



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**

**Facultad de Educación Física Deportes y Recreación**

**TITULO**

**JUEGOS DIDÁCTICOS PARA SUPERAR LA ACROFOBIA EN LAS  
FLYERS DE LA ACADEMIA DE CHEERLEADERS “LADY JAGS  
FORCE” EN NARANJITO GUAYAS.**

**AUTORA:** CORAIMA PRISCILLA ZAMORA BORBOR

**TUTOR:** Lcdo. JOSÉ RAMÓN GUERRA SANTIESTEBAN MSC.

**CONSULTANTE:** Lcdo. EDUARDO BARROS

**LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:** zona 5

**GUAYAQUIL -ECUADOR**

**2016**

**HOJA DE VIDA  
INVESTIGADORA**



**1. DATOS PERSONALES**

<b>Apellidos:</b> Zamora Borbor	<b>C.I.</b> 0922255898
<b>Nombres:</b> Coraima Priscilla	<b>Sexo:</b> Femenino
<b>Fecha de nacimiento:</b> 03/12/1990	<b>Ciudad:</b> Guayaquil
<b>Domicilio:</b> Francisco Segura 1119 entre la 20 y la 21	<b>Celular:</b> 0985220236
<b>Carrera:</b> Educación Física Deportes y Recreación	<b>e-mail:</b> <a href="mailto:priscoraima@gmail.com">priscoraima@gmail.com</a>

**CURSOS Y SEMINARIOS RECIBIDOS**

<b>CURSOS Y SEMINARIOS</b>	<b>AÑO</b>	<b>HORAS ACADÉMICAS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Seminario de reglamentación de Cheerleading (CHEERZONE).</li></ul>	2008	18
<ul style="list-style-type: none"><li>Seminario de nuevas tendencias de cheerleading y dance (BCDS)</li></ul>	2010	18
<ul style="list-style-type: none"><li>Curso de actualización de reglamentación de cheerleading (USAF)</li></ul>	2014	27

**CURSOS Y SEMINARIOS IMPARTIDOS (CAPACITACIÓN)**

<b>CURSOS Y SEMINARIOS</b>	<b>AÑO</b>	<b>HORAS ACADÉMICAS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Campamentos de capacitación de cheerleaders (CUENCA)</li></ul>	2010	18
<ul style="list-style-type: none"><li>campamentos de capacitación de cheerleaders (QUITO)</li></ul>	2010	18

**Observaciones:**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este proyecto a Dios por haberme inspirado cada día para seguir adelante y no declinar, a todas las personas que confiaron en mí desde el momento que decidí estudiar esta profesión, a mi madre, a mi abuelo y a esa persona especial que siempre estuvo en todo el trayecto de mi carrera.

**Coraima Priscilla Zamora Borbor**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi mayor agradecimiento es a Dios por haber permitido que pueda dar un paso más en la vida y poder concluir con gran satisfacción una de mis metas, también agradezco a todas las personas que formaron parte de este logro familia, profesores, compañeros, a la academia de cheerleaders Lady Jags Force que me brindaron su ayuda incondicional.

Un agradecimiento muy especial a mi tutor José Guerra Santiesteban que me brindó ayuda incondicional, paciencia, tiempo y sus conocimientos para poder culminar satisfactoriamente con este proyecto.

**Coraima Priscilla Zamora Borbor**

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN**

**APROBACIÓN DEL TUTOR**

En calidad de tutor del trabajo de Investigación del título: **Juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la academia de cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas** de la Srta. **Coraima Priscilla Zamora Borbor** con C.I. 0922255898. Doy fe y garantía del trabajo de investigación realizado para obtener la licenciatura en Cultura Física, reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la Sustentación y Evaluación del Tribunal Calificador, que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Lo que comunico, para los fines pertinentes.

---

**MSC. José Ramón Guerra Santiesteban**

**Tutor**

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN**  
**DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

Yo Coraima Priscilla Zamora Borbor, declaro ser autora del presente trabajo de investigación con el título: **Juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la academia de cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas** requisito para obtener el título de Licenciatura en Cultura Física y eximo expresamente a la Universidad de Guayaquil y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

---

**Coraima Priscilla Zamora Borbor**

**Autora**

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN**

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR**

Los miembros del Tribunal Calificador aprueban el informe de Investigación, sobre el Título: **Juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la academia de cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas.** De la egresada **CORAIMA PRISCILLA ZAMORA BORBOR** de la Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

---

Para constancia firman

---

---

---

---

## RESUMEN

La investigación responde a la propuesta de Juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la academia de cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas, contiene varios componentes propios como la animación, danza, acrobacia, gimnasia, además un arduo acondicionamiento físico a pesar de ser un deporte de diferentes niveles de dificultad, una de las cuestiones que afectan los resultados en esta disciplina es la presencia de acrofobia en las flyers, se emplearan métodos científicos, lo que permitirá diagnosticar los tipos de trastornos en el área investigada, Análisis- Síntesis, Inducción- Deducción, Histórico - Lógico, Test, Entrevista y Encuesta. Se diagnosticó el nivel de acrofobia que presenta la muestra escogida. La significación práctica consiste en aportar juegos didácticos para influir en la superación de la acrofobia. Los resultados de esta investigación permitirán determinar el avance y la adquisición de las destrezas obtenidas por las flyers integrantes de este equipo y además permitirá crear nuevas formas de enseñanza a través de la práctica de este deporte, lográndose alcanzar un mejor desenvolvimiento de las deportistas y el cumplimiento de los objetivos propuestos. La validación de la propuesta fue realizada por criterios de los especialistas.

**Palabras claves:** acrofobia en las flyer, cheerleaders, juegos didácticos.



<b>INDICE</b>	<b>PÁG.</b>
Introducción	1
Diagnóstico y determinación del problema	4
Justificación	4
Objetivos	5
Viabilidad Técnica	6
<b>CAPITULO I    MARCO TEÓRICO</b>	<b>7</b>
1.1 Fundamentación teórica y práctica del Cheerleading, las flyers, la acrofobia, juegos didácticos, importancia de su aplicación	7
1.2 Breve Reseña Histórica del Cheerleading	7
1.3 Atofobia	15
1.4 Juegos didácticos	28
1.5 Fundamentación Legal	33
<b>CAPITULO II</b>	<b>36</b>
2.1 Metodología de proceso de investigación	36
2.2 Impactos del proyecto	39
2.3 Recursos	42
2.4 Cronograma	44
2.5 Análisis de las encuestas realizada a las flyers	45
2.6 Análisis de la entrevista a los entrenadores de Cheerleading	52
2.7 Análisis del test realizado a las flyers	56
<b>CAPITULO III</b>	<b>59</b>
3.1 Propuesta	59
3.2 Justificación de la propuesta	59
3.3 Objetivo de la propuesta	59
3.4 Guía de Juegos Didácticos	60
3.5 Validación de la propuesta	64
Conclusión	67
Recomendación	68
Bibliografía	69

## INTRODUCCIÓN

El Cheerleading es una disciplina que consiste en ejecutar los componentes propios de este deporte en un tiempo máximo de 2 minutos con 30 segundos, la ejecución de los ejercicios deben ser presentados de forma sincronizada, correctamente desarrollada y con la mayor dificultad que le permita el nivel al que pertenezca el equipo.

