse relacionar e interactuar con sus compañeros. Es fundamental el papel del docente o instructor quien debe propiciar un ambiente de confianza e integrar a todos en las actividades, combinando los trabajos individuales con los de parejas y en grupos grandes y pequeños, pues esto los llevará a tener mejores relaciones entre los participantes.

Motivar a los individuos a jugar con autonomía y responsabilidad

Los individuos que participan en las actividades recreativas disfrutan mucho al hacerlo, pero pueden perder el interés debido a que no se les permite actuar con cierta libertad, es decir si les interrumpimos con cierta frecuencia al participar, ya sea para corregirles sus errores o indicarles formas correctas, hará que los participantes pierdan el gusto por la actividad. Lo ideal será motivarlos a pensar y actuar por sí mismos, tratar de dar solución a los problemas que se presenten en el desarrollo de los juegos, que sepan sacar sus propias conclusiones así sea que estén equivocados. Es así que el papel del profesor o instructor debe ser guiarlos y no facilitarles todo el proceso.

El papel de los participantes en el proceso de los juegos

Para que la actividad que de los juegos resulte significativa, se debe tomar en cuenta las siguientes reglas:

a. Que los participantes disfruten lo que hacen:

- Jugar libre y voluntariamente, sin ser obligado.
- Jugar con frenesí o deleite los juegos recreativos.
- Jugar con regocijo a lo largo de toda la actividad.
- Jugar sin manifestaciones de agotamiento o desinterés.
- Jugar sin importarle el tiempo ni el esfuerzo.
- Disfruta valorando y exponiendo su juego.

b. Que los participantes se concentren en el juego recreativo:

- Que pongan cuidado en lo que hacen.
- Que no sustituyan su actividad por ninguna otra.
- Pronuncian contrariedad al suspender la actividad.
- Que la presencia del instructor u otro adulto no les incomode.

c. Interés en la participación:

- Jugar con alta estimulación hasta el agotamiento.
- Jugar con mucho ánimo, sin reglas estrictas.
- Jugar en equipo.

d. Participa agradablemente:

- Compartir con agrado las responsabilidades del juego.
- Participar activamente en las tareas de los grupos de trabajo.
- Sostiene un diálogo con sus compañeros sobre el desarrollo del juego.
- Los participantes podrían solicitar ayuda durante el juego para resolver algún problema.

- Algunos de los participantes pueden explicar y ayudar a quien no sabe del juego en desarrollo.

e. Se observa confianza y seguridad.

- Cuando se equivocan durante el juego, suelen demostrar disgusto, pero no manifiestan temor.
- Se evidencia libertad y diversión durante el desarrollo del juego.
- Se solucionan problemas que se presentan en el desarrollo del juego, e incluso algunos participantes dan opiniones propias que favorecen al grupo.
- Los participantes actúan con mayor esfuerzo de lo que se necesita.

Es indispensable entender que el éxito de la enseñanza son los juegos recreativos, sin olvidar que la educación es un proceso dinámico y permanente, partiendo del sujeto rodeado de experiencia, un pasado, de una situación social y cultural, sus vivencias, etc, es decir no es dable un aprendizaje significativo, si no existe el juego como estrategia metodológica, esto facilitará la autoconstrucción de nuevos aprendizajes.

Habilidades motrices

La estructura sensomotora básica surge de los esquemas motores, la misma que está constituida por las habilidades motrices y que a la vez son las acciones motoras que los seres humanos desarrollan a lo largo de su vida.

Definición

Existen varias definiciones de habilidades motrices, es así que Bacon. M. (2016) definen que el acto motor (movimiento) se visibiliza en las habilidades motrices, interactuando con las capacidades perspectivas, socio-afectivas y las físicas, siendo responsables del acto motor.

Guaranda. L. (2017) nos afirma “que las habilidades motrices son conductas que se han transformado de los patrones motrices básicos o genéticos y que se irán desarrollando conforme madure la persona, además de la influencia de la práctica y la experiencia”.

Clasificación de las habilidades motrices

Las habilidades motrices han sido clasificadas por criterios de diferentes autores, pero se lo resumirá de la siguiente manera:

- Según el grado de participación corporal: globales, finas y mixtas, Garcia. I. (2015)
- Según el grado de control ambiental: abiertas y cerradas.
- Según el grado de participación cognitiva: predominantemente habituales y predominantemente perceptivas.
- Según el grado de duración del movimiento: discretas, continuas y seriadas
- Según la estabilidad del entorno y movilización de objetos: persona y objeto inicialmente estáticos, persona estática y objeto en movimiento, persona en movimiento y objeto en estático y persona y objeto en movimiento.
- Según el sistema de regulación: autorregulación, regulación externa y regulación mixta.
- Según la prescripción de la tarea: definidas, semi definidas y no definidas Según la incertidumbre espacial y temporal: tareas sin grandes condicionantes, ni de tipo temporal, ni de tipo espacial, tareas con predominio de los condicionantes de espacio sobre los temporales, tareas con predominio de los condicionantes de espacio sobre los temporales, tareas con predominio de los condicionantes

de tiempo sobre los espacios, tareas con grandes condicionantes, tanto de tiempo como de espacio.

- Según la implicación en la movilidad de objetos: entorno estable o inestable y cuerpo estable o en movimiento.
- Según la complejidad de la habilidad: perspectivas motrices, habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas, Sánchez Bañuelos (2014)

Habilidades motrices básicas

Existen varios autores que han estudiado las habilidades motrices básicas, tales como Batalla (2000), Díaz Lucea (2016), Sánchez Bañuelos (1990), y muchos otros más, pero se puede resumir en que las habilidades motrices básicas son capacidades que se han ido adquiriendo por medio de aprendizajes, realizando unos o más gestos motores fundamentales, por medio de los cuales el ser humano va desarrollando habilidades más específicas; es así que las habilidades motrices básicas son un conjunto de movimientos fundamentales que nacen de los esquemas motores las mismas que constituyen la base de las acciones motrices que los seres humanos desplegarán en el transcurrir de su existencia.

Características de las habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas para su desarrollo se fundamentan en las destrezas, las cuales son asimiladas al observar, se encuentran presentes desde el nacimiento y durante todo el desarrollo del ser humano.

Para que una habilidad motriz sea básica debe tener las siguientes características:

- Que sea habitual en todas las personas.
- Que haya facilitado que el ser humano sobreviva a través del tiempo.
- Que sea soporte de aprendizajes motrices posteriores, sean estos deportivos o no.

Clasificación de las habilidades motrices básicas

Según varios estudios realizados clasifican a las habilidades motrices básicas en:

1. Locomotrices
2. No locomotrices
3. Manipulativas.

Habilidades locomotrices

Podemos considerar las siguientes destrezas: pararse, caminar, correr, saltar y sus variaciones de saltos, deslizarse, galopar, lanzar, caer, esquivar, subir, bajar, trepar, etc todos ellos relacionados con el equilibrio y la coordinación.

Las habilidades locomotrices son todas aquellas que se realizan a través del movimiento corporal, ya sea parcial o total, como único medio para trasladarse de un punto a otro, como por ejemplo trasladarse a un punto de destino en un determinado tiempo, escapar cuando a una persona le persiguen, caminar es una manera original de locomoción vertical, concretamente el patrón motor de las habilidades locomotrices es la acción progresiva y alternativa de las piernas y un continuo contacto con la superficie de apoyo.

Por ejemplo:

Caminar: en los primeros meses de vida los infantes evolucionan en su locomoción iniciando por arrastrarse, gatear, andar con ayuda, caminar y tropezarse, hasta caminar de forma normal.

Correr: es la progresión normal de la habilidad básica de caminar, siendo una parte del desarrollo locomotor de los seres humanos.

Saltar: es una de las habilidades motoras, en la que el impulso de una o ambas piernas produce que el cuerpo se suspenda en el aire, así también puede caer en ambas o en una pierna. Saltar implica ganar velocidad en la carrera, es decir se debe

ganar la habilidad de correr en la que también participan la fuerza, el equilibrio y la coordinación, para lograr mejorar los saltos, es decir el salto es una habilidad más difícil que correr, ya que sus movimientos son más fuertes y la suspensión del cuerpo es de mayor tiempo.

Habilidades no locomotrices

Se caracterizan principalmente por el dominio del cuerpo y su manejo en el espacio, pero por el contrario no se ejecuta ninguna locomoción, siendo las siguientes: inclinarse, balancearse, doblarse, estirarse, retorcerse, girar, levantar, empujar, colgarse, traccionar, equilibrarse, etc. Indicaremos algunas de ellas:

El **equilibrio** es la habilidad de asumir y conservar el cuerpo en una posición firme en contra de la gravedad, gracias a los meneos compensatorios que involucran la motricidad gruesa y fina, el equilibrio evoluciona con la edad y se relaciona con la maduración del sistema nervioso central.

El **giro** es una rotación total o parcial que realiza el cuerpo y puede ser ejecutado en los ejes longitudinal, transversal y sagital, los giros son habilidades de situación y orientación de los individuos, es decir favorece la orientación espacial.

Habilidades manipulativas

Consisten en el manejo y el contacto de móviles y objetos, son aquellas como lanzar, recepcionar, atrapar, golpear, rodar, driblar, etc.

Lanzar es la destreza de arrojar objetos utilizando diferentes técnicas, se pueden distinguir los lanzamientos de distancia y los de precisión.

Recepcionar: coger, es una habilidad básica, en la que se utilizan una o ambas manos y/o de alguna otra parte del cuerpo, que servirá para recepcionar o parar y controlar pelotas u objetos.

Golpear se define al movimiento de balanceo de los brazos para pegar un objeto, las mismas que se las ejecuta en diversas circunstancias y en distintos planos, por ejemplo: sobre el hombro, con la mano, con el pie, con un bate, etc.

Patear un balón: es una manera singular de golpear, en la que se impulsa la pelota con la fuerza del pie, esta habilidad obliga al individuo a mantener el equilibrio sobre una pierna, para que la pierna libre pueda golpear.

La relación entre habilidades motrices básicas y las específicas

El desarrollo de los seres humanos está determinado por los principios biológicos, psicológicos y socioculturales, además por la enseñanza y perfeccionamiento de las habilidades motrices, esto posibilita la expansión de la dimensión de los seres humanos, constituyendo un proceso sistemático y progresivo de estos principios.

Desde el día en que nace el ser humano, realiza una serie de movimientos para tratar de solucionar las necesidades básicas que se van presentando en su vida, estos movimientos son varios reflejos, gatear, arrastrarse, reptar, etc, habilidades motrices básicas como caminar, correr, lanzar, saltar, atrapar, etc., habilidades específicas como danzar, actividades deportivas, destrezas importantes para desarrollar la actividad laboral y una serie de habilidades especializadas aplicadas en el deporte, en el trabajo o en el tiempo de ocio.

Aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades motrices como proceso de desarrollo de los seres humanos.

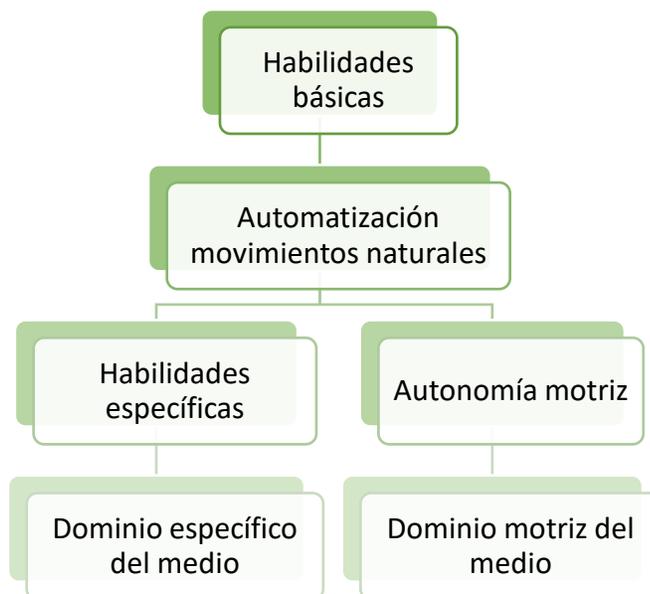
En los primeros años de vida se forman los esquemas motores, los mismos que fundamentan la motricidad de los seres humanos, la práctica constante de estos esquemas motores, conlleva al mejoramiento de las habilidades básicas, ya

establecidas y consolidadas, como un conjunto de movimientos precisos y mecanizados que facilitarán el dominio motriz, lo que conlleva a que el niño conquiste su autonomía.

A través de los procesos de enseñanza aprendizaje y de la interacción con la sociedad, las habilidades básicas forman la base fundamental para el aprendizaje de las habilidades específicas como lo son los gestos deportivos, el mimo, la danza, actividades conformes al medio laboral y actividades artísticas, etc., que los individuos conquistan a lo largo de la vida, lo que forma parte del proceso de desarrollo, maduración, socialización y adaptación de los individuos; conseguir el dominio de las habilidades específicas, constituyen la plataforma para lograr dominar el medio.

Figura 2

Habilidades básicas y específicas



La habilidad motriz deportiva

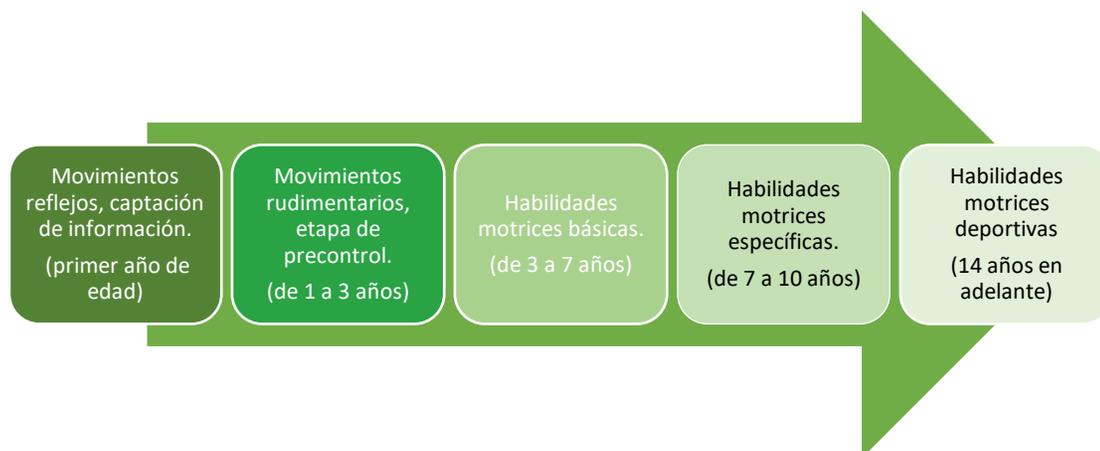
La habilidad motriz deportiva (HMD) es la capacidad que tienen los individuos para solucionar una dificultad motriz específica, construyendo y proporcionando una respuesta eficaz, esta capacidad se la consigue como consecuencia de un proceso de aprendizaje (que es de largo tiempo) y que obedecerá a los recursos con los que cuenta el individuo; esto implica el dominio y perfeccionamiento extremado a través de la práctica constante

Estas habilidades motrices deportivas pueden exteriorizarse en distintos grupos, como, por ejemplo: habilidades gimnásticas, de lucha, atléticas, acuáticas, etc., se considera a un deportista hábil cuando ejecuta una actividad motriz complicada con el mínimo número de fallas posible y de la mejor forma para conseguir el objetivo propuesto.

Entonces se puede entender por habilidad deportiva al movimiento que ejecutan conscientemente los individuos con un grado de relativa perfección, con muy buena coordinación y precisión, con mucha objetividad, con lo que las tareas y el rendimiento del individuo se plasman de manera directa en la preparación o se pronostican directamente en otras actividades.

Figura 3

Desarrollo de las habilidades Motoras por etapas de Crecimiento



En resumen, las habilidades deportivas que obtienen los individuos, son el resultado de la práctica y desarrollo de las capacidades alcanzadas desde sus primeros días de vida, entonces una habilidad motriz deportiva se la considera como alcanzada, con los individuos lograr poner en práctica los conocimientos, los hábitos y las experiencias, de la manera satisfactoria y diferentes tipos de circunstancias, lo que pone en manifiesto un trabajo realizado metodológicamente para conseguir su progreso.

El Cheerleading

El cheerleading es un deporte novedoso, que tiene sus orígenes en Estados Unidos, lo practican tanto hombres como mujeres, combina actividades acrobáticas, gimnásticas y el baile principalmente, todo esto acompañado al ritmo de una música rápida que va en sincronía con los movimientos que los cheerleaders efectúan.

Concepto de cheerleading

El Cheerleading es un deporte que consiste en exhibir gimnasia, saltos, lanzamientos, elevaciones, baile y pirámides en dos minutos con treinta segundos como máximo de tiempo, estos elementos deben ser ejecutados de forma sincronizada,

trabajados correctamente y con la dificultad que le corresponde de acuerdo al nivel en el que compite el equipo.

Reseña Histórica

El Cheerleading anteriormente conocido como animación nació en el siglo XIX en el año 1880, en la Universidad de Princeton-Estados Unidos, con la finalidad de que los espectadores motiven a sus equipos, cabe destacar que los primeros animadores fueron varones, Thomas Peebler, era un joven graduado de la Universidad de Princeton, quien en el año 1884 dio la idea de una porra para motivar a la gente de la Universidad de Minnesota, posteriormente, en 1898 fue que Johnny Campbell, de igual manera estudiante, pero en la Universidad de Minnesota quien dirigió a la toda una multitud diciendo: "Rah, Rah, Rah! Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!", esto logró que Campbell se convierta en el primer animador el 2 de noviembre de 1898.

Cabe indicar que el porrismo comenzó como una actividad principalmente masculina, sin embargo, a medida que ha pasado el tiempo esto se ha ido difundiendo de tal forma que lo practican tanto hombres como mujeres.

En 1948, Lawrence "Herkie" Herkimer logró crear la National Cheerleading Association (NCA), ya para 1950, gran parte de las escuelas estadounidenses habían organizado sus equipos de animación, en los que paulatinamente se fueron incluyendo mujeres. En el año 1960, se dieron los primeros campeonatos de cheerleading, en 1980, se incorporaron en las competencias saltos y elementos gimnásticos cada vez más peligrosos y complejos, entonces se crearon reglas de seguridad y capacitación para entrenadores y jueces a través de la AACCA (American Association of Cheerleading Coach and Administrator) Y NCSSE (National Council of Spirit Safety and

Education). En 1990 aparecieron los primeros equipos profesionales de animación, quienes no pertenecían a ningún equipo deportivo, cuya meta era participar en campeonatos.

Este deporte, que ya era muy practicado a nivel del mundo, fue considerado solo una actividad recreativa de apoyo a otros deportes, pero gracias al esfuerzo de dirigentes, entrenadores y deportistas el 30 de mayo del 2013, el SPORT ACCORD organismo que estudia, regula y establece las nuevas tendencias en el deporte, inspecciona y acoge al Cheerleading como un nuevo deporte a nivel mundial.

En el Ecuador el cheerleading apareció alrededor de 1995, como parte de actividades extracurriculares de varias instituciones educativas particulares en la ciudad de Guayaquil, estas fueron Balandra Cruz del Sur, Nuestra Madre de la Merced, María Auxiliadora, Santo Domingo de Guzmán entre otras; organizándose las primeras competencias.

Por lo atractivo de sus rutinas, se difundió rápidamente en otras instituciones de la ciudad, en 1997 se organiza el primer campeonato abierto de Cheerleading denominado CHEERLEADERS OPEN, el canal de televisión Ecuavisa cubría la información, de esta manera el cheerleading se difundió a nivel nacional, es así que en el año 2000 se realiza el primer campeonato nacional de este deporte, abarcando cinco ciudades de la costa ecuatoriana, con una participación de 74 equipos.

Ya para el noviembre del 2003 la Federación Ecuatoriana de Gimnasia y la Federación Deportiva del Guayas anunciaron la realización del Torneo Oficial del Cheerleaders Open a nivel nacional en la provincia del Guayas. Luego se difunde en la ciudad de Quito, Cuenca y en otras ciudades de la sierra y la costa ecuatoriana, logrando reunir a 280 equipos participantes, realizándose la final en la ciudad de

Guayaquil. Poco a poco se fueron creando nuevas categorías como las mixtas y las universidades, alcanzando una participación a nivel nacional de 500 equipos, efectuándose la final nacional en la ciudad de Cuenca.

Perfil de un cheerleader

Una persona que practique el cheerleading, debe tratar tener las siguientes cualidades:

- a) Ser un líder: es decir ser aquella persona identificada como el miembro del equipo en el cual se guíen el resto de los miembros, es decir aquel miembro que practica comportamientos de liderazgo. Al líder se lo puede comprender como el centro del grupo, considerado como el o la más influyente, es decir es aquella persona quien conduce al equipo a lograr sus metas, es considerado el jefe o capitán del equipo y tendrá la posibilidad de influir de forma positiva, así como también es la persona responsable de salvaguardar la paz entre los compañeros del equipo.
- b) Tener actitud positiva: un cheerleader debe demostrar en todo momento una actitud positiva, es decir siempre tratará de encontrar lo mejor o más bueno en cualquier situación, y motivarles a sus compañeros de equipo a hacer lo mismo. Siempre deberá demostrar y transmitir alegría, así como también debe comunicarse de la mejor manera con sus demás integrantes del equipo, es decir debe ser una persona con actitud positiva y mantener buenas relaciones con sus compañeros.

Descripción de los integrantes de un equipo de cheerleading

En el Cheerleading existen diferentes puestos que ocupan los atletas dentro del equipo, que son:

1) Flyer o voladora: persona que es levantada por sus compañeros, pudiendo ser hombre o mujer, quien realiza deferentes figuras corporales con cierto grado de dificultad.

2) Bases: las bases trabajan por parejas, de preferencia deben ser del mismo tamaño, sobre todo para group stunt, esto facilitará poder elevar a la flyer, de una manera más eficiente.

3) Spotter: su trabajo es ayudar a la base, guiar a su flyer en la ejecución de varios elementos y sobre todo cuidar por la seguridad de la misma, quien se ubica en la parte posterior de la elevación.

4) Cuarta base: esta base no es tan utilizada en la actualidad, principalmente cumple su rol en equipos conformados por niños o novatos, este ayuda o está pendiente si llega a ocurrir algún accidente en la elevación o stunt.

Aspectos a ser considerados en la preparación de un cheerleader

En primer lugar, se considera que el cheerleading es un deporte que no excluye a la gente que lo desea practicar, ni tampoco es impedimento la edad ni el sexo, en vista de que existen varias categorías que dependen de la edad y de la dificultad de las habilidades, sin embargo, se consiguen mejores resultados cuando se inicia a una edad más temprana y si se tiene la posibilidad de clasificar a los integrantes de acuerdo a su biotipo. Normalmente una o un flyer es el o la más liviana del equipo, además de pequeña y flexible, y con mucho carácter para realizar sus ejecuciones, las bases son generalmente los más fuertes, para que soporten una y otra vez elevar a las flyers estos deben mantener buena postura y técnica en todo momento, los spotter de preferencia deben ser los más altos, fuertes y atentos.

Todo lo dicho anteriormente influye en la preparación del cheerleader, a lo que debemos sumar que es un proceso que lleva a la consecución de objetivos proyectados,

es decir, conseguir los mejores logros deportivos. La preparación de los cheerleaders, al igual que en otros deportes está fundamentada en la preparación física, preparación técnica, preparación táctica, psicológica y teórica.

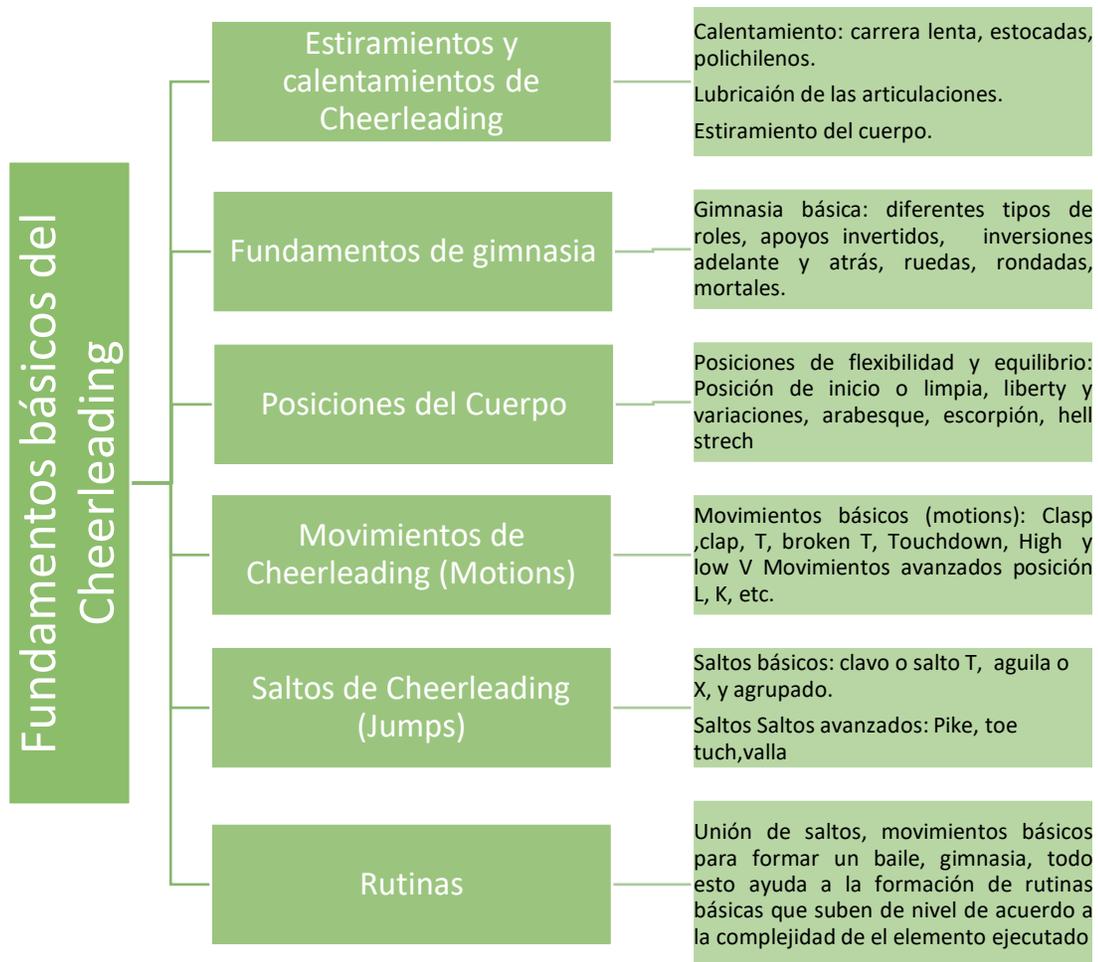
Fundamentos básicos del Cheerleading

El cheerleading comprende diversos fundamentos, los mismos que son puestos en práctica en las rutinas, ya sea de manera individual o combinados, según sea la necesidad.

A continuación, se presenta un resumen de los fundamentos básicos del cheerleading.

Figura 4

Fundamentos básicos del cheerleading.



Habilidades gimnásticas

Roles o rodadas: son los primeros elementos que se aprenden en la gimnasia, su aprendizaje en forma correcta, es muy importante, porque son la forma básica en la fase de vuelo de muchos ejercicios de alto grado de dificultad, como lo son los mortales y su

variedad. Los roles más trabajados por los cheerleaders son: rol simple hacia adelante y rol simple hacia atrás, rol abierto hacia adelante y rol abierto hacia atrás.

Figura 5

Rol simple hacia adelante



Figura 6

Rol simple hacia atrás



Apoyos invertidos: los principales son la vertical de manos o apoyo invertido y la vertical de cabeza. En los elementos gimnásticos existen muchas habilidades que al

ejecutarlas pasan por la posición de la vertical de manos en algún punto de su trayectoria, por ejemplo: inversiones o caminos, rondada, flic flac, etc.

La ejecución de la vertical de manos exige un alto tono muscular, aplicado en todas las partes del cuerpo, para sostener el centro de gravedad sobre el área de apoyo, sin hacer movimientos extras, es decir sin caminar, arquear, separar o doblar las piernas. Los beneficios de la vertical de manos ayudan a mejorar la gimnasia de manera notable.

Figura 7

Vertical de manos o apoyo invertido



Inversiones hacia adelante y hacia atrás: Las inversiones hacia adelante y hacia atrás son movimientos de gimnasia muy espectaculares cuya práctica requiere de bastante talento, mucha flexibilidad y control corporal. Antes de probar ejecutar estos ejercicios se debe dominar el arco y su preparación previa de bajar hacia atrás y devolverse al frente retomando la posición de pie, para probar que se dispone de la habilidad necesaria. Cuando se trabajan estos elementos, al inicio se requiere la ayuda

de un instructor, después, se va trabajando poco a poco hasta que lo puedan hacer solos.

Entre estas inversiones las más practicadas son la inversión hacia adelante o más conocido como camino adelante y la inversión hacia atrás o camino atrás.

Figura 8

Camino adelante - atrás



Stunts (Elevaciones)

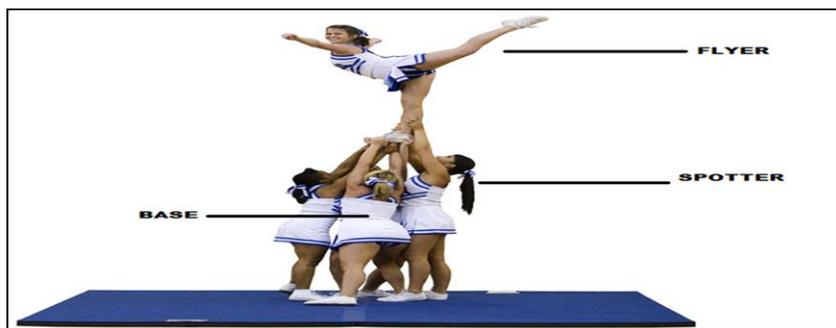
Stunt termino que significa multibases o parejas. En el cheerleading los deportistas necesitan tener un adecuado nivel flexibilidad, equilibrio, fuerza, agilidad física y mental, pues la practica del cheerleading incluye elevar, hacer giros y atrapar.

En las elevaciones las flyers pueden hacer habilidades en una pierna o en dos piernas, desmostrando equilibrio, elasticidad y presición.

- **Partner Stunt:** Partner stunt es una categoría generalmente realizada en los niveles más altos de cheerleading, el partner stunt hace referencia a una pareja o dúo, es decir en el que solo hay una base, la base por lo general es de género masculino y flyer de género femenino. Aquí se necesita un alto trabajo técnico, habilidad y fortaleza de ambas partes ya sea del flyer como de la base.

Figura 9*Partner Stunt*

Group Stunt: Un "Group Stunt" está conformado por un flyer, dos bases (una principal y una secundaria) y un spotter o base posterior, también se puede agregar un deportista de ser necesario, llamado front o cuarta base.

Figura 10*Group stunt*

Saltos

Un salto es una posición aérea que no involucra rotación de cadera sobre la cabeza, es creada al ocupar los pies y la parte inferior del cuerpo para empujarse lejos de la superficie de presentación. Los saltos de cheerleading se observan desde los más sencillos y rápidos hasta unas hermosas hiperextensiones bastante complejas. Los saltos constituyen un aspecto fundamental en las presentaciones y competencias de cheerleading.

- **Toe touch:** es de los saltos más utilizados, tiene cierto grado de complejidad. Consiste en elevar las piernas por encima de la cadera, manteniéndolas estiradas y abiertas, con una postura recta y mirada hacia el frente. Esta postura se refiere a un toe touch bien logrado. La posición de los brazos puede variar según la técnica que aplique todo el equipo, el trabajo igualitario de brazos, logra dar una buena impresión global de la rutina.

Figura 11

Toe Touch



- **Pike:** Al saltar del suelo las piernas permanecen juntas cerradas y con punta de pie justo bajo la frente del deportista. Para lograr un buen salto pike las piernas deben estar por encima de la cadera. El objetivo de este salto es que las piernas

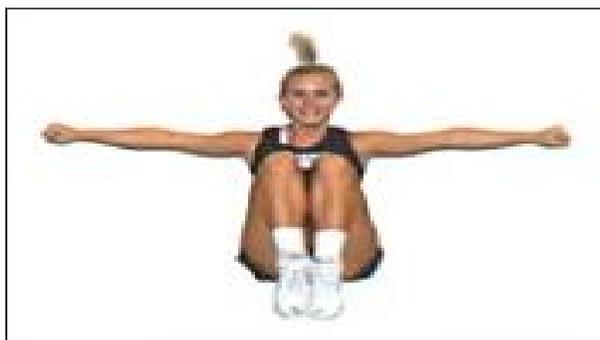
lleguen al torso, no que el torso baje a la altura de las piernas. Este salto es recomendable ejecutarlo de lado ya que se tiene mejor visibilidad de la postura corporal.

Figura 12

Salto pike



Agrupado: Para lograr este salto de deben recoger las piernas de tal manera que estas lleguen lo más pegadas a el pecho. El error más común que se suele ver en este salto es que tienden a patear las piernas hacia atrás por debajo del glúteo, lo que hace perder toda la técnica del salto.

Figura 13*Salto agrupado*

Valla: Para realizar el salto valla una pierna ya sea derecha o izquierda debe lograr estar recta y por encima de la cadera, la misma pierna debe estar frente a la cabeza. Con la otra pierna se debe realizar una flexión a la parte posterior. Este es un salto con una dificultad media.

Figura 14*Salto valla*

Dance

Es una composición de elementos y serie de movimientos rítmicos de brazos y piernas que conforma la parte más vistosa e igual de importante que los otros componentes del cheerleading, se trata de ejecutar movimientos al ritmo de la música elaborada para un equipo, la misma que es muy llamativa y rápida, que sirve para mostrar elementos básicos de los equipos de cheerleader para comunicarse de manera alegre con el público. La expresión corporal de los cheerleaders en su totalidad es animar al público, manifestar mucha vitalidad, energía, regocijo, fortaleza, entre otras características.