El cheerleading es un deporte completo que además de desarrollar las capacidades físicas fortalece e incrementa el liderazgo en las deportistas ya que se adapta a las características y necesidades de ellas. No todos sabemos que la práctica del cheerleading es muy beneficioso para el desarrollo de las deportistas que lo practican ya sea en el ámbito social, cultural, deportivo, salud, y porque no en la formación de valores.

En los tipos de fobia que existen, la acrofobia es la más común en las flyers, ya que ellas están expuestas a las alturas y es por eso que sienten temor de caerse al tener que subir y bajar en diferentes formas y en tiempos cortos. Una flyer debe saber que esto es un trabajo con mucha dedicación, tener mucho equilibrio, la actitud también es muy importante y sobre todo se necesita de mucha confianza entre compañeras de equipo.

Los errores en la ejecución de los elementos no solo son producto de la falta del dominio del gesto técnico sino también por el temor a las alturas; esta fobia es la principal causa del estancamiento del desarrollo de la flyers ya que a nivel competitivo mientras esta suba presentando mayor dificultad mayor puntaje acumulara para su equipo.

La acrofobia se dio a conocer en el siglo XIX en las ciudades que tenían altos rascacielos. Un psiquiatra Italiano quien presentaba síntomas de esta fobia pudo describirla, era inexplicable saber por qué tenía un alto nivel de ansiedad, aceleración de la frecuencia cardiaca, sudoración en

exceso, respiración dificultosa, dolor en el tórax, mareos, escalofríos y aturdimiento, él se planteó que si existía un miedo e inseguridad muy fuerte, puede llegar a convencer a la persona que padece un trastorno y que está perdiendo el equilibrio. Verga (1895)

Para superar la Acrofobia es necesario un tratamiento terapéutico, como terapias psicológicas técnicas de PNL (Programación Neurolingüística) y del coaching Ontológico. Además de sensibilización sistemática y terapia de exposición que incluye una exhibición al objeto que provoca el miedo, de forma paulatina la persona va disminuyendo esta fobia, cuando se presenta ansiedad se puede realizar ejercicios respiratorios y de relajación, para que disminuyen los síntomas de ansiedad.

Los tratamientos usadas por los psicólogos es exponer al paciente directamente a la afección, esto mostro que podría ser eficaz, pero en muchos casos pueden ser un peligro para la salud física y psicológica del paciente en el tratamiento APA – American Psychiatric Association, (2000).

(Rubín, 2013) La acrofobia o miedo a las alturas es una fobia o miedo irracional a las alturas. Las personas que lo sufren experimentan ataques de pánico en lugares altos y se agitan para intentar ponerse a salvo.

Por otro lado podemos decir que esta fobia no es igual a la agorafobia ya que esta es el miedo al aire libre o espacios abiertos, tampoco podemos confundirla con el vértigo ya que esto es la sensación de que se mueven las cosas que están en nuestro alrededor.

Los juegos didácticos son actividades que producen diversión o entretenimiento, es también una técnica participativa de la enseñanza, orientada en alcanzar un objetivo mediante la aplicación de reglas específicas. El juego didáctico debe permitir la diversión y el aprender

algo, la diversión es una de las principales motivaciones de la vida, es por eso que los juegos son una necesidad.

La ejecución de estos juegos didácticos en los entrenamientos de la academia de cheerleaders es un gran aporte para la superación de acrofobia de las flyers.

## **DIAGNÓSTICO Y DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA**

La acrofobia es un miedo irracional a las alturas se adquiere en personas que hayan pasado por una experiencia traumática desde la infancia la cual causó una visión negativa y atemorizante a las alturas. No necesariamente la persona afectada debe pasar por una mala experiencia ya que también puede haber observado o adquirido experiencias de otras terceras personas.

Es posible que se necesite de un tratamiento específico para la superación de la acrofobia, ya que podrías sentir mucho estrés con tan solo pensar en estar a cierta altura, también se puede experimentar cambios fisiológicos, como el aumento del ritmo cardiaco, la presión arterial y el sudor. Si el miedo a las alturas no es tan grave, un poco de práctica y esfuerzo podría ser suficiente para aliviar cualquier incomodidad que sientas al estar a ciertas alturas. En cambio, si la incomodidad es grave se debe enfrentar por medio de especialistas.

No todos sabemos que la práctica del cheerleading es muy beneficioso para el desarrollo de las deportistas que lo practican ya sea en el ámbito social, cultural, deportivo, salud, y porque no en la formación de valores. Teniendo en cuenta que las flyers son las más propensas a sentir acrofobia en este deporte se debe buscar la forma más adecuada para que ellas tengan interés para aprender esta disciplina es por eso que requerimos juegos didácticos para mejorar la calidad de trabajo.

## **Causas**

- ❖ Los entrenamientos no se realizan teniendo en cuenta la especificidad de las acciones de las flyers.
- ❖ No se planifican objetivos con intencionalidad para superar la acrofobia.

## **Efectos**

- ❖ Falta de confianza.
- ❖ Dificultad de las flyers para superar la acrofobia.

## **PROBLEMA CIENTÍFICO**

¿Cómo superar la acrofobia en las flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas?

## **JUSTIFICACIÓN**

Actualmente podemos observar la calidad de vida del ser humano donde día a día se esfuerza por alcanzar un nivel de vida adecuada. La actividad física ha sido de gran ayuda para muchas personas ya que con ella se puede solucionar algunos problemas.

En Naranjito existe una academia de cheerleaders que practica esta disciplina, donde hay flyers con acrofobia y es muy difícil poder trabajar con ellas, al conocer sus temores se puede buscar una manera más adecuada para poder lograr su atención o interés y es por eso que se necesita de juegos didácticos para así poder tener mejores resultados en esta disciplina.

Las beneficiarias de esta investigación son las flyers de la academia de cheerleaders ya que son las que presentan el problema de acrofobia, si

nos proponemos metas a corto o mediano plazo podremos alcanzar un mejor trabajo en equipo.

La elaboración de una guía de juegos didácticos para los entrenamientos de cheerleaders pueden ser un gran aporte para la superación de acrofobia de las flyers; el entrenador debe conocer el paso a paso de cómo enseñar a la flyer a subir con sus bases para así poder obtener el nivel adecuado para competencia.

Por medio de estos juegos didácticos se podría mejorar la calidad de trabajo de los entrenadores y de las flyers para que puedan superar la acrofobia.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General:**

Elaborar una guía de juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas.

### **Objetivos Específicos:**

- Profundizar en los fundamentos teóricos y práctico que sustentan los juegos didácticos, el Cheerleading, las flyers y la acrofobia.
- Diagnosticar el nivel de acrofobia de las flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas.
- Seleccionar los juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas.

- Validar la guía de juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas.