Esta sección de la rutina consiste en dos o más octavas donde cada persona ejecuta su coreografía, dentro de un baile de este tipo podemos encontrar hasta 5 o 6 partes diferentes de movimientos, es decir no necesariamente todos realizan el mismo dance y esto será que nuestra rutina sea mucho más vistosa y llamativa, sin duda la parte creativa es un punto importante que armoniza este punto.

Figura 15

Dance



Lanzamientos

Los lanzamientos son un stunt desarrollado en el que las bases impulsan a su flyer hacia arriba en el aire. Un lanzamiento, cuenta con un máximo de cuatro bases, por la altura que la flyer alcanza, al ser lanzada puede ejecutar un movimiento como toe touch, pretty girl, eagle, pike, etc, para luego descender y aterrizar en una posición de canasta o cuna. El basket toss o lanzada de canasta debe su nombre a la canasta, malla o cuadrado que las bases forman al agarrarse de las muñecas. Cada una de las bases debe agarrar su propia muñeca derecha con su mano izquierda, luego con la mano derecha agarra la muñeca izquierda de la otra base.

Entonces la o el flyer, con algo de ayuda del back spotter, colocará sus pies en la malla que formaron. Es posible contar con una cuarta base o front spot, quien ayuda a impulsar con mayor fuerza, quien coloca sus manos debajo de la malla para lanzar a la flyer al aire. Las bases trabajan movimientos de esponja, es decir bajan, se paran, vuelven a bajar y finalmente lanzar con toda su potencia para que sus flyers vuelen alto.

Figura 16

Lanzamiento



Pirámides

Se las ejecuta con la participación de dos o más elevadores conectados. La pirámide en el cheerleading consiste en un trabajo grupal de todo el equipo, las mismas se

forman cuando dos o más flyers están en contacto ya sea por conexión mano-mano, mano-pie o pie-pie, para lograr una buena pirámide los movimientos deben ser coordinados, precisos, sabiendo que el nivel de complejidad suele ser alto ya que se necesita que todo el equipo este concentrado para lograr la precisión en todas las habilidades que se ejecuten dentro de ella. Las pirámides son la parte más vistosa de rutina y dura alrededor de treinta segundos. En las pirámides se observan las siguientes secciones:

- Montar: es decir que todas los o las flyers eleven.
- Marcar: lo ideal es que los o las flyers marquen por máximo dos segundos la posición de equilibrio, sabiendo que durante las conexiones se pueden realizar varias transiciones y figuras.
- Desmontar: comprende romper las conexiones y descender.

Figura 17

Pirámide de la selección de Ecuador, ICU 2019.



Capítulo III

Métodos y procedimientos

Tipo de estudio

Se trata de un estudio de mixto cuali – cuantitativo, enfocado de una manera descriptiva, la información se la obtendrá en un período de tiempo fijado, cumpliendo con la recolección de datos de una manera numérica y sistemática. La información que se obtenga del test inicial permitirá que las variables se analicen de acuerdo a las situaciones y acontecimientos en forma estadística.

Diseño de la investigación

El tema de investigación es de tipo pre experimental porque no se manipularán deliberadamente una o más variables identificando las habilidades motrices básicas de los deportistas de la academia Nova Cheer & Dance, además se aplicará un pre test para conocer el diagnóstico inicial y posteriormente un pos test que nos dará los resultados finales luego de aplicada la propuesta alternativa través del juego como herramienta metodológica de enseñanza, se realiza un pre test y luego un pos test para validar la propuesta. Este tipo de investigación servirá para implementar una guía de juegos recreativos con la finalidad de trabajar y mejorar las habilidades motrices básicas del grupo de cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.

Materiales y métodos

El método que se aplicará en esta investigación será el hipotético inductivo, ya que a partir de los resultados que se obtengan, se puede deducir sus resultados al aplicar en otro grupo de deportistas.

El método analítico, ya que se observará la naturaleza, sus causas y efectos del problema para afirmar, descartar o construir nuevas hipótesis.

El método descriptivo: se nombran las características y comportamientos de los deportistas, en un período de tiempo, para así construir hipótesis para otras investigaciones.

El método comparativo: servirá para analizar los resultados luego de la aplicación de la guía de juegos recreativos para mejorar las habilidades motrices básicas, este mediante la aplicación de un pre test como un diagnóstico, y posteriormente al final un post test.

El método analítico sintético luego de estudiar y analizar las variables, se entiende el problema, para buscar una solución.

Universo de estudio y muestra

La población con la que se trabajará en esta investigación son los deportistas de la Academia Nova Cheer & Dance, situada en el cantón Cuenca de la provincia del Azuay. El número total de la población es 28 deportistas (mujeres comprendidas en: (10) chicas de 6 años, 6 chicas de (8) años y 12 chicas de (12) años, quienes corresponden a la categoría junior, se ha escogido este grupo ya que cumple con el mínimo recomendado para realizar una investigación de muestra pequeña. Y es la primera vez que este grupo realizará actividades de recreación específicas para el cheerleading.

El instrumento que aplicará en esta investigación es un test de eurofit adaptado, el mismo que permitirá obtener información certera y confiable para las variables propuestas en el presente trabajo. El test de eurofit, comprende las siguientes pruebas: prueba de equilibrio de flamenco (EFL), golpeo de placas (GP), flexión del tronco adelante (FLT), salto horizontal con pies juntos (SLO), abdominales en 30

segundos(ABD), flexión sostenida de brazos (SFB), carrera de velocidad 10x5 m.
(CNA), planchas.

Instrumentos criterios de inclusión

Deportistas que entrenan en la Academia Nova Cheer & Dance. Deportistas quienes se encuentren presentes durante la aplicación del test.

Que los deportistas estén de acuerdo con el proyecto de investigación, y en formar parte del mismo, además de que sus padres firmen el consentimiento en vista de que son menores de edad.

Criterios de exclusión

Deportistas ausentes en el momento de la aplicación del pre test. Deportistas quienes sus padres no firmaron el consentimiento. Que los deportistas no finalicen el test aplicado.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de resultados

Eurofit

Tabla 4

Resultados planchas 6 años

Planchas 6 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1					2		8	
2					3		9	
3					3		9	
4				4		12		
5					3	13		
6					2		9	
7					3		9	
8					2	13		
9				4			8	
10					3		8	

Figura 18

Resultados pretest planchas niños de 6 años



Figura 19

Resultados posttest planchas niños de 6 años



Nota. Los resultados de la tabla 4 y figura 18 correspondientes al pre test de planchas reflejan que el 80% de las niñas de 6 años se encuentran en IV nivel y el 20% en III nivel; mientras que los resultados de la tabla 4 y gráfica 19 pertenecientes al post test evidencian que el 70% de las niñas se encuentran en II nivel y el 30% en I nivel.

Tabla 5

Resultados planchas 8 años

Planchas 8 años								
Niveles	Pretest				Posttest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F		F	F	F	F		
1			5		20			
2				3			12	
3				4	19			
4				3			11	
5				3			12	
6			5		21			
7				4	19			
8				4			11	

Figura 20

Resultados pretest planchas 8 años

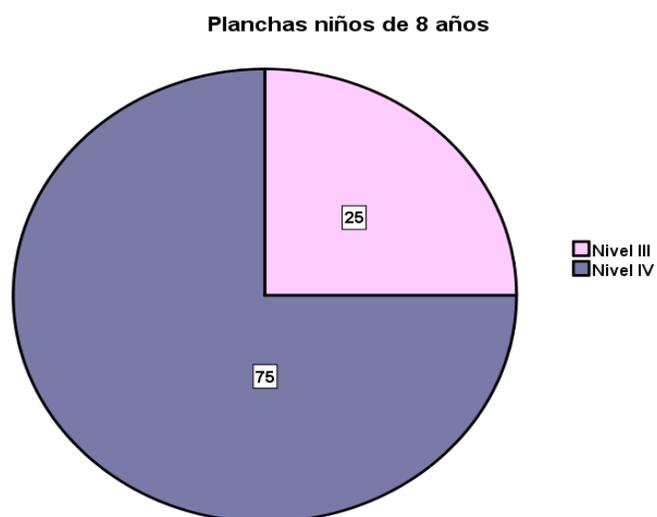


Figura 21

Resultados posttest planchas 8 años



Nota. Los resultados de la tabla 5 y gráfica 20 correspondientes al pre test de planchas reflejan que el 70% de las niñas de 8 años se encuentran en IV nivel y el 30% en III nivel; mientras que los resultados de la tabla 5 y gráfica 21 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

Tabla 6*Resultados planchas en niños de 12 años*

Planchas 12 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				6	26			
2				5			18	
3				4			16	
4				7			17	
5			10		24			
6			10		25			
7				5			16	
8				4			15	
9				7			18	
10				11		24		
11				10		26		
12				5			17	

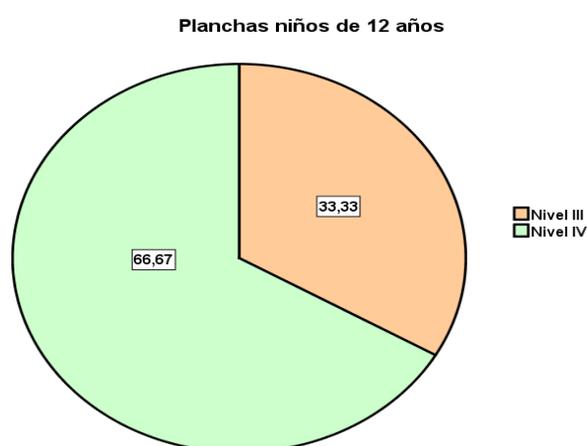
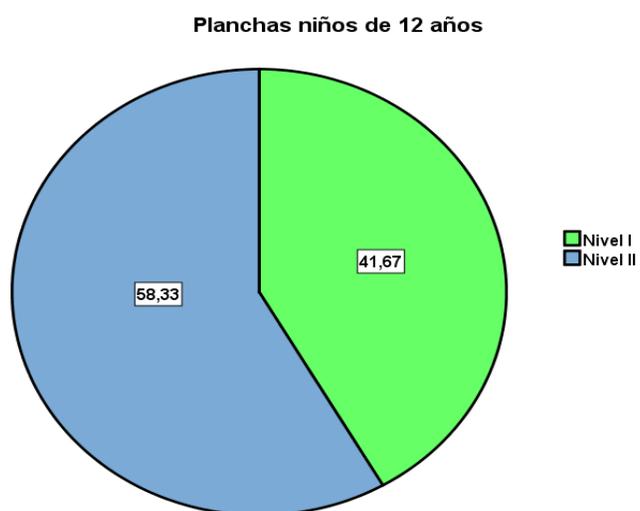
Figura 22*Resultados pretest planchas en niños de 12 años*

Figura 23

Resultados posttest planchas en niños de 12 años



Nota. Los resultados de la tabla 5 y gráfica 5 correspondientes al pre test de planchas reflejan que el 66,67% de las niñas de 12 años se encuentran en IV nivel y el 33,33% en III nivel; mientras que los resultados de la tabla 6 y gráfica 6 pertenecientes al post test evidencian que el 58,33% de las niñas se encuentran en II nivel y el 41,67% en I nivel.

Tabla 7*Resultados abdominales niñas de 6 años*

Niveles	Abdominales 6 años							
	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				2			11	
2				1	12			
3				3			9	
4				3	13			
5				2	12			
6				2	13			
7				3			9	
8				2	14			
9				2			11	
10				3	12			

Figura 24*Resultados pretest abdominales niñas de 6 años*

Figura 25

Resultados posttest abdominales niñas de 6 años



Nota. Los resultados de la tabla 7 y gráfica 24 correspondientes al pre test de abdominales reflejan que el 100% de las niñas de 6 años se encuentran en IV nivel; mientras que los resultados de la tabla 7 y gráfica 25 pertenecientes al post test evidencian que el 40% de las niñas se encuentran en II nivel y el 60% en I nivel.

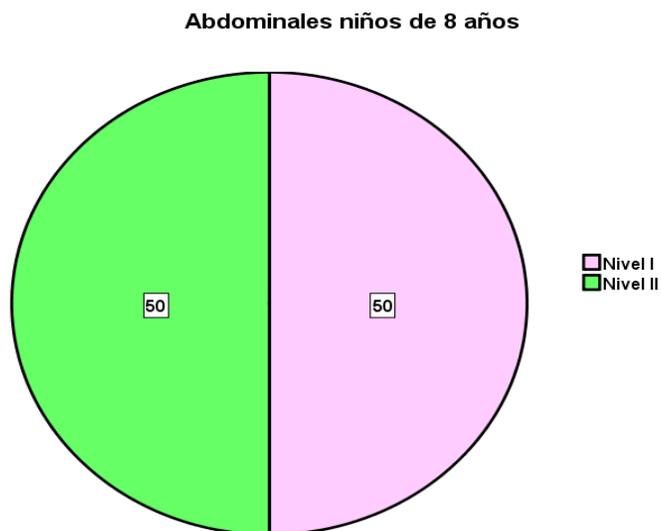
Tabla 8*Resultados abdominales niñas de 8 años*

Abdominales 8 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				5			11	
2				3	21			
3				4	23			
4				5			14	
5				3			17	
6			6		19			
7				5	19			
8				4			16	

Figura 26*Resultados pretest abdominales niñas de 8 años*

Figura 27

Resultados postest abdominales niñas de 8 años



Nota. Los resultados de la tabla 8 y gráfica 26 correspondientes al pre test de abdominales reflejan que el 87,5% de las niñas de 8 años se encuentran en IV nivel y el 12,5% en el III nivel; mientras que los resultados de la tabla 8 y gráfica 27 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

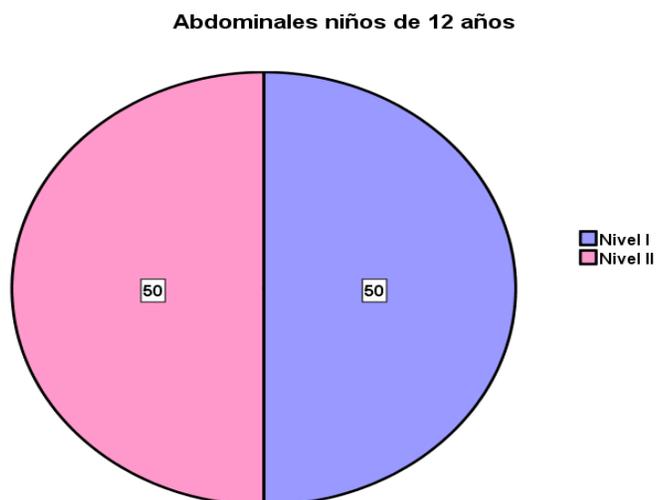
Tabla 9*Resultados abdominales niñas de 12 años*

Niveles	ABDOMINALES				ABDOMINALES			
	12 años				12 años			
f	I	II	III	IV	I	II	III	IV
	F	F	F	F	F	F	F	F
1				6	22			
2			9			17		
3				4		16		
4				7		22		
5				8	24			
6			10		24			
7				5		21		
8				4		18		
9			11		27			
10			9		23			
11			10			16		
12				4	24			

Figura 28*Resultados pretest abdominales niñas de 12 años*

Figura 29

Resultados posttest abdominales niñas de 12 años



Nota. Los resultados de la tabla 11 y gráfica 11 correspondientes al pre test de abdominales reflejan que el 58,33% de las niñas de 12 años se encuentran en IV nivel y el 41,57% en III nivel; mientras que los resultados de la tabla 12 y gráfica 12 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel

Tabla 10*Resultados rapidez niñas de 6 años*

Rapidez 6 años								
Niveles	Pretest				Posttest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				8,8			6,82	
2			8,25			6,5		
3				8,9	6,55			
4				8,85			7,2	
5				8,88			7,1	
6			8,24			6,6		
7			8,2				6,68	
8			8,3				6,7	
9				8,9			7,34	
10				8,8	6,45			

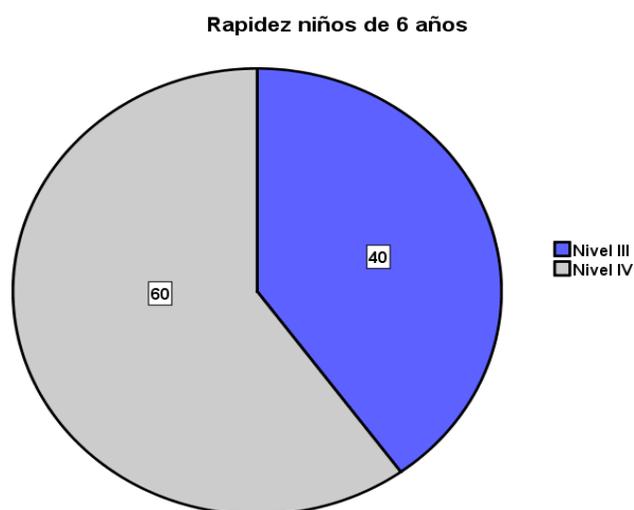
Figura 30*Resultados pretest rapidez niñas de 6 años*

Figura 31

Resultados posttest rapidez niñas de 6 años



Nota. Los resultados de la tabla 13 y gráfica 13 correspondientes al pre test de rapidez reflejan que el 60% de las niñas de 6 años se encuentran en IV nivel y el 40% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 14 y gráfica 14 pertenecientes al post test evidencian que el 60% de las niñas se encuentran en II nivel y el 40% en I nivel

Tabla 11*Resultados rapidez niñas de 8 años*

Rapidez 8ños								
Pretest					Posttest			
Niveles	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1			7,28		6,15			
2				7,5	6,2			
3				7,68		6,4		
4				7,75		6,8		
5				7,6		6,6		
6			7,29		6,18			
7			7,3		6,15			
8				7,6		6,7		

Figura 32*Resultados pretest rapidez niñas de 8 años*

Figura 33

Resultados posttest rapidez niñas de 8 años



Nota. Los resultados de la tabla 15 y gráfica 15 correspondientes al pre test de rapidez reflejan que el 62,5% de las niñas de 8 años se encuentran en IV nivel y el 37,5% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 16 y gráfica 16 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de los niños se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

Tabla 12

Resultados rapidez niñas de 12 años

Rapidez 12 años								
Niveles	Pretest				Posttest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				10,2	8,25			
2				10,3	8,3			
3				10,3			9	
4				10,3			9,1	
5				10,5			8,4	
6			10,05				8,35	
7			10,1		8,2			
8			10,00		8,15			
9				10,5			8,38	
10			10,02				9,1	
11			10		8,3			
12				10,4	8,23			

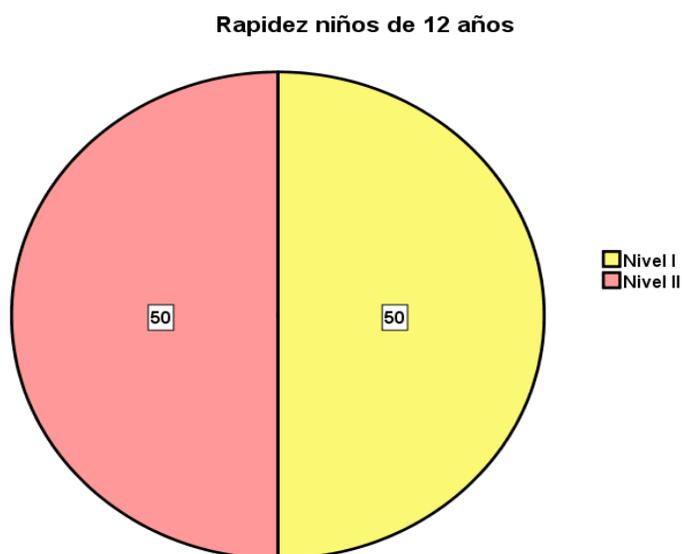
Figura 34

Resultados pretest rapidez niñas de 12 años



Figura 35

Resultados postest rapidez niñas de 12 años



Nota. Los resultados de la tabla 17 y gráfica 17 correspondientes al pre test de rapidez reflejan que el 58,33% de las niñas de 12 años se encuentran en IV nivel y el 41,57% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 18 y gráfica 18 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

Tabla 13

Resultados salto niñas de 6 años

Niveles	SALTO 6 años				SALTO 6 años			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				78	1,14			
2				80	1,18			
3				84	1,12			
4				72	1,17			
5			85			1,1		
6			88			1,02		
7				83			1	
8				83		1,11		
9			86		1,18			
10				80	1,12			

Figura 36

Resultados pretest salto niñas de 6 años



Figura 37

Resultados postest salto niñas de 6 años



Nota. Los resultados de la tabla 19 y gráfica 19 correspondientes al pre test de salto reflejan que el 70% de las niñas de 6 años se encuentran en IV nivel y el 30% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 20 y gráfica 20 pertenecientes al post test evidencian que el 40% de las niñas se encuentran en II nivel y el 60% en I nivel.

Tabla 14*Resultados salto niñas de 8 años*

Salto 8 años								
Niveles	Pretest				Posttest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				97	1,34			
2			1,05		1,38			
3			1.10		1,32			
4				89		1,18		
5				88		1,28		
6				96	1,34			
7			1,05				1,3	
8				94		1,31		

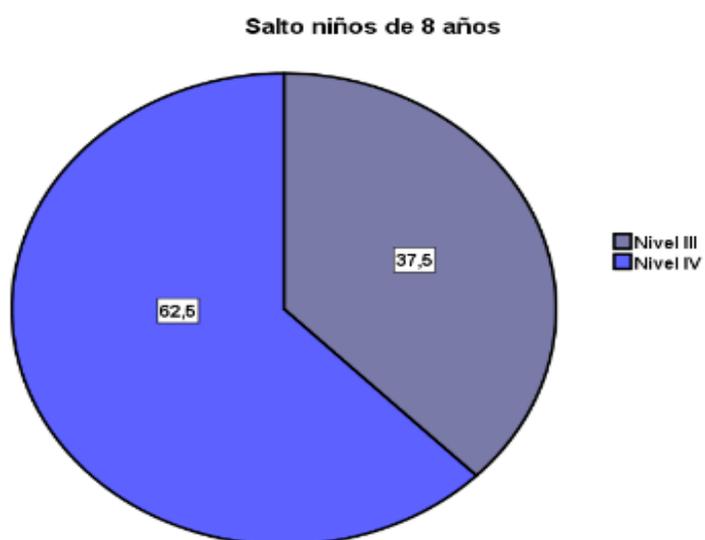
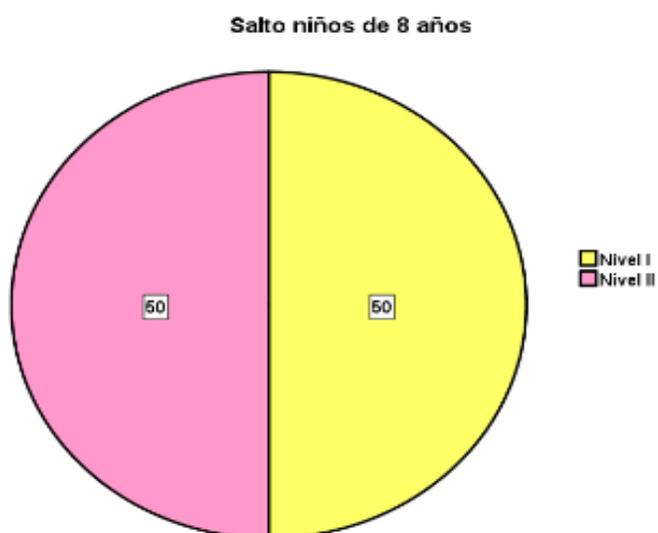
Figura 38*Resultados pretest salto niñas de 8 años*

Figura 39

Resultados posttest salto niñas de 8 años



Nota. Los resultados de la tabla 21 y gráfica 21 correspondientes al pre test de salto reflejan que el 62,6% de las niñas de 8 años se encuentran en IV nivel y el 37,5% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 22 y gráfica 22 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

Tabla 15

Resultados salto niñas de 12 años

Salto 12 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				1,18	1,53			
2			1,27		1,58			
3				1,14	1,61			
4				1,24		1,45		
5				1,44		1,34		
6			1,28			1,38		
7			1,29		1,5			
8				1,5	1,54			
9				1,17		1,48		
10			1,26	1,25		1,45		
11					1,6			
12				1,23		1,43		

Figura 40

Resultados pretest salto niñas de 12 años

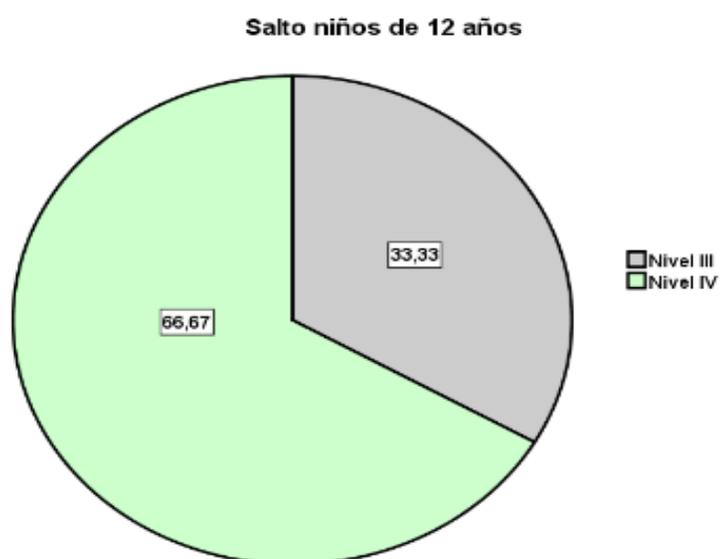


Figura 41

Resultados posttest salto niñas de 12 años



Nota. Los resultados de la tabla 23 y gráfica 23 correspondientes al pre test de salto reflejan que el 56,67% de las niñas de 12 años se encuentran en IV nivel y el 33,33% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 24 y gráfica 24 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

Tabla 16

Equilibrio flamenco niñas de 6 años

Equilibrio flamenco 6 años								
Niveles	Pretest				Posttest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				6''		49''		
2				8''	52''			
3				14''	54''			
4				12''		46''		
5				21''	54''			
6				23''	56''			
7				20''		48''		
8				11''	58''			
9				10''		47''		
10				21''	51''			

Figura 42

Equilibrio flamenco pretest niñas de 6 años

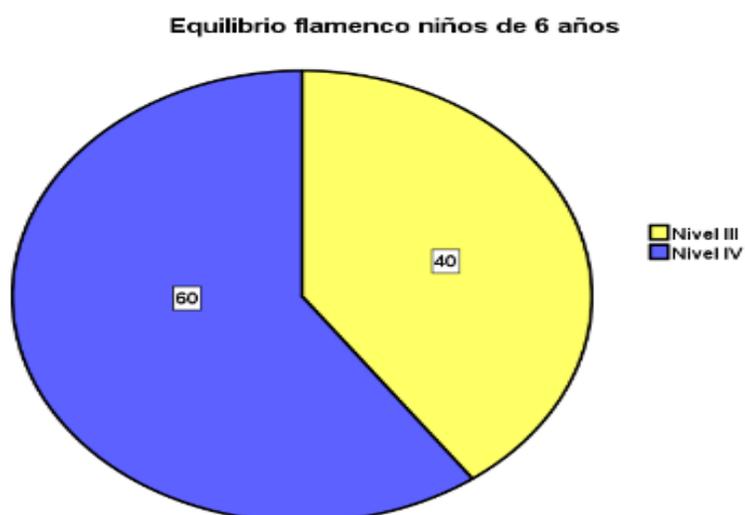
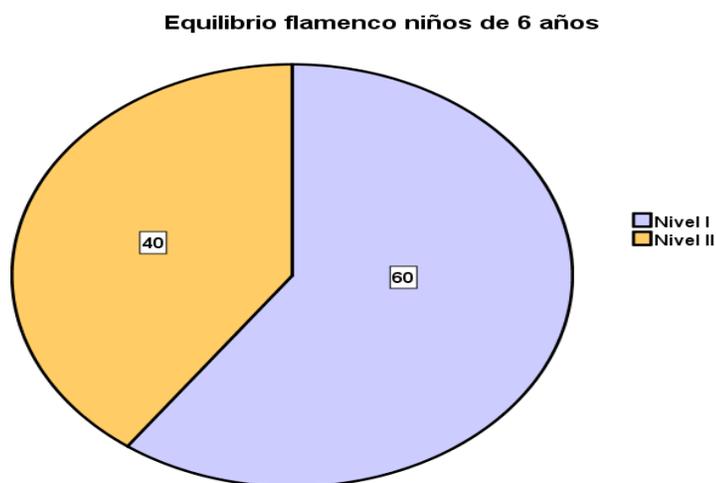


Figura 43

Equilibrio flamenco posttest niñas de 6 años



Nota. Los resultados de la tabla 25 y gráfica 25 correspondientes al pre test de equilibrio flamenco reflejan que el 60% de las niñas de 6 años se encuentran en IV nivel y el 40% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 26 y gráfica 26 pertenecientes al post test evidencian que el 40% de las niñas se encuentran en II nivel y el 60% en I nivel.

Tabla 17

Resultados equilibrio flamenco niñas de 8 años

Equilibrio flamenco 8 años								
Niveles	Pretest				Posttest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				18''		46''		
2				14''	58''			
3			22''			44''		
4			24''		52''			
5			20''			46''		
6				19''	54''			
7			22''		58''			
8				14''	57''			

Figura 44

Resultados pretest equilibrio flamenco niñas de 8 años

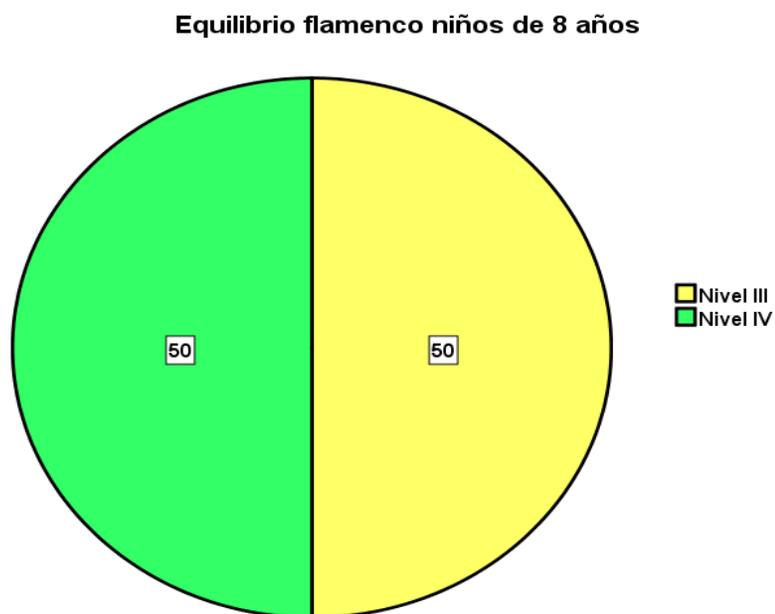
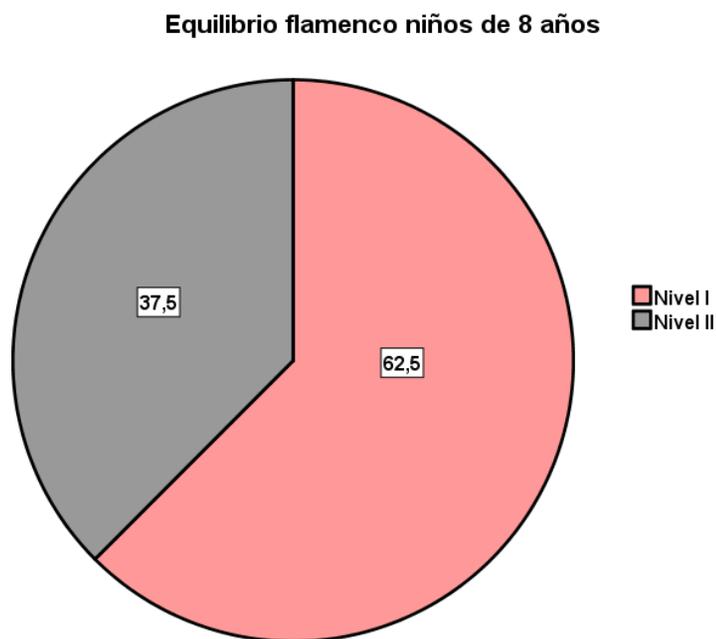


Figura 45

Resultados posttest equilibrio flamenco niñas de 8 años



Nota. Los resultados de la tabla 27 y gráfica 27 correspondientes al pre test de equilibrio flamenco reflejan que el 50% de las niñas de 8 años se encuentran en IV nivel y el 50% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 28 y gráfica 28 pertenecientes al post test evidencian que el 37,5% de las niñas se encuentran en II nivel y el 37,5% en I nivel.