### **Viabilidad Técnica**

El proyecto para superar la acrofobia en las flyers de la academia de cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas, es viable porque posee los recursos que debe utilizar el entrenador en el enfrentamiento a la problemática existente, aplicar juegos didácticos en la preparación de las flyers relacionados con la exigencias del deporte ayudará a superar la deficiencia que se interpone a una correcta ejecución de los elementos técnicos que requieren de altura, las actividades relajantes que se enfocan en la armonía entre la mente y el cuerpo pueden ayudarte a influir en el efecto que causa ese temor o ansiedad en tu vida.

Puede tratarse de algo tan sencillo como juegos que pueden ayudarte a ser consciente de la relación entre tus emociones y los procesos fisiológicos, como la respiración, el ritmo cardíaco y el sudor. Hacer ejercicios regularmente, dormir lo suficiente y mantener una dieta saludable son excelentes formas de regular los procesos fisiológicos que se relacionan con las fobias o la ansiedad.

## **CAPITULO I.**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA DEL CHEERLEADING, LAS FLYERS, LA ACROFOBIA, JUEGOS DIDÁCTICOS IMPORTANCIA DE SU APLICACIÓN.**

#### **1.2 BREVE RESEÑA HISTORICA DELCHEERLEADING**

La animación surgió en los años 1880 en la Universidad de Princeton con la intención de que los aficionados motiven a su equipo, la animación comenzó como una actividad masculina. En 1950, la mayoría de las escuelas norteamericanas habían formado equipos de animación, en estos ya incluían mujeres.

En 1948, Lawrence Herkie formó la NCA (National Cheerleading Association).

En los años 1960, las competencias de cheerleading comenzaron a aparecer, sobre todo por la creación del Top Ten Collage Cheerleading Squads.

En los años 1980, con el desarrollo de la animación, se fueron incorporando a las actuaciones saltos, volteretas y movimientos gimnásticos cada vez más complicados y peligrosos. Esto hizo que se crearan una serie de guías de seguridad y capacitaciones para certificar a entrenadores por medio de la AACCA (American Association of Cheerleading Coach and Administrator) Y NCSSE (National Council fo Spirit Safety and Education)

En 1990 comenzaron a surgir equipos profesionales de animación, no asociados a ningún equipo deportivo, cuya meta solo era participar en campeonatos.



A pesar de ser un deporte muy practicado a nivel mundial, este era considerado una actividad física recreativa, gracias al esfuerzo y el trabajo constante de dirigentes, entrenadores y deportistas el 30 de mayo del 2013 al SPORT ACCORD organización que estudia, regula y establece las nuevas tendencias deportivas, reconoce y adopta al Cheerleading como un deporte mundial.

## **CHEERLEADING EN ECUADOR**

En nuestro país este deporte se introdujo en 1995 aproximadamente en actividades extracurriculares de algunas instituciones educativas de nivel alto en la ciudad de Guayaquil, tales como Balandra Cruz del Sur, María Auxiliadora, Nuestra Madre de la Merced, Santo Domingo de Guzmán entre otras; las primeras competencias se dieron en las kermesse del colegio Santo Domingo de Guzmán, por su vistosidad esta disciplina fue practicándose en otras instituciones de la ciudad, en 1997 se desarrolla el primer campeonato abierto de Cheerleading dominado CHEERLEADERS OPEN, gracias a este evento y a programa de televisión que presenta el mismo en Ecuavisa, este deporte se conoció y se practicó a nivel nacional dando lugar en el año 2000 al primer campeonato nacional de este deporte.

En la actualidad este en uno de los deportes con mayor participación y acogida en instituciones educativas del país ya sean particulares o del estado. Ecuador ya ha participado en eventos Panamericanos y Mundiales de esta disciplina, haciendo buenas representaciones.

## **DEFINICIÓN DEL CHEERLEADING:**

Es una disciplina que consiste en ejecutar los componentes propios de este deporte en un tiempo máximo de 2 minutos con 30 segundos, la ejecución de los ejercicios deben ser presentados de forma sincronizada,

correctamente desarrollada y con la mayor dificultad que le permita el nivel al que pertenezca el equipo.

**Los componentes del cheerleading son:**

- Motions
- Danza
- Saltos
- Elevaciones
- Pirámide
- Lanzamiento (prohibido en nivel 1)
- Gimnasia (estática y con carrera)

**MOTIONS:**

Son movimientos de brazos, cabeza y piernas; se utilizan para anunciar la presentación de los componentes del cheerleading (salto, danza, elevaciones, pirámides, gimnasia y lanzamiento) o para definir una figura de cheer (flyer); estos movimientos mejoran la coreografía y dan originalidad a la misma.



**Beginning Stange**



**Clasp**



**Clap**



**High V**



**Low V**



**Low Clasp**



**Overhead Clasp**



**Tabletop**



**T Motion**

### **DANZA:**

Es una serie de movimientos rítmicos, los cuales deben presentarse en forma coordinada; la dificultad depende de la velocidad, número de formaciones, desniveles, canon, se puede utilizar cualquier género musical o ritmo de moda, siempre y cuando el contenido de la misma no sea ofensivo o atente al bien común.

### **SALTOS:**

El aprendizaje de los saltos en cheerleading se debe ajustar a un desarrollo coherente en las capacidades condicionales y coordinativas, que permitan la optimización de aprendizajes en cada deportista; lo cual

requiere procesos de desarrollo en fuerza, flexibilidad y coordinación correspondientes a la edad y preparación de cada deportista.

El salto cheer está compuesto de tres partes en su ejecución:

**Preparación:** Son los movimientos coreográficos que se colocan previo a saltar (motions), estos pueden ser de brazos cabeza piernas.

**Ejecución:** Es el impulso, la suspensión y la demostración de la figura cheer.

**Aterrizaje:** Es el instante que el deportista vuelve hacer contacto con el piso.

## VARIACIONES DE SALTOS:

### SALTOS DE DIFICULTAD BÁSICA - INICIAL



Tuck (agrupado)



Eagle (águila)

### SALTOS DE DIFICULTAD MEDIA



kick – hurdler – (Salto lateral de atada o valla)



Pike – Pie (Salto de tarta, pastel, tostada)



Toe Touch (Toque del talón – Ruso)

## **SALTOS DE DIFICULTAD AVANZADA**

Es la presentación combinada y continua de los saltos de dificultad media

## **GIMNASIA**

Estos ejercicios gimnásticos deberán ser ejecutados con el apoyo de las dos manos; la gimnasia deberá ser presentada estática (su punto de inicio de la ejecución es estática) y con carrera (el punto de inicio de la ejecución es mediante una carrera previa)

## **ELEVACIONES**

Son acciones en la que uno o más miembros de un equipo levantan completamente a otro cheerleader, hasta que este no tenga ningún contacto con la superficie de presentación, esta ejecución debe ser realizada con completa seguridad y con la técnica adecuada (de acuerdo a la edad y al nivel de preparación del equipo).

## **INTEGRANTES DE UNA ELEVACIÓN:**

**Flyer:** (Voladora) persona que es elevada por sus compañeros, para ser considerada FLYER su cuerpo y extremidades no deben estar en contacto con la superficie de presentación.