Tabla 18

Resultados equilibrio flamenco niñas de 12 años

Equilibrio flamenco 12 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				20''		44''		
2			25''		53''			
3			24''		60''			
4				18''		48''		
5				17''		47''		
6				14''		45''		
7			27''		51''			
8				19''		44''		
9			28''		54''			
10			27''		56''			
11				16''		59''		
12				11''		52''		

Figura 46

Resultados pretest equilibrio flamenco niñas de 12 años

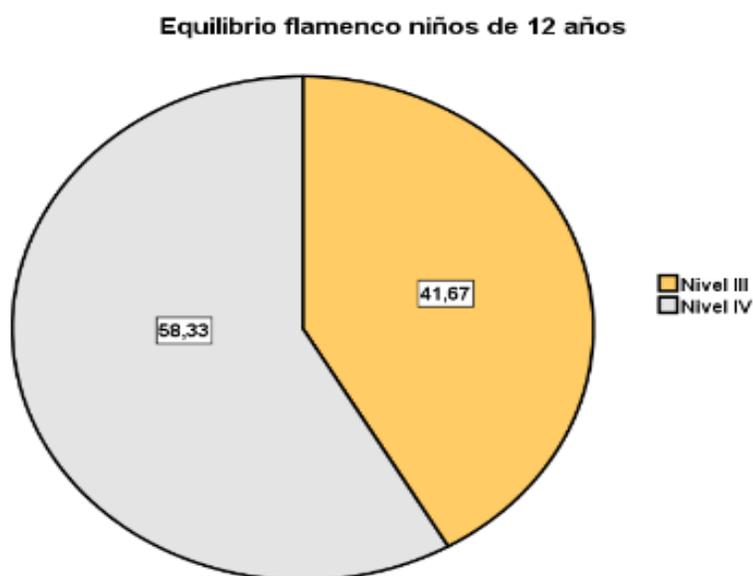
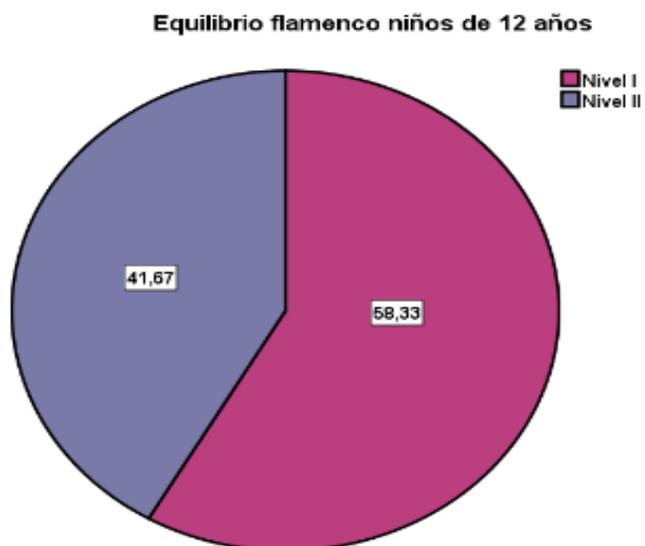


Figura 47

Resultados pretest equilibrio flamenco niñas de 12 años



Nota. Los resultados de la tabla 29 y gráfica 29 correspondientes al pre test de equilibrio flamenco reflejan que el 58,33% de las niñas de 12 años se encuentran en IV nivel y el 41,57% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 30 y gráfica 30 pertenecientes al post test evidencian que el 41,57% de las niñas se encuentran en II nivel y el 58,33% en I nivel.

Tabla 19*Resultados tapping niñas de 6 años*

Tapping 6 años								
Niveles	Pretest				Posttest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	f	F	F	F
1				22''		1	15''	
2				21''		2	14''	
3				24''		3	16''	
4				27''		4	17''	
5			18''		5	12''		
6			18''		6	13''		
7				24'	7		14''	
8				27'	8		16''	
9				22''	9	12''		
10			19''		10		15''	

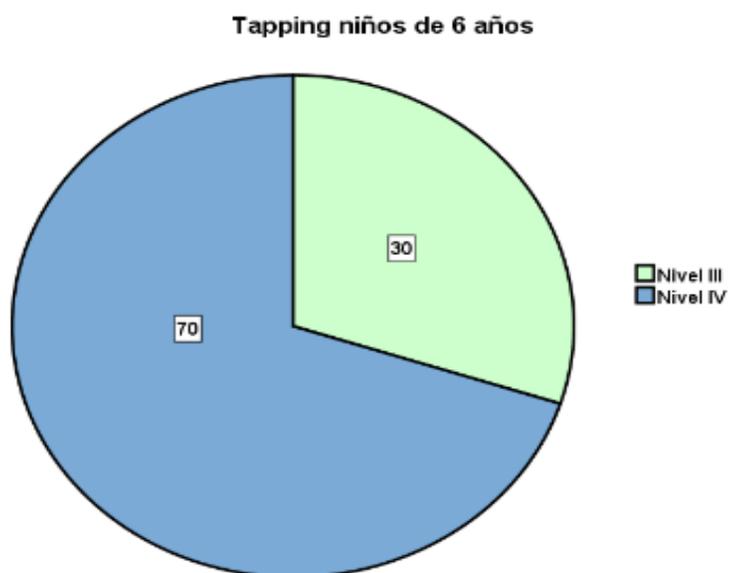
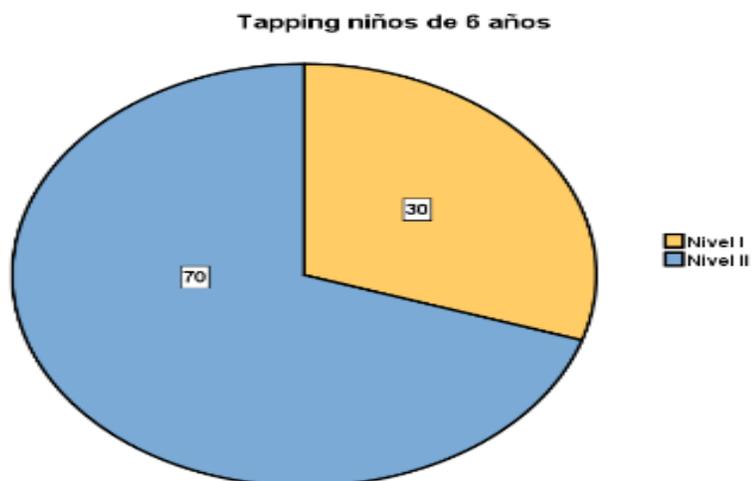
Figura 48*Resultados pretest tapping niñas de 6 años*

Figura 49

Resultados posttest tapping niñas de 6 años



Nota. Los resultados de la tabla 31 y gráfica 31 correspondientes al pre test de tapping reflejan que el 70% de las niñas de 6 años se encuentran en IV nivel y el 30% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 32 y gráfica 32 pertenecientes al post test evidencian que el 70% de las niñas se encuentran en II nivel y el 30% en I nivel.

Tabla 20

Resultados tapping niñas de 8 años

Tapping 8 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
f	F	F	F	F	F	F	F	F
1				21''		14''		
2				19''	12''			
3			18''		11''			
4			17''		13''			
5			18''			15''		
6				23''	11''			
7			18''			14''		
8				22''		16''		

Figura 50

Resultados pretest tapping niñas de 8 años

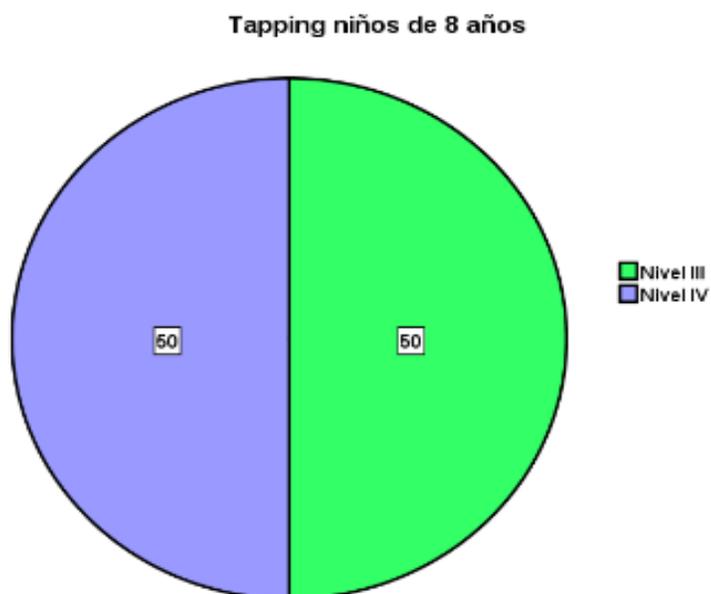
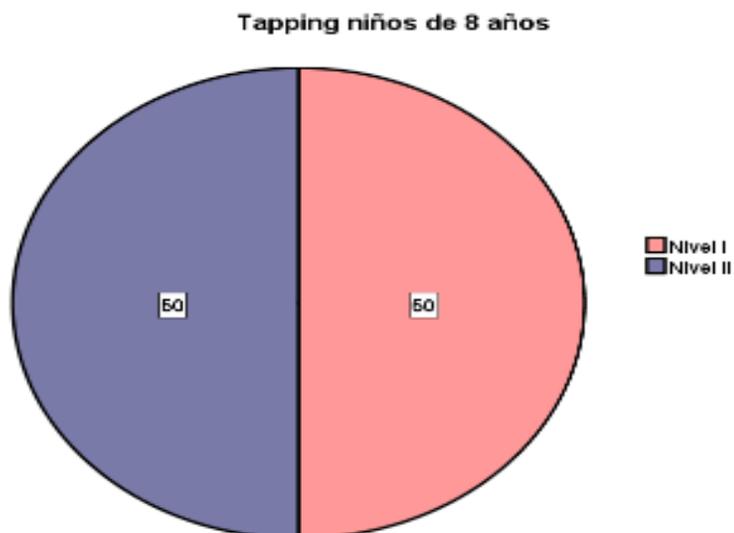


Figura 51

Resultados posttest tapping niñas de 8 años



Nota. Los resultados de la tabla 33 y gráfica 33 correspondientes al pre test de tapping reflejan que el 50% de las niñas de 8 años se encuentran en IV nivel y el 50% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 34 y gráfica 34 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

Tabla 21

Resultados tapping niñas de 12 años

Tapping 12 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				13''		10,8''		
2				13,5''		10,7''		
3				12,9''	9,1''			
4				12,3''	9,4''			
5				12,6''	9,6''			
6				12,4''	8,8''			
7				13,4''	8,4''			
8				13,7''		11,3''		
9				13,8''		10,2''		
10				12,1''		11,3''		
11				12,04''		11,2''		
12				13,1''	8,9''			

Figura 52

Resultados pretest tapping niñas de 12 años



Figura 53

Resultados postest tapping niñas de 12 años



Nota. Los resultados de la tabla 35 y gráfica 35 correspondientes al pre test de tapping reflejan que el 58,33% de las niñas de 12 años se encuentran en IV nivel y el 41,57% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 36 y gráfica 36 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

Tabla 22

Resultados flexión mantenida en suspensión niñas de 6 años

FLEXIÓN MANTENIDA EN SUSPENSIÓN 6 años									
Pretest					Postest				
	I	II	III	IV		I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				4''	1		20''		
2				11''	2		21''		
3				12''	3		27		
4				14''	4		28		
5				6''	5		26''		
6				8''	6			23	
7				16''	7			25	
8				11''	8			24	
9				15''	9			27	
10				17''	10			24	

Figura 54

Resultados pretest flexión mantenida en suspensión niñas de 6 años



Figura 55

Resultados posttest flexión mantenida en suspensión niñas de 6 años



Nota. Los resultados de la tabla 37 y gráfica 37 correspondientes al pre test de flexión mantenida en suspensión reflejan que el 80% de las niñas de 6 años se encuentran en IV nivel y el 20% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 38 y gráfica 38 pertenecientes al post test evidencian que el 60% de las niñas se encuentran en II nivel y el 20% en I nivel.

Tabla 23

Resultados flexión mantenida en suspensión niñas de 8 años

Flexión mantenida en suspensión 8 años								
Niveles	Pretest				Posttest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				15			30	
2				15			28	
3				14			26	
4				15	44			
5			22		42			
6			24		43			
7			21				26	
8			25		45			

Figura 56

Resultados pretest flexión mantenida en suspensión niñas de 8 años



Figura 57

Resultados posttest flexión mantenida en suspensión niñas de 8 años



Nota. Los resultados de la tabla 39 y gráfica 39 correspondientes al pre test de flexión mantenida en suspensión reflejan que el 50% de las niñas de 8 años se encuentran en IV nivel y el 50% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 40 y gráfica 40 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

Tabla 24

Resultados flexión mantenida en suspensión niñas de 12 años

Flexión mantenida en suspensión 12 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				12	32			
2				10	34			
3				11	36			
4				15	38			
5				16	44			
6			24		51			
7			23		46			
8				17	31			
9			25		34			
10			24		38			
11				16	44			
12				17	46			

Figura 58

Resultados pretest flexión mantenida en suspensión niñas de 12 años



Figura 59

Resultados postest flexión mantenida en suspensión niñas de 12 años



Nota. Los resultados de la tabla 41 y gráfica 41 correspondientes al pre test de flexión mantenida en suspensión reflejan que el 68,67% de las niñas de 12 años se encuentran en IV nivel y el 33,33% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 42 y gráfica 42 pertenecientes al post test evidencian que el 100% de las niñas se encuentran en I nivel.

Tabla 25

Resultados flexión tronca sentado niñas de 6 años

Flexión tronca sentado niñas de 6 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				10			30	
2				16		34		
3				20		32		
4			23				28	
5			27				29	
6				19			31	
7				18		32		
8			24			33		
9			23				22	
10				18			24	

Figura 60

Resultados pretest flexión tronca sentado niñas de 6 años

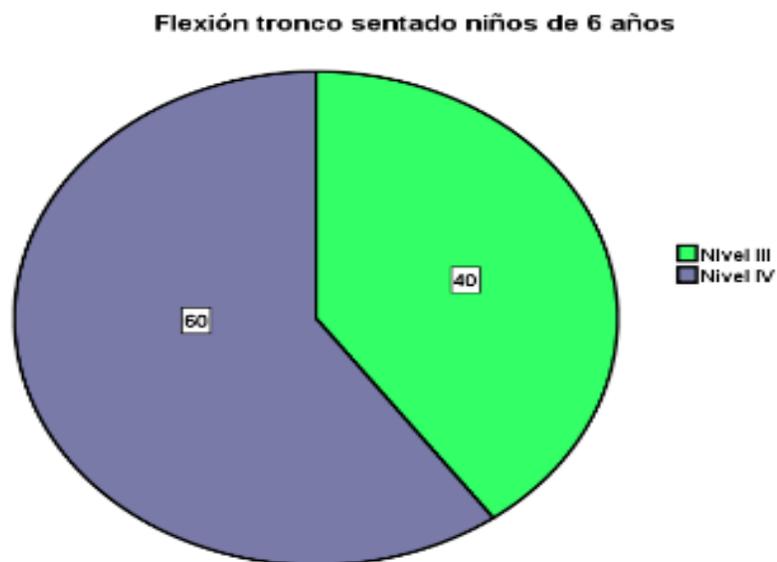
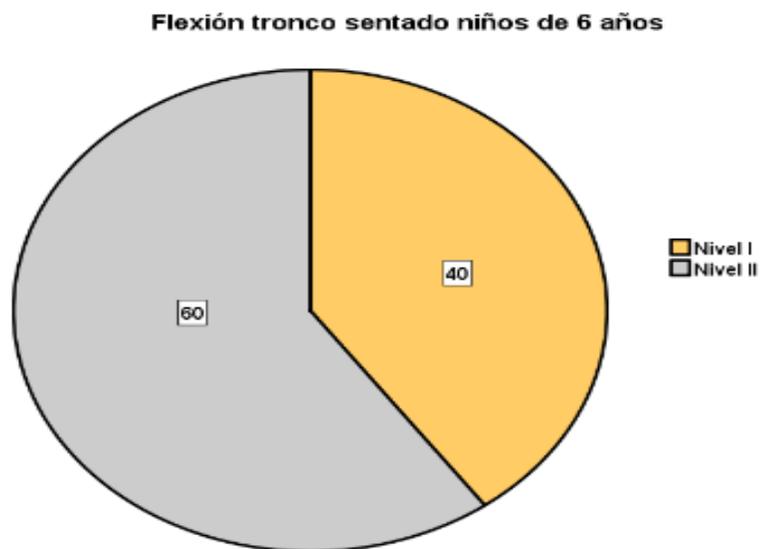


Figura 61

Resultados posttest flexión tronca sentado niñas de 6 años



Nota. Los resultados de la tabla 43 y gráfica 43 correspondientes al pre test de flexión tronco sentado reflejan que el 60% de las niñas de 6 años se encuentran en IV nivel y el 40% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 44 y gráfica 44 pertenecientes al post test evidencian que el 60% de las niñas se encuentran en II nivel y el 40% en I nivel.

Tabla 26

Resultados flexión tronco sentado niñas de 8 años

Flexión tronco sentado niñas de 8 años								
Niveles	Pretest				Posttest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				20			27	
2				15		32		
3			22				24	
4			21			33		
5				17			26	
6			23				29	
7			22				28	
8				20		34		

Figura 62

Resultados pretest flexión tronco sentado niñas de 8 años

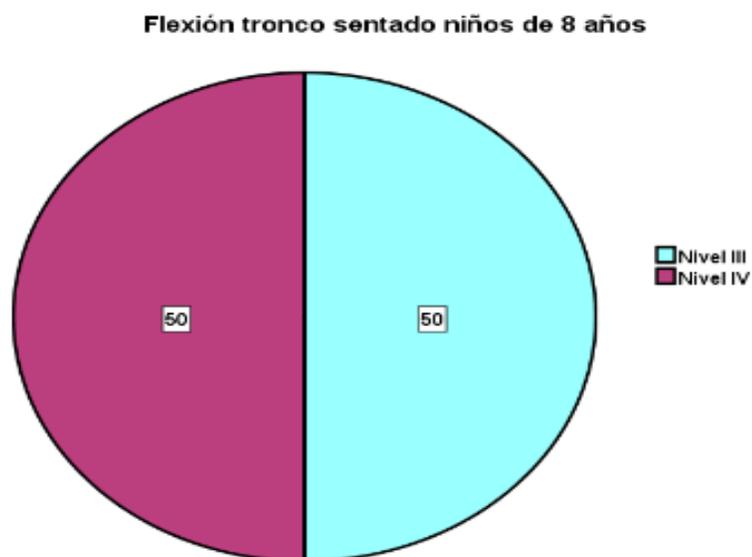
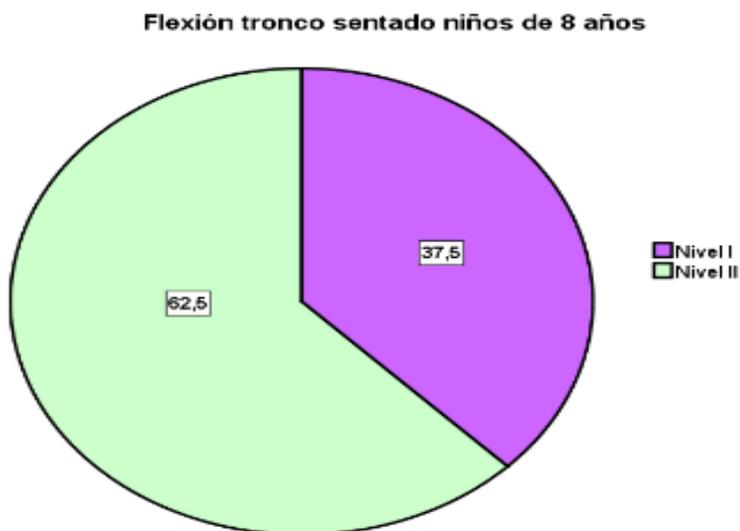


Figura 63

Resultados posttest flexión tronco sentado niñas de 8 años



Nota. Los resultados de la tabla 45 y gráfica 45 correspondientes al pre test de flexión tronco sentado reflejan que el 50% de las niñas de 8 años se encuentran en IV nivel y el 50% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 46 y gráfica 46 pertenecientes al post test evidencian que el 62,6% de las niñas se encuentran en II nivel y el 37,5% en I nivel.

Tabla 27

Resultados flexión tronco sentado niñas de 12 años

Flexión tronco sentado niñas de 12 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				15			32	
2				11			27	
3				16			27	
4			21			33		
5			23			35		
6			24			27		
7				17		33		
8				18			27	
9			26				27	
10			24				29	
11				13		35		
12				15		34		

Figura 64

Resultados pretest flexión tronco sentado niñas de 12 años

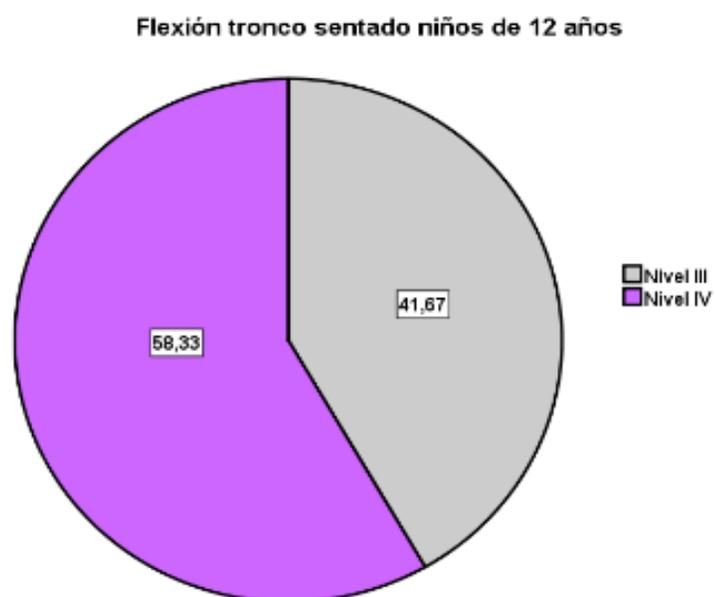
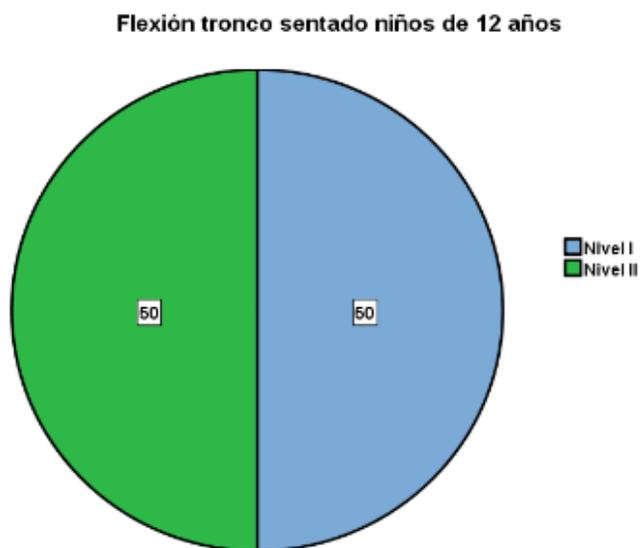


Figura 65

Resultados posttest flexión tronco sentado niñas de 12 años



Nota. Los resultados de la tabla 47 y gráfica 47 correspondientes al pre test de flexión tronco sentado reflejan que el 58,33% de las niñas de 6 años se encuentran en IV nivel y el 41,57% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 48 y gráfica 48 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel

Tabla 28

Resultados carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 6 años

Carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 6 años								
Niveles	Pretest				Posttest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				44			33	
2				45			38	
3			41				37	
4			39				34	
5			40				33	
6				47	31			
7				49	29			
8			40				37	
9			43		29			
10			42		31			

Figura 66

Resultados pretest carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 6 años



Figura 67

Resultados posttest carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 6 años



Nota. Los resultados de la tabla 49 y gráfica 49 correspondientes al pre test de carrera ida y vuelta 10x5m en seg. Reflejan que el 40% de las niñas de 6 años se encuentran en IV nivel y el 60% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 50 y gráfica 50 pertenecientes al post test evidencian que el 60% de las niñas se encuentran en II nivel y el 40% en I nivel.

Tabla 29

Resultados carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 8 años

Carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 8 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				45			32	
2			39				38	
3			44		29			
4			43		31			
5			41		30			
6				46			37	
7				46	31			
8			39				33	

Figura 68

Resultados pretest carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 8 años

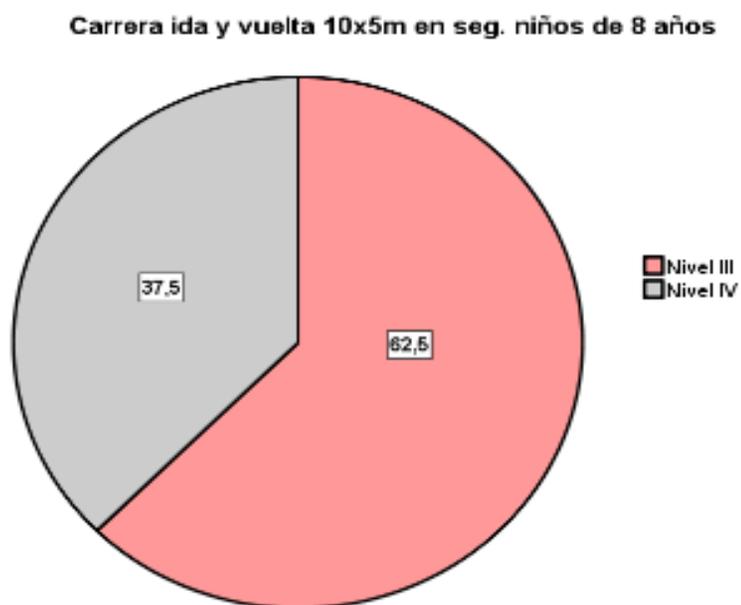


Figura 69

Resultados posttest carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 8 años



Nota. Los resultados de la tabla 51 y gráfica 51 correspondientes al pre test de carrera ida y vuelta 10x5m en seg. Reflejan que el 37,5% de las niñas de 8 años se encuentran en IV nivel y el 62,5% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 52 y gráfica 52 pertenecientes al post test evidencian que el 50% de las niñas se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

Tabla 30

Resultados carrera ida-vuelta 10x5m niñas de 12 años

Carrera ida y vuelta 10x5m en seg niñas de 12 años								
Niveles	Pretest				Postest			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
F	F	F	F	F	F	F	F	F
1				44			32	
2				43			38	
3			36				34	
4			37		31			
5			37		29			
6			37		28			
7			36				34	
8				46			36	
9				42	31			
10			36		31			
11				43	29			
12				45	28			

Figura 70

Resultados pretest carrera ida-vuelta 10x5m niñas de 12 años

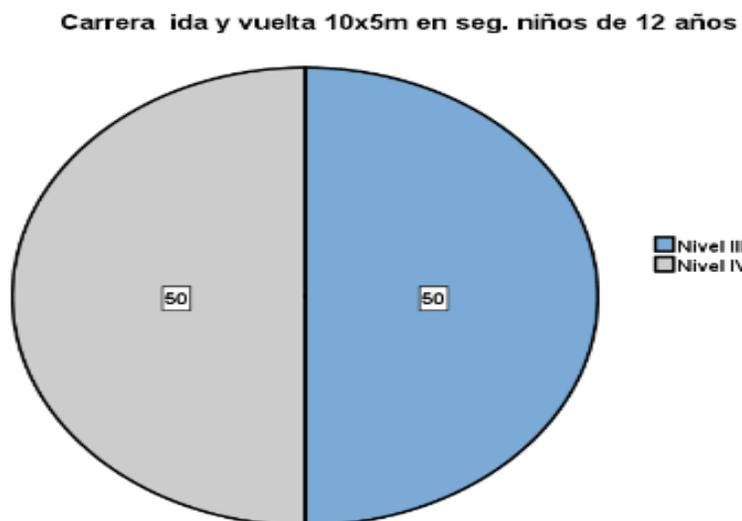


Figura 71

Resultados posttest carrera ida-vuelta 10x5m niñas de 12 años



Nota. Los resultados de la tabla 53 y gráfica 53 correspondientes al pre test de carrera ida y vuelta 10x5m en seg. Reflejan que el 50% de las niñas de 12 años se encuentran en IV nivel y el 50% al III nivel; mientras que los resultados de la tabla 54 y gráfica 54 pertenecientes al post test evidencian que el 41,67% de las niñas se encuentran en II nivel y el 58,33% en I nivel.

Discusión

La investigación llevada a cabo. **“El juego como estrategia metodológica para desarrollar las habilidades motrices básicas de los Cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca”**, nos permitió comprobar la necesidad de darle especial atención al desarrollo de las habilidades motrices en los niños y adolescentes, debido a que en las etapas iniciales se ha podido comprobar que existen insuficiencias en este trabajo por parte de los profesores de educación física, y cuando las niñas y jóvenes, quieren incorporarse a las actividades deportivas, estas falencias limitan su buen rendimiento, y en muchas ocasiones abandonan los entrenamientos porque no logran ejecutar las acciones con la calidad que se requiere.

En el objetivo No.1. Realizar una investigación bibliográfica mediante la exploración de varios artículos recreativos – lúdicos y deportivos, para mejorar las habilidades motrices básicas de los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.

En este objetivo se logró buscar y se dio tratamiento a múltiples bibliografías relacionadas con el juego y las habilidades motrices, así como se hicieron valoraciones de los criterios emitidos por diferentes autores, se revisaron revistas de impactos de base de datos **scielo, scopus, indexadas**, entre otras, así como diversos artículos relacionado con el tema tratado.

En el objetivo No.2. Se observaron resultados negativos en el diagnóstico aplicado como fueron entre otros: pre test de planchas reflejan que el 80% de los niños de 6 años se encuentran en IV nivel y el 20% en III nivel; al pre test de planchas reflejan que el

70% de los niños de 8 años se encuentran en IV nivel y el 30% en III nivel, que el 66,67% de los niños de 12 años se encuentran en IV nivel y el 33,33% en III nivel. pre test de abdominales reflejan que el 100% de los niños de 6 años se encuentran en IV nivel, pre test de abdominales reflejan que el 87,5% de los niños de 8 años se encuentran en IV nivel y el 12,5% en el III nivel, pre test de abdominales reflejan que el 58,33% de los niños de 12 años se encuentran en IV nivel y el 41,57% en III nivel, pre test de rapidez reflejan que el 60% de los niños de 6 años se encuentran en IV nivel y el 40% al III nivel, pre test de rapidez reflejan que el 62,5% de los niños de 8 años se encuentran en IV nivel y el 37,5% al III nivel, pre test de rapidez reflejan que el 58,33% de los niños de 12 años se encuentran en IV nivel y el 41,57% al III nivel. Como se puede observar existen serias dificultades en los niños y adolescentes los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca, quienes ingresan a la academia con serias dificultades desde el punto de vista del desarrollo de las habilidades motrices, como se manifiesta en los resultados anteriores.

Según la AACCA (1990), un cheerleader debe demostrar en todo momento una actitud positiva, es decir siempre tratará de encontrar lo mejor o más bueno en cualquier situación, y motivarles a sus compañeros de equipo a hacer lo mismo. Siempre deberá demostrar y transmitir alegría, así como también debe comunicarse de la mejor manera con sus demás integrantes del equipo, es decir debe ser una persona con actitud positiva y mantener buenas relaciones con sus compañeros.

En los Objetivos 3, 4y 5: Aplicar juegos recreativos para mejorar las habilidades motrices básicas de los deportistas de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca y analizar y evaluar los resultados obtenidos, mediante la aplicación de un pos test con la finalidad de conocer el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca. Se pudo

comprobar los siguientes resultados, luego de aplicar la Guía de juegos recreativos para trabajar y mejorar las habilidades motrices básicas del grupo de cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca: post test relacionado con las planchas para niños de 6 años, se evidencian que el 70% de los niños se encuentran en II nivel y el 30% en I nivel y en los niños de 8 años en el post test evidencian que el 50% de los niños se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel, mientras que los niños de 12 años en el test de plancha durante el post test, evidencian que el 58,33% de los niños se encuentran en II nivel y el 41,67% en I nivel. En las Abdominales en el post test evidencian que el 40% de los niños se encuentran en II nivel y el 60% en I nivel. Los niños de 8 años en el post test evidencian que el 50% de los niños se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel y los niños de 12 años en las abdominales en el post test evidencian que el 50% de los niños se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel. Referente a la rapidez los resultados reflejan en el post test evidencian que el 60% de los niños de 6 años se encuentran en II nivel y el 40% en I nivel. Mientras que los niños de 8 años en el post test evidencian que el 50% de los niños se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel y los niños de 12 años en el al post test evidencian que el 50% de los niños se encuentran en II nivel y el 50% en I nivel.

Los resultados que se muestran son significativos, ya que se ha podido demostrar que a la habilidad motriz básica se le debe dar la importancia que requieren en la clase de educación física ya que ellas, constituyen la capacidad que adquieren las niñas y jóvenes en su aprendizaje inicial, que les facilita realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. Las HMB nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos... en definitiva vivir, por lo que queda demostrado la importancia de los juegos recreativos

aplicados, que garantizan el movimiento del ser humano ante las acciones que nos encontramos durante nuestra existencia.

Según Delgado (2011), el juego es una actividad voluntaria y libre donde:

- Se realiza dentro de unos límites espaciales y temporales.
- El juego no tiene una finalidad si no que es un fin en sí mismo.
- Es fuente de placer y siempre se valora positivamente.
- Es universal e innato.
- Es necesario tanto para adultos como para niños.
- Es activo e implica cierto esfuerzo.
- El juego es algo muy serio.
- El juego es una vía de descubrimiento.
- El juego es el principal motor de desarrollo del niño en los primeros años de vida.

Los criterios de Delgado nos muestran la necesidad de utilizar los juegos recreativos como un medio de fortalecer las habilidades motrices básicas.

El objetivo General. Diseñar un conjunto de juegos como estrategia metodológica para mejorar las habilidades motrices básicas del grupo de cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.

Según Wickstrom (1990) y muchos otros más, pero se puede resumir en que las habilidades motrices básicas son capacidades que se han ido adquiriendo por medio de aprendizajes, realizando unos o más gestos motores fundamentales, por medio de los cuales el ser humano va desarrollando habilidades más específicas; es así que las habilidades motrices básicas son un conjunto de movimientos fundamentales que nacen de los esquemas motores las mismas que constituyen la base de las acciones motrices que los seres humanos desplegarán en el transcurrir de su existencia.

Luego del análisis anterior entendemos que el objetivo general se cumplió debido a que todos las niñas y jóvenes, lograron a través de la guía de juegos recreativos, obtener un mejor desarrollo de las habilidades motrices básicas, lo cual nos ha permitido incorporarlo a la práctica del deporte cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance, con mejor movilidad articular, con fuerza en los saltos y mejor desplazamiento en cada uno de los ejercicios, como resultado luego de aplicada esta propuesta no se ha tenido ningún alumno que haya abandonado los entrenamientos, al contrario se han interesado y llegan con más responsabilidad antes las acciones que se les orientan en las clases.