**Base:** Persona quien recibe el peso directo de la FLYER, su función es subir y bajar a la FLYER.

**Back Spot:** Base posterior, tiene la función de asistir a las bases, dar equilibrio a la FLYER y cuidar de los hombros, cuello y cabeza de la FLYER.

**Front Spot:** Base anterior, tiene la función de asistir a las bases, dar equilibrio a la flyer y en el caso de caer hacia delante debe cuidar de los hombros, cuello y cabeza de la flyer.



Pasos para realizar una elevación a nivel de cintura:



Pasos para realizar una elevación a nivel de hombros (Pre extensión) y extensión:



Pasos para realizar una elevación a nivel de hombros en una pierna:



## PIRAMIDE

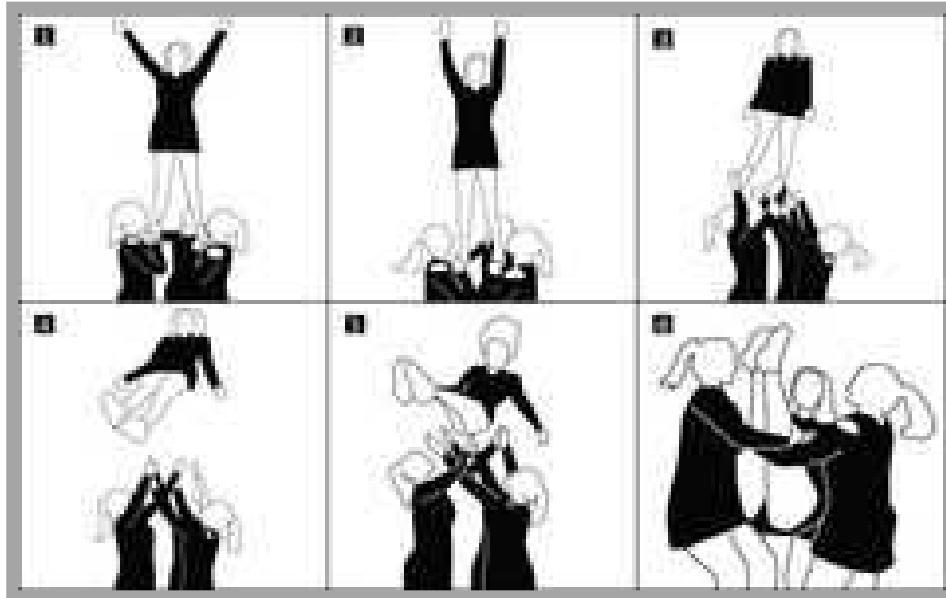
Es la unión de dos o más elevaciones mediante el contacto de sus FLYERS, este contacto puede ser de mano-mano o mano-pie.



## DESMONTE

**Pie firme:** En esta modalidad de desmonte, las FLYER cae de pie sobre la superficie de presentación con apoyo de sus bases para reducir la velocidad e impacto de caída.

**Canasta o cuna:** En esta modalidad de desmonte la FLYER cae acostada en posición supina sobre los brazos de las bases.



### 1.3 ACROFOBIA

La acrofobia es el miedo exagerado o imposible de controlar a las alturas., En el siglo XIX un reconocido psiquiatra Italiano de aquel periodo, quien estudiando los síntomas que esta enfermedad presentaba, pudo describirla como acrofobia que es un término que se dio a finales del siglo XIX y comenzó a presentarse en las ciudades donde existían altos rascacielos. Andrea Verga (1895)

De acuerdo a los estudios científicos este se relaciona con un injustificado miedo a las alturas que se puede presentar en determinadas situaciones y reflejarse a través de niveles altos de ansiedad. Esto se puede presentar por primera vez al final de la infancia o a comienzos de la vida adulta por consecuencia de fuertes presiones o estrés psicológico.

La teoría evolutiva nos afirma que el miedo a las alturas o acrofobia es una adaptación natural en el que caer nos puede resultar la muerte o un



gran peligro a la vida. Desde esta teoría los seres humanos tienen miedo a estar en grandes alturas, recordemos que el grado de miedo varía en cada persona.

## **DEFINICIONES DE ACROFOBIA**

Rubín (2013). La acrofobia o miedo a las alturas es una fobia o miedo irracional a las alturas. Las personas que lo sufren experimentan ataques de pánico en lugares altos y se agitan para intentar ponerse a salvo.

González (2009) La acrofobia es un miedo exagerado e irracional a las alturas que se basa en un temor patológico a caerse y morir. En algunos casos puede condicionar la vida del afectado y precisar tratamiento psicológico.

La acrofobia es el miedo irracional, exagerado e irreprimible a las alturas. Esta fobia, al igual que las demás genera una alta carga de ansiedad a las personas que la sufren. Por ello, estas personas acaban desarrollando conductas de huida o evitación de esas situaciones temidas.

La acrofobia o también llamado miedo a las alturas no es igual a la agorafobia ya que esta es el miedo al aire libre o espacios abiertos, tampoco podemos confundirla con el vértigo ya que esto es la sensación de que se mueven las cosas que están en nuestro alrededor, causando mareos, desorientación entre otras cosas. Después de haber analizado algunos conceptos de agorafobia y vértigo puedo decir que:

**Agorafobia:** Temor obsesivo ante los espacios abiertos o descubiertos que puede constituir una enfermedad.

**Vértigo:** Sensación ilusoria de que las cosas externas están rotando o desplazándose alrededor de uno o de que es uno mismo quien está dando vueltas en el espacio; es debido a una alteración de los órganos del oído que regulan el equilibrio o del sistema nervioso central.

## SÍNTOMAS DE ACROFOBIA

Después de haber revisado los presupuestos teóricos sobre la acrofobia consideramos que una persona con acrofobia pueden perder el sentido del equilibrio, desciende su centro de gravedad lo que causa agacharse o ponerse de rodillas. Una persona que es afectado por la acrofobia puede sentir temblor, sudor, latidos fuertes e irregulares, llantos o gritos y en algunos casos desorientación.

La acrofobia se asocia con tres tipos de respuestas principales: la ansiedad, el miedo y el pánico.

**Ansiedad:** es una emoción en un posible peligro en el futuro, se asocia a la preocupación y a anticipar posibles peligros. La persona puede llegar a sentir tensión muscular, taquicardia, dolor de cabeza o mareos.

Se debe enseñar a la persona imágenes de lugares altos para saber cuál es su reacción de ansiedad. Hay que diagnosticar los pensamientos fóbicos en una escala del 1 al 10.

**Miedo:** es una emoción que se siente cuando se cree que es una situación amenazante. La persona puede llegar a sentir temblor en su cuerpo, sudoración, taquicardia, náuseas, sentirse fuera de la realidad.

Tenemos tener en cuenta que hay que evaluar el grado de miedo que sienta la persona, ya que hay ocasiones que la persona está pasando por algún problema personal y eso hace que reaccione este miedo.

**Pánico:** es una oleada de miedo que crece rápidamente. La persona puede llegar a sentir miedo a morir, miedo a perder el control, mareo, falta de aire, taquicardia.

## ANTECEDENTES ACROFOBIA

La acrofobia o miedo a las alturas afectan al 5% de la población mundial, alguna teorías indican que la acrofobia puede ser hereditaria, mediante la ansiedad que el niño percibe en los padres cuando le explica el nivel de peligro que puede tener al acercarse en zonas elevadas, también se dice que la acrofobia puede ser innata ya que los niños desde muy pequeños sienten miedo a caerse sin haber tenido una información al respecto ya que el peligro es muy real. Si desde que nacemos tenemos este miedo dependerá de nuestra capacidad superarlo.

En teoría general podemos decir que la acrofobia se adquiere en personas que hayan pasado por una experiencia traumática desde la infancia que haya dejado una visión negativa y atemorizante a las alturas. No necesariamente la persona afectada debe pasar por una mala experiencia ya que también puede haber observado o adquirido información o experiencias de otras terceras personas.

De lo anterior se deriva que la acrofobia se desarrolla por experiencias directas, vicarias (observar) o informativas (contadas).Dentro de las:

**Directas:** que son causadas por experiencias propias ya sea desde la niñez en algún lugar alto.

**Vicarias:** al observar a otra persona que sienta acrofobia.

**Informativa:** cuando una persona lee o alguien le cuenta lo que podría pasarle en un lugar alto.

Algunos investigadores indican que las causas de la acrofobia podrían ser:

**Autosugestión:** Desarrollan ideas que hace que la mente de vueltas y vueltas por lo que pueden causar miedo.

**Instinto:** Se crea un mecanismo de autodefensa en nuestro cuerpo que aparece cuando creemos que estamos en peligro.

**Resultado de malas experiencias:** son creencias que nacen de una experiencia traumática del pasado ya sea porque se ha vivido o por que la hemos presenciado de otras personas.

**Herencia:** algunos especialistas indican que son trastornos hereditarios, aunque los detractores de esta idea opinan que son los padres los que contagian a sus hijos el miedo por su conducta.

Siguiendo este orden de podemos plantear que la acrofobia en la vida cotidiana puede afectar a las personas en varios ámbitos tales como:

**Laboral:** una persona con acrofobia puede sentirse incomoda al trabajar en una oficina de un edificio muy elevado o al saber que debe pasar por un puente elevado para ir a trabajar. También hay casos extremos en que la persona puede sentir miedo al tener que subir una escalera.

**Ocio:** hay actividades de ocio que las personas con acrofobia no pueden realizar como son los deportes extremos o subir a atracciones de juegos mecánicos; esto puede causar falta de oportunidades para relacionarse con otras personas.

**Situaciones de peligro:** la persona con acrofobia no podría reaccionar en una situación de peligro real, ya que sus síntomas podrían detenerlo para escapar del peligro.

**Evitación:** la persona con acrofobia evitara acudir a algunos lugares en donde sabe que puede perder el control hasta el punto de quedar en ridículo con las demás personas. Y así cuidara de su autoestima para que no se resienta.

La falta de control a la acrofobia a veces termina afectando a la autoestima de la persona ya que podría dejar de confiar en sus capacidades, también podría generar frustración ya que uno cree que puede vencer el miedo y en el momento de actuar se limita.

Pero también se dice que la acrofobia forma parte de las fobias más frecuentes de la población que no implica un grave riesgo en el desarrollo de la vida cotidiana pero solo en casos extremos pueden llegar a generar trastornos de ansiedad o episodios de pánico.

Existen muchos factores que puede padecer el paciente con miedo a las alturas, como los hechos traumáticos ya sean de naturaleza física (caídas o accidentes), psicológicas (percepción de algo catastrófico) o la transmisión de miedo por parte de padres a hijos. Hay investigaciones en este terreno, las que se han realizado hasta ahora apuntan a que familiares que presentan fobias de tipo situacional, como el miedo al vacío, tienen más probabilidad de experimentar esta sensación.

Según los datos de la Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC), las personas que sufren este trastorno manifiestan en mayor o menor grado malestar general, sensación de inseguridad y de que fallan las extremidades inferiores y, según qué casos, un temor intenso a perder el control, con el consiguiente riesgo de caída. Cano (2010)

La acrofobia es un miedo que desarrolla respuestas emocionales cuando una persona se encuentra en cierta altura, produce un malestar psicológico o algún tipo de impedimento para hacer actividades de la vida normal.

El acrofóbico sufre una alta activación fisiológica ante sus situaciones. Cuando una persona evita las alturas, no tiene ningún problema. Pero cuando no puede evitarlas, sufre un ataque nervioso y puede desarrollar

una serie de conductas que le hacen pasarlo realmente mal, esto asegura el experto.”

### **Técnicas para superar la acrofobia**

**Técnicas cognitivas:** consisten en darle información y explicar la naturaleza del problema al paciente. Aquí se le hace ver que sus problemas de miedo y de ansiedad están magnificados y les dan demasiada importancia. El especialista le ayuda a quitarle importancia al problema y a no estar pensando continuamente en él.

**Técnicas de relajación:** el paciente tiene que aprender a controlar la ansiedad y los nervios en situaciones que supongan la aparición del miedo.

**Técnicas de conducta:** irse exponiéndose poco a poco a las alturas en lugar de evitarlo.

Garcia (2004) Diversas investigaciones científicas han demostrado que en aquellos casos en los que la fobia es la causa desencadenante del vértigo el enfoque más efectivo para resolver el problema es el tratamiento conductista. “Un método que no requiere examinar el pasado para identificar el trauma original de la fobia, sino que sólo precisa saber qué es lo que desencadena la reacción presente

En concreto, el más utilizado por los terapeutas es el método de exposición, mediante el cual se expone al paciente a la situación a la que teme, la altura, hasta que logre desensibilizarse y familiarizarse con el trastorno. “Sólo en algunos casos de ansiedad muy acusada es necesario el uso de ansiolíticos, ya que las posibilidades de éxito terapéutico con estas técnicas son muy altas, en torno al 80%, si bien los resultados varían según el tipo de fobia y su intensidad. Ferre (2004)

En este sentido, a la hora de someter a una persona al proceso de exposición, se deben tener en cuenta una serie de factores que se derivan de este tratamiento:

**Habitación:** El paciente está en contacto con su miedo de manera que pueda familiarizarse con él y responda cada vez menos al estímulo.

**Extinción:** La respuesta al estímulo se va debilitando, hasta quedar anulada, ante la eliminación del refuerzo.

**Factores cognitivos:** Definen la capacidad para asimilar el miedo y la información que se conoce sobre éste, hasta conseguir que disminuya durante las sesiones.

**Procesamiento emocional:** La exposición a la situación que se teme permite al paciente “archivar” en su memoria emocional, puesto que las sesiones no le producen peligro y, por lo tanto, su ansiedad es innecesaria para tal caso.

Entre las distintas técnicas que se pueden emplear destacan las siguientes:

**De sensibilización sistemática.** Constituye la técnica más utilizada por ser de fácil aplicación. El paciente asume que la respuesta de ansiedad ante el objeto temido fue aprendida, por lo que, por medio de un reaprendizaje, interioriza una respuesta más adaptativa. Puede hacerse en la consulta (presentando las escenas de exposición a través de imágenes), en vivo (presentando situaciones reales en el contexto real) o junto con un modelo, siendo generalmente el propio terapeuta el que se expone gradualmente a las situaciones temidas.