Por tal motivo podemos plantear que la hipótesis “La aplicación de los juegos, mejorarán el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los deportistas de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca, se cumple.

Conclusiones

Se concluye que las habilidades motrices básicas en las niñas y jóvenes del grupo de cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca, presentan serios problemas en su desarrollo, lo cual les impide realizar los elementos técnico de este deporte con seguridad, fuerza y resistencia.

Se concluye que el abandono de los entrenamientos de las niñas y jóvenes del grupo de cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca, está motivado porque los profesores de educación física no trabajan las habilidades motrices básicas en clases de sus colegios ocasionando inmovilidad articular, que impide realizar los ejercicios de alto impacto en los practicantes de la Academia.

Se concluye que cuando se aplica una guía de juegos recreativos, organizada, con objetivos, fundamentación, justificación, y desarrollo, los chicos a través del juego desarrollan las carreras, los saltos, los desplazamientos, la fortaleza muscular, lo cual les permite tener un mejor desempeño y participación en los ejercicios complejos que realizan los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.

Se concluye que la práctica de juegos recreativos, influyeron en todas las pruebas del test aplicado, destacándose los resultados en los saltos, el equilibrio flamenco, la prueba de 10x5m, las cuales han influido positivamente en los elementos gimnásticos como los roles simples y abiertos, en los arcos y sus variedades, en los apoyos invertidos, en los saltos (toe touch), entre otros elementos importantes de este deporte.

Recomendaciones

Se recomienda a la profesora de las niñas y jóvenes del grupo de cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca, desarrollar juegos recreativos en las clases de entrenamiento para fortalecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas, lo cual contribuirá a realizar los elementos técnicos de este deporte con seguridad, fuerza y resistencia.

Se recomienda a los profesores de educación física trabajar las habilidades motrices básicas en clases para evitar la debilidad muscular, que impide realizar los ejercicios de alto impacto en los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca, a través de los juegos recreativos.

Se recomienda aplicar la guía de juegos recreativos, organizada, con objetivos, fundamentación, justificación, y desarrollo a los chicos a través del juego, para que se desenvuelvan en las habilidades motrices básicas como son las carreras, los saltos, los desplazamientos, la fortaleza muscular, lo cual les permite tener un mejor desempeño y participación en los ejercicios complejos que se realizan en la Academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca.

Se recomienda aplicar la guía de juegos recreativos, en otras academias con estas características las cuales influirán en el desarrollo, aprendizaje y fortalecimiento muscular y en los elementos gimnásticos como los roles simples y abiertos, en los arcos y sus variedades, en los apoyos invertidos, en los saltos (toe touch), entre otros elementos importantes de este deporte.

Propuesta alternativa: guía de juegos recreativos

Título

“Guía de juegos recreativos para mejorar las habilidades motrices básicas de los cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca”.

Introducción:

En la sociedad actual donde ha evolucionado la ciencia, la tecnología de hecho también los juegos de los niños y adolescentes ya no son los mismo que hace años atrás. Los intereses han cambiado justamente con los juegos, hoy en día los aparatos electrónicos como Play Station, el nintendo, los celulares, las computadoras, han reemplazado a los simples y sencillos instrumentos que servían de juego a los niños y niñas de nuestro país.

Zambrano, M (2017). El juego es una actividad libre, lúdica, con finalidad en sí misma, es gratuita, desinteresada, gratificante y creativa (Ríos. M 2013, pág.4).

Es muy fácil darnos cuenta de este fenómeno cuando miramos a nuestros niños y adolescentes que les cuesta desarrollar habilidades psico-motrices para jugar, saltar la soga, la rayuela, juegos rítmicos por qué están dedicados, en su mayoría a estar sentados largas horas frente a los juegos electrónicos.

Por otra parte, el hecho de que el padre y la madre tengan que salir a trabajar fuera del hogar para buscar el sustento diario han dejado a los niños abandonados y el corto tiempo que les dedican no les permite jugar con ellos y lo más fácil es sentarles frente a un televisor o un aparato electrónico.

Según Summer. W. (2008), afirma que: entre el juego y el aprendizaje existe una relación natural, jugar y aprender convergen de manera innata. Las dos palabras se fundamentan en la superación de obstáculos, de buscar una solución, de entrenarse, de crear, deducir, adivinar, de alguna manera llegar a ganar o a aprender, pasándolo bien, avanzando y mejorando. (p.34)

Fundamentación teórica

Sin duda otro factor que debemos considerar es la falta de identidad que tenemos como Ecuatorianos que hemos dejado de lado la herencia cultural de nuestros ancestros por cierto muy enriquecedora, y que pretendemos con nuestro trabajo de investigación permitir a las personas que lean, que puedan recordar esos dulces momentos que jugaban alguno de los Juegos que proponemos.

Las clases de educación física de acuerdo al Currículo vigente incentiva a la práctica de los juegos tradicionales que están dentro del programa Aprendiendo en Movimiento, por lo cual queremos dar una serie de Juegos para que los docentes puedan aplicar dentro de sus clases y que siga conservándose como una tradición.

El Juego se encuentra presente de manera especial en los aprendizajes que los niños ejecutan durante sus primeros años de vida, se lo considera un gran potencial que se mantiene a lo largo de toda su existencia Gil. V. (2018).

El cheerleading es considerado uno de las disciplinas deportivas más completas, pues a más de desarrollar las habilidades motrices básicas, forma personas líderes en el deporte, además la práctica del cheerleading beneficia la formación integral de los deportistas, mejorando varios aspectos de su vida como el ámbito social, deportivo, cultural, mejora su salud, las buenas relaciones, y trabaja en la formación de valores.

Actualmente este es uno de los deportes de gran acogida, pues cuenta con muchos equipos participantes a nivel del país. El Ecuador ha participado con sus equipos de

cheerleading a nivel internacional y actualmente ostenta el título de vice campeón mundial llevado a cabo en Orlando – Florida, en abril del 2019 y campeón Panamericano en Costa Rica, en octubre del 2019.

La Academia Nova Cheer & Dance de la Ciudad de Cuenca, ofrece una actividad deportiva que facilita el desarrollo multilateral de niños y adolescentes, garantiza que sus músculos se muevan constantemente permitiéndoles mejorar su sistema cardiovascular, respiratorios, fortaleciendo sus músculos y dándole belleza a su cuerpo. Este deporte combinado con los diferentes juegos permitirá que los practicantes tengan mejor calidad de vida y una existencia armoniosa.

Objetivos

Objetivo general:

- Incentivar a la práctica de los juegos recreativos como recurso para el mejoramiento de las habilidades motrices básicas.

Objetivos específicos:

- Optimizar las horas dedicadas a la práctica de los juegos recreativos para un correcto desarrollo de las clases de los chicos y chicas de la Academia Nova Cheer & Dance de Cuenca.

Fundamentación teórica:

Brindar una gama de juegos recreativos variados para un desarrollo adecuado de las horas destinadas a la práctica en la Academia Nova Cheer & Dance de la Ciudad de Cuenca, es de suma importancia ya que se trata de realizar prácticas de juegos que se hacían cotidianamente antes y que por situaciones de la vida muy pocos lo llevan a cabo, además es innovador ya que recordaremos los momentos vividos para ponerlos en práctica en el presente proyecto, nos permitirá descubrir nuevas habilidades y

destrezas a través de la práctica de los juegos vinculados con la danza y el baile en general.

El juego como medio de recreación

Según Prieto. M. (2019). La mayoría de las personas consideran que el juego es un medio de recreación o una actividad de entretenimiento, un conjunto de acciones sin esfuerzo, que es una diversión, o algo de poca importancia, y que se lo lleva a cabo en un tiempo de mínimo valor social, es considerado como una diligencia voluntaria e infructuosa. Por lo tanto, los juegos recreativos se identifican por la actitud que los individuos demuestran al realizar una actividad recreativa. Por lo tanto, el juego es considerado como una actividad recreativa en la que participan uno o más individuos, su finalidad es brindar esparcimiento y diversión en los participantes.

De cualquier manera, cumplen un papel didáctico, pues estimulan física y mentalmente, aportando al progreso de las habilidades motrices básicas. Generalmente los juegos involucran algo de competencia, pero en el caso de los juegos recreativos el aspecto competitivo es mínimo, no tiene importancia quien gana o pierde, lo importante es recrearse y nunca se debe obligar a participar, se los debe desarrollar en un ambiente de jolgorio.

El fin de los juegos recreativos es producir satisfacción a los individuos y desestresarlos, liberándoles temporalmente de las preocupaciones cotidianas. Los juegos recreativos tienen la facilidad de ser ejecutados en espacios abiertos o delimitados, al aire libre o bajo techo y están enmarcados por sus objetivos o por sus reglas.

Los juegos recreativos y los deportes marcan su diferencia por el sentido de competencia que enmarcan los deportes, en donde siempre primará vencer al oponente o ganar una competencia, es decir siempre se definirán por sus resultados.

Según Bacon. M. (2016). Expresó: “los juegos recreativos son actividades de variado carácter que lleva a cabo un individuo o un grupo de personas con el objetivo de divertirse, entretenerse y disfrutar de la actividad misma” (p.43).

Los juegos recreativos, son el pilar fundamental para la realización de las actividades recreativas de los individuos, además que es considerado un aspecto de suma importancia en la vida de los seres humanos, convirtiéndose en una actividad trascendental en la infancia, por lo tanto, el juego se ha convertido en un aspecto fundamental, gratuito y necesario, que nos impulsa y ayuda desde los primeros años de vida a convivir en nuestro medio.

Un aspecto positivo que contribuye a nuestra investigación es la aplicación de la “Guía de juegos recreativos para mejorar las habilidades motrices básicas de los cheerleaders de la academia Nova Cheer & Dance de la ciudad de Cuenca”. Es así que vamos a mejorar nuestras habilidades motrices en los niños y adolescentes quienes tendrán la posibilidad de disfrutar de juegos combinados con otras acciones en la Academia Nova Cheer & Dance, guiado por entrenadores capacitados y con conocimientos sobre la materia que se impartirá.

La Guía.

Se realizó una guía de juegos recreativos para los cheerleaders de la Academia Nova Cheer & Dance de la Ciudad de Cuenca, algunos de estos juegos fueron adaptados al cheerleading, con esto se mejorarán las habilidades motrices básicas de los deportistas tales como la velocidad, fuerza, resistencia, coordinación e incluso la flexibilidad, y de esa manera se ayudará a mejorar su desempeño deportivo.

Factibilidad del plan de actividades

El proyecto de los juegos recreativos fue factible de realizarlo en las instalaciones de la Academia Nova Cheer & Dance, debido a que cuenta con grupos de deportistas, así

como también dispone de una infraestructura ideal y con los recursos humanos adecuados.

Recursos humanos

La Academia Nova Cheer & Dance de la Ciudad de Cuenca, dispone de los siguientes recursos humanos para aplicar la guía de juegos recreativos estos son veinte y ocho deportistas.

Recursos materiales y medios para la aplicación de la guía de juegos recreativos

La Academia Nova Cheer & Dance de la Ciudad de Cuenca, está ubicada en el complejo deportivo de la ciudadela de los Ingenieros Civiles, dispone de una pista de cheerleading, de colchonetas y varios implementos para la práctica de este deporte.

Tiempo de duración de la guía de juegos recreativos

La aplicación de la guía de juegos recreativos tuvieron una duración de tres meses, se realizaron en los horarios de entrenamientos de los participantes en la investigación de la Academia Nova Cheer & Dance de la Ciudad de Cuenca, se requirieron los medios y recursos que facilitaron dichos juegos, y esto guardaron una estrecha relación con las habilidades motrices básicas que necesitan los deportistas y por consiguiente se crearon las condiciones físicas necesarias para la práctica de este deporte.

Metodología de trabajo

Los métodos que se van a utilizar son:

- El método de juego.
- El método de mando directo.

Desarrollo de la guía de juegos recreativos

Tabla 31

Juego 1 Cruzar el puente

JUEGO: Cruzar el puente		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar y mejorar el equilibrio corporal	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Incentivar el trabajo en equipo. Desarrollar la confianza. Conocer mejor a sus compañeros	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Un banco sueco o una viga de madera. 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
5 personas	10 personas	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Formamos grupos de acuerdo al número de participantes que se encuentran presentes, pero lo mínimo es trabajar con unas cinco personas o podemos formar varios grupos y hacerles participar por tiempo. Entonces el instructor solicita a los participantes que se coloquen por edades, y sin bajarse del banco se preguntan las edades y se pasan de un lado a otro sin bajarse ni caerse, y siguen las indicaciones como, por ejemplo: colocarse en orden de estatura, por colores del más oscuro al más claro, del más liviano al más pesado, en orden alfabético, etc. Entonces gana el juego el equipo que desarrollo las tareas en menor tiempo y sin caerse.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 5 a 7 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 32

Juego 2 Pasar el balón en Split.

JUEGO: Pasar el balón en Split.		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la flexibilidad del tronco y de las piernas.	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Incentivar el trabajo en equipo. Desarrollar la confianza. Participar activamente.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado. • Balones suaves de caucho de unos 20 cm de diámetro 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
6 personas	20 personas	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Formamos grupos de acuerdo al número de participantes que se encuentran presentes, pueden ser dos, tres o cuatro grupos de seis personas. Se colocan en columnas, a la orden del profesor todos se realizan un Split, la compañera de adelante tiene un balón, el mismo que lo tiene que pasar hacia atrás cuando el profesor de la señal, cuando el balón llegue a la última compañera termina la actividad.</p> <p>Como variante podemos hacer que, al llegar el balón a la última compañera, esta se levante y corra llevando el balón hacia adelante y se coloque primera, y nuevamente repitan el ejercicio hasta que termina cuando se repite la formación de inicio.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 8 a 10 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 33

Juego 3 Guerra de brazos

JUEGO: Guerra de brazos		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Mejorar la velocidad de los miembros superiores	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Incentivar el trabajo en equipo. Participar activamente en la clase.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Un pañuelo 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
2 personas	Ilimitado dependiendo del espacio	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Podemos trabajar dos variantes, las mismas que tienen igual inicio: los participantes se colocan frente a frente en parejas, en la posición de plancha.</p> <p>Guerra de brazos: a la orden del profesor, los chicos deben tratar de tumbar al compañero retirándole el brazo de su apoyo en el piso, se harán tres intentos, ganará el que obtuvo dos logros.</p> <p>Agarra el pañuelo: tiene el mismo inicio, pero ahora entre las parejas se coloca un pañuelo, el mismo que deberán alcanzarlo y llevárselo a la señal del profesor, igualmente se hacen tres repeticiones, quien retira más veces el pañuelo gana.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 34

Juego 4 El gran cabo

JUEGO: El gran cabo		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar y mejorar la fuerza estática, tren superior	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Incentivar el trabajo en equipo. Participar activamente	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Un cabo. 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
6 personas	20 personas	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
Formar grupos de acuerdo al número de participantes presentes, y los dividimos en equipos con el igual número de miembros, los mismos que se colocarán frente a frente y en medio de ellos se dibujará una línea, los chicos sostienen un cabo que el profesor les entregará, y a la señal del profesor empezarán a tirar del cabo con la finalidad de que el equipo contrario pase la línea.		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 35

Juego 5 Carrera de sacos

JUEGO: Carrera de sacos		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar y mejorar la fuerza explosiva de miembros inferiores	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Incentivar el trabajo en equipo. Mejorar las relaciones del equipo. Alcanzar seguridad para no caerse.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Sacos 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
5 personas	10 personas	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Es un juego popular en el cual todos los chicos deben tener un saco grande cada uno y deben meterse dentro. Todos los participantes, deben colocarse detrás de la línea de partida indicada por el profesor, al dar la orden de salida, los participantes deben comenzar a saltar y avanzar con el saco, agarrándolo con las manos, para mantenerlo firme encima de las rodillas, la carrera lo gana quien cruce primero la línea de llegada, siempre y cuando llegue con el saco y haya terminado saltando todo el recorrido</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 36*Juego 6 Relevos con bolsitas*

JUEGO: Relevos con bolsitas		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO	Fuerza de manos.	
GENERAL:	Velocidad y agilidad.	
OBJETIVO	Mejorar sus habilidades	
ESPECÍFICOS:	Participar activamente.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Bolsitas con arroz 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
6 participantes	Indefinido, dependiendo del espacio.	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Formar a los deportistas en fila, detrás de la línea de partida, se colocan unas bolsitas con arroz, las mismas que tienen que ser transportadas hasta el otro lado, gana el participante que más bolsitas acumule, cabe destacar que las bolsitas deben ser llevadas solo con dos dedos de cada mano, a manera de pinza.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 8 a 10 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 37*Juego 7 Sentados pasar el balón*

JUEGO: Sentados pasar el balón		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO	Fuerza y resistencia	
GENERAL:	abdominal	
OBJETIVO	Incentivar el trabajo en	
ESPECÍFICOS:	equipo.	
	Participar activamente	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Pelotas 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
6 personas	10 personas	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Se organizan grupos con igual número de participantes, los mismos que se colocan en columnas detrás de la línea de partida, el deportista del inicio está con el balón, sujetándolo con sus pies, a la señal del profesor levantará sus piernas y pasará el balón al compañero de atrás, el segundo pasará al tercero y así sucesivamente hasta llegar al último, quien se levantará llevando el balón y se ubicará primero para repetir el ejercicio y esta actividad se la repite hasta que todos pasen la línea de meta. Como variante se pueden formar en círculos y repetir sucesivamente varias veces por un tiempo definido.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 5 a 7 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 38*Juego 8 Tres en raya en relevos*

JUEGO: Tres en raya en relevos.		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar la velocidad de desplazamiento	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Incentivar el trabajo en equipo. Participar activamente apoyando al equipo.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Conos 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
5 personas	10 personas	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Formar dos grupos iguales, los mismos que se colocarán en columnas, al frente del esquema del tres en raya, a unos 10 metros de los deportista, a la señal del profesor salen los primeros participantes corriendo a máxima velocidad llevando un pequeño cono en su mano, el mismo que lo dejará en el esquema para formar el tres en raya, y se devuelve lo más rápido posible para tocar la mano del siguiente compañero, quien debe salir de inmediato para tratar de colocar en una buena posición su cono, y regresa de inmediato para repetir la misma acción, mientras más rápido corren, mejor posibilidades tendrá para hacer el tres en raya.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 39

Juego 9 Izquierda, derecha y pañuelo (Yogui).