No se debe obligar a la persona fóbica a enfrentarse directamente con aquello que le provoca el miedo. Tampoco es aconsejable inculcarle la idea de que será más o menos valiente según sea capaz de mirar al vacío

o no, puesto que el estímulo que provoca el temor puede generar un estado de ansiedad sensiblemente superior que el que genera en situaciones normales.”

## **ACROFOBIA EN EL CHEERLEADING**

Una de las formas más concretas en las que podemos evidenciar la presencia de la acrofobia en el cheerleading es en el estancamiento del desarrollo del nivel deportivo en la Flyers; como se indicó en el inicio de este proyecto el Cheerleading se clasifica por niveles de dificultad los cuales se caracterizan por el nivel de altura y por el grado de riesgo al ejecutar los ejercicios de cada nivel.

Las flyers con Acrofobia se limitan a elevar su nivel ya que a mayor nivel mayor altura y por ende mayor temor; en los entrenamientos de estas deportistas se puede observar cambios emocionales según el trabajo que se esté realizando:

DANCE: Alegres

GIMNASIA: Preocupadas

SALTOS: Alegres

ELEVACIONES: Asustadas

LANZAMIENTOS: Aterradas.

Estos estados emocionales muestran evidencia tangible físicamente como sonreír, temblar, hacer silencio, sudar.

Los errores en la ejecución de los elementos no solo son producto de la falta del dominio del gesto técnico sino también por el temor a las alturas; esta fobia es la principal causa del estancamiento del desarrollo de la



flyers ya que a nivel competitivo mientras esta suba presentando mayor dificultad mayor puntaje acumulara para su equipo.

Un ejemplo de lo anterior es lo ocurrido en el Colegio Enrique Gil Gilbert, hace años atrás las flyers de esta institución, en aquel momento para las flyers si fue un reto pero poco a poco fueron aprendiendo nuevas técnicas o formas para subir que ahora no todos los entrenadores lo hacen, como se mencionó antes en el cheerleading hay un reglamento que el entrenador debe saberlo para así no cometer errores y se pueda llevar paso a paso una buena enseñanza. Como flyer el hecho de tener que subir y bajar en tiempos muy cortos se debe tener mucha predisposición, confianza con las personas que la suben y bueno seguir las instrucciones del entrenador ya que a mayor dificultad en alguna ejecución hay mayor riesgo de acrofobia.

La experiencia personal como deportista y practicante sistemática de este hermoso deporte nos permite señalar que para llegar a ser una de las mejores flyers de este país la tarea ha sido ardua, lograrlo no es tan fácil ya que se debe aprender desde el nivel más básico que sería el nivel 1 hasta llegar aprender el nivel 6 que es el máximo. Todos estos años de práctica nos ha llevado a buscar métodos o formas para ahora como entrenadora poder enseñar de forma más efectiva a mis alumnas, he tenido alumnas con acrofobia pero con algunos ejercicios específicos que he podido enseñarles se les hace mucho más cómodo poder superar ese miedo a las alturas.

La acrofobia o también llamado miedo a las alturas es una de las fobias que se presenta con mayor frecuencia en el deporte del Cheerleading.

La acrofobia en el cheerleading es más común percibirlo en la flyers (deportista que sube en brazo de sus compañeras en diferentes niveles de altura) ya que es este deportista quien experimenta repetitivamente cambios de niveles de alturas en periodos de tiempos cortos; por tal

motivo una de las características primordiales para cumplir la función de flyer a más de ser liviano de peso corporal también se necesita ser audaz, determinante y atrevida.

En equipos de alto rendimiento no encontraremos a flyers que presenten este tipo de fobias porque han tenido un proceso formativo de muchas horas de entrenamientos y experiencias; muy distintivamente si hablamos de la iniciación de la práctica de este deporte en alguna institución educativa, en la cual no precisamente ingresa al equipo el niño o la joven con mayor habilidades si no muchas veces el que tiene mayor tiempo disponible y recursos económicos para solventar esta actividad extracurricular.

## **JUEGO**

El juego, desde tiempos antiguos fue objeto de estudio de filósofos, pedagogos y psicólogos. La palabra juego, en general, posee una significación diferente en diferentes pueblos. Para algunos significa acción, en otros casos se refiere a la alegría, la risa o el chiste. 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 constituye una excelente herencia recreativa que viene desde los tiempos más remotos, al principio el hombre jugaba con instrumentos muy simples, después lo llevó a actividades más complejas; con el pasar de los años los juegos fueron perfeccionándose, donde llegó a ser parte importante de las formas recreativas de las diferentes épocas. El juego es una actividad fundamental que aporta en la necesidad del movimiento del hombre, en sus intereses, sus estados anímicos y se manifiesta de una manera espontánea el cual ayuda a la formación de hábitos, habilidades y destrezas.

Groos (1902), Piaget (1956), Vygotsky (1924) Diferencias y semejanzas del juego entre las teorías.

Como una semejanza importante se puede destacar el hecho de que Vygotsky y Piaget mantienen la concepción constructiva del aprendizaje. Sin embargo, mientras Piaget afirmaba que los niños dan sentido a las cosas principalmente a través de sus acciones en su entorno, Vygotsky (1896 - 1934), quien otorgó al juego como instrumento y recurso socio-cultural, dice que su teoría es constructivista porque a través del juego el niño construye su aprendizaje y su propia realidad social y cultural. Jugando con otros niños amplía su capacidad de comprender la realidad de su entorno social natural aumentando continuamente lo que Vygotsky llama "zona de desarrollo próximo"

La "zona de desarrollo próximo" es "la distancia entre el nivel de desarrollo cognitivo real, la capacidad adquirida hasta ese momento para resolver problemas de forma independiente sin ayuda de otros, y el nivel de desarrollo potencial, o la capacidad de resolverlos con la orientación de un adulto o de otros niños más capaces".

La teoría de Piaget trata especialmente el desarrollo por etapas y el egocentrismo del niño; este teórico hace énfasis en la incompetencia del niño y al no tratar los aspectos culturales y sociales, generó que otros teóricos como Vygotsky y Groos demostraran en sus estudios, que Piaget subestimaba las habilidades cognitivas de los niños en diferentes ámbitos.

También es importante resaltar que para Karl Groos, el juego representa etapas biológicas en el ser humano y que son reacciones y necesidades naturales e innatas que lo preparan para su etapa adulta; mientras que para Vygotsky indica que los niños en la última etapa de preescolar, realizan fundamentalmente, el juego protagonizado, de carácter social y cooperativo; pero también reglado, donde se da la interacción de roles, por tanto la cooperación, que consiste en colocarse en el punto de vista

de la otra persona; es lo que más tarde va a generar el pensamiento operativo que permite la superación del egocentrismo infantil.

A pesar de las precisiones conceptuales de los diferentes teóricos, todos concuerdan en la importancia del juego en el aspecto psicológico, pedagógico y social del ser humano.