JUEGO: Izquierda, derecha y pañuelo (Yogui).		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar y mejorar la velocidad de reacción	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Estar atentos a las indicaciones del profesor. Participar activamente.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Un pañuelo 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
10 personas	20 personas	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Se forma un círculo con unas 10 personas, quienes se mantendrán en actividad que el profesor indicará al inicio, pueden ser series de 10 sentadillas, luego 10 tijeras, 10 jumping jacks, y la última serie 10 abdominales. Por afuera del círculo se colocan cuatro personas, quienes escucharán la voz del profesor, quien dirá Izquierda y los cuatro de afuera correrán a la izquierda, luego dirá derecha, repetirá varias veces, finalmente dirá pañuelo y de inmediato los cuatro que corren por afuera, se bajarán al piso y pasarán por entre las piernas de cualquiera de los compañeros que están en el círculo, para tomar el pañuelo que está en el centro del círculo.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: de 8 a 12 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 40

juego 10 Corre y busca el pañuelo del compañero.

JUEGO: Corre y busca el pañuelo del compañero.		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar y mejorar la velocidad de desplazamiento.	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Incentivar el trabajo en equipo. Participar activamente Estar atentos todo el tiempo	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado. • Pañuelos para todos los participantes. • Señales en el piso para iniciar las carreras. 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
6 personas	20 personas o más dependiendo el espacio.	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Se forman dos columnas con todos los participantes, las mismas que se colocarán frente a frente pero cada miembro del grupo estará frente a cada miembro del otro grupo, entonces se entregan pañuelos a todos los participantes, y a la señal del profesor, lanzarán el pañuelo hacia arriba y hacia adelante, y corren a buscar el pañuelo del compañero del frente, sin dejarlo caer al piso, si lo atrapa gana un punto, se lo jugará por dos minutos, al final del juego, el compañero que perdió pagará la penitencia que le imponga su oponente.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 41*Juego 11 Toma el cono*

JUEGO: Toma el cono		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar y mejorar la velocidad de reacción	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Estar atentos a las indicaciones. Participar activamente.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Conos 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
6 personas	20 personas o más dependiendo del espacio.	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Los participantes se colocan frente a frente y un cono estará entre ellos, entonces el docente indica varias acciones a cumplir: cuando dice hombros, los chicos se tocan los hombros, dice cabeza y todos se tocan, dice rodillas, etc varias partes del cuerpo se tocan según el profesor indique, y deben hacerlo a velocidad, finalmente dice conos y todos tratan de tomar muy rápidamente el cono para llevarse un punto a su favor.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 42

Juego 12 Quien es más fuerte

JUEGO: Quien es más fuerte		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar y mejorar fuerza de brazos, piernas, abdomen y resistencia	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Estar atentos a las indicaciones. Participar activamente. Ejercer una fuerza constante por el máximo tiempo.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Un bastón por cada pareja de participantes 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
6 personas	Indefinido, dependiendo del espacio	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Los participantes se colocan en parejas frente a frente, y sostienen un bastón con sus manos, a la señal del profesor hay que desplazar al compañero, sujetando el material, hacia donde quieras. Como variante se pueden formar equipos, y a la señal del profesor iniciar la actividad, por treinta segundos, tendrán que tirar lo más fuerte posible para pasar a su compañero hacia su territorio</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 6 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 43*Juego 13 Pelea de Ranas*

JUEGO: Pelea de Ranas		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar y mejorar fuerza de brazos, piernas, resistencia y equilibrio.	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Estar atentos a las indicaciones. Participar activamente. Mantener el equilibrio, sin dejar de pelear.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
6 personas	Indefinido, dependiendo del espacio	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Los participantes se colocan en parejas frente a frente, en posición de cuclillas, y con sus brazos forcejean y tratan de tirar a su rival al suelo, al mismo tiempo deben mantener el equilibrio para no dejarse caer al piso, pero siempre debe permanecer dando unos pequeños saltos en la posición de cuclillas.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 44*Juego 14 Constructores y destructores*

JUEGO: Constructores y destructores	
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez	
OBJETIVO	Actividad de intensidad.
GENERAL:	Trabajo de movilidad.
OBJETIVO	Participar activamente.
ESPECÍFICOS:	Observar y correr rápidamente.
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Conos • Señales para determinar los espacios o territorios.
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO
6 personas	Indefinido, dependiendo del espacio
METODOLOGÍA-DESARROLLO	
<p>Se organizan dos equipos con igual número de participantes, los mismos que se colocan frente a frente y al final de su espacio. Delante de uno de los equipos se colocan varios conos, a la señal del profesor el equipo que no tiene conos debe correr e ir por ellos y tratar de acumular el mayor número de ellos, al mismo tiempo el equipo que tenía los conos debe correr a recuperarlos y traerlos de vuelta a su territorio. Una regla importante es que solo pueden tomar un cono a la vez y dejarlo de pie, no se lo debe lanzar.</p>	
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos	
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.	



Tabla 45

Juego 15 El Oso Hormiguero

JUEGO: El Oso Hormiguero		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Actividad de intensidad. Trabajo de movilidad.	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Participar activamente. Observar y correr rápidamente. Transportar a sus compañeros con seguridad.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Colchonetas • Un churro de piscina (implemento de natación) 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
10 personas	Indefinido, dependiendo del espacio	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Se ubican unas tres colchonetas para indicar que son los hormigueros, de todo el grupo de participantes se escoge a una persona para que sea el oso hormiguero, quien deberá colocarse un churro delante de su nariz, para imitar al oso hormiguero, el resto del grupo son las hormigas. A la señal del profesor, el oso hormiguero persigue a las hormigas y tiene que toparles con su larga nariz, la hormiga topada, se tumba al suelo, de inmediato cuatro hormigas la deben llevar al hormiguero, sosteniéndola de pies y manos para no golpearla, (mientras las hormigas ayudan están a salvo, no pueden ser topadas) allí permanecerá por diez segundos para recuperarse y continuar huyendo del oso hormiguero.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 46

Juego 16 Guía la pelota.

JUEGO: Guía la pelota.		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Trabajar la coordinación y el trabajo en equipo.	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Participar activamente. Mejorar la flexibilidad de tronco y piernas.	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado. • Pelotas. • Señalización de las líneas de partida y de llegada. 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
6 personas	Indefinido, dependiendo del espacio	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Se organizan dos grupos o más en igualdad de número, todos se sientan formando un círculo, con piernas separadas y las espaldas hacia el centro, entonces se da el balón a uno de los chicos, quien tiene que flexionar el tronco y guiar el balón desde su pierna izquierda hacia la derecha, para que lo reciba el siguiente compañero y así se repite la actividad de uno en uno hasta terminar de pasarlo todos. Mientras menos personas estén en el grupo se trabaja mejor.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 10 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 47*Juego 17 Repta, salta y corre.*

JUEGO: Repta, salta y corre.	
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez	
OBJETIVO GENERAL:	Trabajar la coordinación y el trabajo en equipo.
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	Participar activamente. Mejorar la fuerza de piernas, tren superior, abdominales y lumbares.
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Señalización de las líneas de partida y de llegada.
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO
10 personas	Indefinido, dependiendo del espacio
METODOLOGÍA-DESARROLLO	
<p>Los deportistas son colocados en grupos de igual número de participantes, los mismos que se forman en columnas, cada deportista adopta la posición indicada por el profesor (cuadrupedia alta, cangrejito, cuadrupedia baja y arco), entonces inicia la actividad el primero de cada grupo, y según la posición de compañero, tendrá que reptar o saltar para llegar al otro lado, al pasar al último compañero, se tiene que devolver a su puesto de inicio para que salga el siguiente compañero. Esto lo realizan cada uno de los compañeros, si hay pocos participantes se lo puede repetir dos veces seguidas.</p> <p>Como variante de este juego es que luego de que el compañero pase, pueden adoptar otra posición de las anteriormente indicadas, entonces al que le toque su turno tendrá que reptar o saltar.</p>	
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 5 minutos	
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.	



Tabla 48

Juego 18 Carreras de animales

JUEGO: Carreras de animales		
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez		
OBJETIVO GENERAL:	Desarrollar y mejorar fuerza de brazos, piernas y abdomen, resistencia y motricidad.	
OBJETIVO ESPECÍFICOS:	<p>Estar atentos a las indicaciones.</p> <p>Participar activamente.</p>	
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado 	
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO	
6 personas	Indefinido, definiendo el espacio	
METODOLOGÍA-DESARROLLO		
<p>Los participantes se colocan en columnas, el profesor indicará las posiciones de los animales y sus maneras de desplazarse, se inicia imitando a los osos (en posición de cuadrupedia pero sin asentar rodillas), cangrejos, araña (como el hombre araña se desplaza), el gusanito(se hace una flexión del tronco y se apoyan las manos al piso, cuadrupedia con cadera alta, de allí se desplaza hacia adelante con brazos y luego con piernas sin dejar la posición de cuadrupedia alta), y se finaliza con la imitación del gorila), todos estos movimientos se los realiza hacia adelante y hacia atrás.</p>		
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 6 minutos		
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.		

Tabla 49

Juego 19 Pasa el balón y corre

JUEGO: Pasa el balón y corre	
RECREADORA: Lic. Mónica Torres Pesántez	
RECREADORA:	Lic. Mónica Torres Pesántez
OBJETIVO	Participar activamente.
ESPECÍFICOS:	Entregar el balón y correr rápidamente.
MATERIALES:	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico adecuado • Balones • Señales para partida y llegada
NÚMERO MÍNIMO	NÚMERO MÁXIMO
10 personas	Indefinido, dependiendo del espacio
METODOLOGÍA-DESARROLLO	
<p>Se forman grupos con igual número de participantes, quienes se forman en columnas y se colocan en posición de cubito ventral, al último participante de cada grupo se le entrega un balón, el mismo que lo sujeta con los pies. A la señal del profesor debe llevar el balón hacia su cadera, para tomarlo con las manos y colocarlo en los pies del siguiente compañero y luego correr rápidamente y colocarse al inicio de su grupo, para seguir avanzando hacia adelante; esta actividad la repiten cada uno de los integrantes hasta lograr cruzar la línea de meta indicada al inicio. Si el equipo hace caer el balón, lo recogen y continúa desde ese mismo lugar.</p>	
TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 6 minutos	
MEDIDAS DE SEGURIDAD: botiquín de primeros auxilios.	



Tabla 50*Juego 20 A pasar el aro***JUEGO: A pasar el aro**RECREADORA: **Lic. Mónica Torres Pesántez**

OBJETIVO Practicar el trabajo en equipo

GENERAL:

OBJETIVOS Trabajar la coordinación y la

ESPECÍFICOS: flexibilidad.

Participar activamente.



MATERIALES:

- Espacio físico adecuado
- Un aro para cada equipo
- Señalización

NÚMERO MÍNIMO:

10 personas

NÚMERO MÁXIMO:

Indefinido dependiendo el espacio

METODOLOGÍA-DESARROLLO

Los deportistas son colocadosTIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: **6 minutos**MEDIDAS DE SEGURIDAD: **botiquín de primeros auxilios.**MEDIDAS DE SEGURIDAD: **botiquín de primeros auxilios.**

Bibliografía

- Ávila Tolosa, K. J. (2016) *Caracterización de lesiones deportivas en el porrismo en quipos universitarios de la universidad militar*, Universidad libre y Universidad santo tomas de la ciudad de Bogotá
- Academia de Cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito Guayas* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación).
- Arango pises Edison Javier. Ibarra, 2014. Trabajo de grado previo a la obtención del título de licenciado en Ciencias de la educación especialidad educación física
- Batalla, A. (2017). *Habilidades motrices*. Physical Education.
- Casteñar, M. y Camerino (2013). *La coordinación y el equilibrio en educación primaria*. *Temas para la Educación*. Revista para profesionales de la Enseñanza. Andalucía
- Cratty, B (2014) “*Desarrollo Perceptual y Motor en los Niños*”. Segunda Edición. Editorial Paidós. Barcelona, España. 1973
- Díaz Lucea, J (2016) “*La Enseñanza y Aprendizaje de las Habilidades y Destrezas Motrices Básicas*”. Editorial Inde. Barcelona, España.
- Garcés, E. (2018). *Burnout en deportistas: estrategias de intervención y prevención*. V congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Facultad de Ciencias de la Avtividad y del Deporte de León.
- Knapp, B. (1963) “*La Habilidad en el Deporte*” Editorial Miñón. Valladolid, España. 1979.

- López, J.& Vernetta, M. (2016). *Aplicación de una prueba gimnástica básica para la detección de talentos en gimnasia artística en la fase genérica de adaptación e iniciación a la adaptación físico deportiva*, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Universidad de Granada.
- Poulton, E. (1957) *Clasificación de las habilidades motoras*. Equipo Child Training – G - SE
- Prieto, M. (2019) “*Habilidades Motrices Básicas*” Revista digital Innovación y experiencias. No 37, 2019
- Madeiras J. (2005), *Los juegos recreativos y su comportamiento en los niños y adolescentes*. Revista Digital Educación. 2005.
- Rojas, C. (2016) *La lúdica: una efectiva metodología en la educación preescolar*. Universidad de la Sabana Facultad de Educación. Santa Fé de Bogotá `
- Verdugo,M. (2017). *Proyecto card: modelo de iniciación y formación deportiva a través del juego y las formas jugadas, incidencia en la disciplina deportiva de cheerleading en niños de 9 a 12 años en el municipio de fusagasugá 2017 II, Cundinamarca*
- Zambrano, J. (2017) *Los Juegos recreativos como alternativa para el desarrollo de las destrezas y habilidades en el fútbol de la categoría sub 12 del “Delfin Sporting Club” de la Ciudad de Manta*.
- Zamora,C. (2016). *Juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la academia de cheerleaders “lady jags force”*. Naranjito-Guayas

- J. Arteaga, 2000. *Las habilidades motrices básicas. Glosario Educación Física/Término habilidad motriz deportiva / enlace permanente habilidad motriz deportiva / Fecha de creación: 2018-01-26*
- Bascón, M. Á. P., & Física, E. (2010). *Habilidades motrices básicas. Montalbán Córdoba, España. Recuperada de: <http://jorgegarciagomez.org/documentos/hmbasicas.pdf>*.
- Guaranda, L., & Eduardo, O. (2017). *Ejercicios para mejorar la técnica de elevaciones que deben realizar las bases de cheerleading nivel 6* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación).
- García. I. Publicado: 2015. *Análisis Antropométrico y de la Condición Física en centro educativos para valorar la prevalencia de obesidad, prevención y tratamiento de esa enfermedad mediante la Actividad Física*. Universidad Politécnica de Madrid.
- Gálvez G. A. J (2010). *Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit* Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Diplomado en Magisterio: Educación Física (España)
- Gil, V., Estiven, M., Quinbayo, C., & Alejandra, Y. (2018). *proyecto Card: modelo de iniciación y formación deportiva a través del juego y las formas jugadas, incidencia en la disciplina deportiva de cheerleading en niños de 9 a 12 años en el municipio de fusagasugá 2017 II*.
<http://repositorio.ucundinamarca.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/916>
- Lucea, J. D. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas* (Vol. 133). Inde.

Pérez, L. M. R. (2004). *Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte*. *Revista de educación*, 335, 21-33.

http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_04.pdf

Pérez. J. Publicado: 2008. *Definición de Juegos Recreativos*

(<https://definicion.de/juegos-recreativos/>)

Universidad Técnica del Norte. Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, San

Antonio; Ibarra, 2014. *Las capacidades coordinativas y su Influencia en la iniciación al fútbol en los alumnos de tercero de básica de las Escuelas Juan Montalvo y Francisco Calderón*.

Sánchez, B. (2014). *Las Habilidades y Destrezas Motrices en la Educación Física*. Guía Curricular para la Educación Física, 135.

Sumer, W. M., & Parker, P. E. (2008). *U.S. Patent No. 7,350,782*. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.

<https://patents.google.com/patent/US7350782B2/en>