- Huizinga (1938): «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.»
- Gutton, P (1982): Es una forma privilegiada de expresión infantil.
- Cagigal, J.M (1996): «Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.»

Después de analizar varios conceptos sobre el juego se puede señalar que son actividades que se ejecutan con fines recreativos o de diversión, puede ser una de las formas de disfrutar el tiempo de ocio, como un modo de entretenimiento de quienes lo practican. El juego establece diferencias con el trabajo, el arte e incluso el deporte, por lo que no es una obligación necesaria de definir.

Los juegos permiten una libertad de acción, una naturalidad y un placer que es difícil encontrar en otras actividades, en el transcurso del juego el niño salta, corre, lanza, atrapa, disfruta de estados emocionales positivos, desarrolla la imaginación, la creatividad y las posibilidades psicomotrices ya que los niños durante el juego reproducen la participación del pensamiento, debido a las diferentes representaciones mentales expresadas en los movimientos.

## **DIDÁCTICA**

Didáctica.- La palabra didáctica deriva del griego didaktike ("enseñar") y se define como la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje. Es, por tanto, la parte de la pedagogía que se ocupa de los sistemas y métodos prácticos de enseñanza destinados a plasmar en la realidad las pautas de las teorías pedagógicas.

Huerta (1985) apunta que la "Didáctica tiene por objeto las decisiones normativas que llevan al aprendizaje gracias a la ayuda de los métodos de enseñanza".

Padilla (2008) Es una ciencia y un arte que contribuye en el proceso enseñanza aprendizaje aportando estrategias educativas que permiten facilitar el aprendizaje."

En opinión de la autora, coincidiendo con varios criterios de diferentes autores expresa que la didáctica es parte de la pedagogía que estudia las técnicas y métodos de enseñanza, es una herramienta que guía el proceso instructivo para formar al hombre.

### **1.4 JUEGOS DIDÁCTICOS**

Antes de hacer referencia al juego didáctico es necesario realizarnos las siguientes interrogantes: ¿Quién no ha jugado alguna vez?, ¿Quiénes juegan con más frecuencia? ¿Qué es lo primero que hacen los niños al salir al recreo?, ¿Qué juegos conocemos?... Algunas de las respuestas serían: ¡Todos hemos jugado alguna vez!, ¡Más que todo los niños lo hacen! ¡Salen al recreo a jugar!

Sanuy (1998) "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 Newson (2004) “el juego se define como una actividad lúdica organizada para alcanzar fines específicos”

A partir de los estudios efectuados por filósofos, psicólogos y pedagogos, han surgido diferentes teorías que han tratado de dar diversas definiciones acerca del juego. Existen diferentes tipos de juegos: juegos de reglas, juegos constructivos, juegos de dramatización, juegos de creación, juegos de roles, juegos de simulación, y juegos didácticos. Los juegos infantiles son los antecesores de los juegos didácticos y surgieron antes que la propia Ciencia Pedagógica.

El juego didáctico es una técnica participativa de la enseñanza encaminado a desarrollar métodos de dirección y conducta correcta, estimulando así la disciplina con un adecuado nivel de decisión y autodeterminación; es decir, no sólo propicia la adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades, sino que además contribuye a la motivación en la toma de decisiones para la solución de diversas problemáticas.

Los juegos didácticos son actividades que producen diversión o entretenimiento, es también una técnica participativa de la enseñanza y aprendizaje orientada en alcanzar un objetivo mediante la aplicación de reglas específicas, mientras el participante juega aprende algunas nociones y adquiere diferentes habilidades de forma inconsciente ya que no estará pensando en la asimilación de los conocimientos sino en la dinámica del juego.

Los intentos de clasificar los juegos didácticos han sido escasos, y podríamos decir que nulos, a partir de la experiencia docente y la práctica de su estructuración y utilización, consideramos que podrían clasificarse en:

- Juegos para el desarrollo de habilidades

- Juegos para la consolidación de conocimientos
- Juegos para el fortalecimiento de los valores

Otra clasificación que permite hablar de distintos tipos de juegos didácticos está vinculada a la formación.

**Los juegos didácticos intelectuales-cognitivos** favorecen el desarrollo de la atención, la capacidad de observación, las capacidades lógicas, la fantasía, la imaginación, la iniciativa, la investigación científica, los conocimientos, las habilidades, los hábitos, el potencial creador.

**Los juegos didácticos volitivos-conductuales**, por su parte, promueven la iniciativa, la disciplina, el respeto, la perseverancia también se desarrolla el espíritu crítico y autocrítico, las actitudes, la tenacidad, la responsabilidad, la audacia, la puntualidad, la sistematicidad, la regularidad, el compañerismo, la cooperación, la lealtad, la seguridad en sí mismo.

**Los juegos didácticos afectivo-motivacional**, que suscita el desarrollo de la solidaridad, la camaradería, el interés, el gusto por la actividad, el colectivismo, el espíritu de solidaridad, dar y recibir ayuda

### **Objetivos del juego didáctico**

García (2006) Un juego didáctico debería contar con una serie de objetivos que le permitirán al docente establecer las metas que se desean lograr entre ellos tenemos:

- Plantear un problema que deberá resolverse en un nivel de comprensión que implique ciertos grados de dificultad.
- Afianzar de manera atractiva los conceptos, procedimientos y actitudes contempladas en el programa.
- Ofrecer un medio para trabajar en equipo de una manera agradable y satisfactoria.
- Reforzar habilidades que el niño necesitará más adelante.

- Brindar un ambiente de estímulo tanto para la creatividad intelectual como para la emocional.
- Desarrollar destrezas en donde el niño posee mayor dificultad

**En cada juego didáctico se destacan tres elementos:**

- **El objetivo didáctico.** Es el que precisa el juego y su contenido.
- **Las acciones lúdicas.** Constituyen un elemento imprescindible del juego didáctico. Estas acciones deben manifestarse claramente y, si no están presentes, no hay un juego, sino tan solo un ejercicio didáctico. Estimulan la actividad, hacen más ameno el proceso de la enseñanza y acrecientan la atención voluntaria de los educandos. Un rasgo característico de la acción lúdica es la manifestación de la actividad con fines lúdicos
- **Las reglas del juego.** Constituyen un elemento organizativo del mismo. Estas reglas son las que van a determinar qué y cómo hacer las cosas, y además, dan la pauta de cómo cumplimentar las actividades planteadas.

**(Chacón, 2007) Características del juego didáctico**

Después de conocer los objetivos de los juegos didácticos también es necesario conocer sus características para realizarlo de una manera práctica, se debe contemplar lo siguiente:

- Intención didáctica
- Objetivo didáctico
- Reglas, limitaciones y condiciones
- Un número de jugadores
- Una edad específica
- Diversión
- Tensión
- Trabajo en equipo
- Competición



**Pasos que se debería tener en cuenta para elaborar un juego didáctico:**

- 1) Dado un objetivo idear la estructura o adaptar uno preestablecido.
- 2) Planificar a través de un análisis de posibilidades y elección de las mejores ideas.
- 3) Diseñar la idea a través de un bosquejo o dibujo preliminar.
- 4) Visualizar el material más adecuado.
- 5) Establecer las reglas del juego cuantas sean necesarias, precisas y muy claras
- 6) Prevenir posibles dificultades, como el espacio, el tiempo disponible, número de jugadores.
- 7) Imaginar el juego como si fuera una película.
- 8) Ensayar un mínimo de tres veces para verificar si se logran los objetivos.
- 9) Aplicar con niños y elaborar un registro de todo lo que ocurra para mejorarlo o simplificarlo.
- 10) Evaluar los conocimientos adquiridos de acuerdo al objetivo para verificar la intención didáctica.

Los juegos didácticos aunque puede ser sinónimo de libertad, independencia y soltura, se diseñan fundamentalmente para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades; al utilizarse con fines didácticos se convierte en una actividad planificada y orientada a satisfacer ciertos contenidos específicos y despierta el interés en resolver un problema.

## **1.5 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

### **CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR**

#### **Título II: Derechos.- Capítulo III- Sección Quinta- Derechos de los niños, niñas y adolescentes.-**

**“Art. 44.-** El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos: se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

**Art. 45.-** Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física, psíquica, a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social, a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus

progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar. El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas.”<sup>1</sup>

## **CARTA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNESCO**

**“Art. 1.-** La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos:

- 1.1 Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.
- 1.2 Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones.
- 1.3 Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad pre-escolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de educación física y deportes adaptados a sus necesidades.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Constitución De La Republica Del Ecuador

<sup>2</sup> Carta Internacional De La Educación Física Y Deporte De La Unesco

## **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**

**Art. 82.- De los contenidos y su aplicación.-** Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

## **CAPITULO II**

### **2.1 METODOLOGÍA DE PROCESO DE INVESTIGACIÓN.**

El presente trabajo de investigación se realizó a las flyers del equipo de cheerleading Lady Jags Force de Naranjito para obtener principales patrones de conducta en la acrofobia; con estos datos, se procederá a realizar una propuesta que se enfoca a las necesidades reales de estas deportistas. En este caso, para la recolección de información se utilizaron diferentes técnicas las mismas que se encuentran vinculadas directamente con estos tipos de investigación.

#### **DISEÑO METODOLÓGICO**

El presente tema de investigación es orientado por una realidad de la entidad, en este caso el problema representa la falta de juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas, el mismo requiere de una investigación descriptiva, donde se utilizó encuesta, entrevista y un test.

Lo dicho con anterioridad necesita de las experiencias propias y de otros, al análisis descriptivo, el razonamiento crítico y el desarrollo de una propuesta, que permitan disminuir o solucionar el problema detectado.

#### **TIPO DE ESTUDIO: DESCRIPTIVA**

#### **DISEÑO: NO EXPERIMENTAL**

**Investigación Descriptiva:** es un tipo de estudio que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera. Mediante este tipo de investigación, que utiliza el método de análisis, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus características y propiedades.

## **MUESTRA NO PROBABILÍSTICA**

Sabemos que la muestra es una parte representativa de la población, que es escogida según el estudio o tema a investigar por lo que se trabajará con el 100% de las flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas.

## **POBLACIÓN**

Es el conjunto de sujetos u objeto en lo que se va a producir la investigación, son todas las flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas, que van a ser el objeto a quien se pretende solucionar el problema.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

<b>ESTRATO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
Flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas.	20	POBLACIÓN
Entrenadores y especialistas	10	MUESTRA FUENTE DE INFORMACIÓN
Flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas.	<b>20</b>	<b>MUESTRA</b>

## **MÉTODOS TEÓRICOS**

**Histórico - Lógico:** Se analiza la trayectoria concreta de la teoría, su condicionamiento a los diferentes periodos de la historia. Los métodos lógicos se basan en el estudio histórico poniendo de manifiesto la lógica interna de desarrollo, de su teoría y halla el conocimiento más profundo

de esta, de su esencia. La estructura lógica del objetivo implica su modelación.

**Análisis- Síntesis.-** Es un método que consiste en la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual (Análisis), y la reunión racional de elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad. (Síntesis)

**Inducción- Deducción:** se utiliza con los hechos particulares, siendo deductivo en un sentido, de lo general a lo particular, e inductivo en sentido contrario, de lo particular a lo general.

## **MÉTODOS EMPÍRICOS**

Las técnicas de investigación son importantes en el proceso de la investigación científica, ya que por medio de estas técnicas podemos recoger, generar, analizar y presentar información sobre nuestro problema. Las técnicas a utilizar en el presente proyecto son:

**Entrevista:** Es un instrumento de trabajo para obtener información. Consiste en la aplicación de un grupo de preguntas específicas a personas de relevancia en el contexto en el que se desarrolla el proceso de investigación. La intención es registrar las opiniones y datos de primera mano sobre el fenómeno que se está indagando. Esto se les realizó a diferentes entrenadores de equipos de cheerleading.

**Encuesta:** Se realizó a las flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas. Es una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a la población neta. A través de las encuestas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los deportistas.

**Test:** El AQ (Acrophobia Questionnaire) tiene como objetivo valorar la fobia a las alturas. El cuestionario AQ tiene dos partes, una escala de

ansiedad y una escala de evitación se realizó con una muestra de 20 flyers de la Academia de Cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas, dado que los estudios realizados con este cuestionario ofrecen buenos datos de fiabilidad y validez se puede comprobar las cualidades psicométricas aplicado en deportistas. Los resultados obtenidos permiten afirmar que la versión española del AQ es válido y fiable para la muestra objeto de estudio y, por lo tanto, puede considerarse ser un instrumento adecuado para evaluar el miedo a la altura. Cohen (1987)

## **2.2 IMPACTOS DEL PROYECTO**

### **ANÁLISIS DE IMPACTOS**

La investigación se sustenta en un análisis técnico de los impactos que en las diferentes áreas o ámbitos que genere el proyecto en el contexto del mismo.

- Se selecciona un rango de niveles de impacto positivos y negativos de acuerdo a la siguiente tabla:

-3	Impacto alto Negativo
-2	Impacto medio Negativo
-1	Impacto bajo Negativo
0	No hay Impacto
1	Impacto bajo Positivo
2	Impacto medio Positivo
3	Impacto alto Positivo

Para el presente análisis de impactos se ha empleado lo siguiente:

Se determina varias áreas o ámbitos generales en las que el proyecto



influirá positiva o negativamente en el presente proyecto se ha determinado las áreas social, económico, científico.

## IMPACTO SOCIAL

### Análisis

Los resultados de esta investigación ofrecerán oportunidades para crear y formar en la flyers una conciencia y responsabilidad sobre la realidad social que hay en su ámbito deportivo, se podrán convertir en deportistas con iniciativas y participación para contribuir en el mejoramiento de la academia rescatando sus valores y acciones como seres humanos.

Nivel de impacto	-3	-2	-1	0	1	2	3	Total
Mejoramiento de la fobia.							X	3
Generación de una nueva alternativa para la preparación espacial.							X	3
Nivel de socialización del conocimiento.							X	3
<b>TOTAL</b>						<b>2</b>	<b>6</b>	<b>9</b>

Total de impacto social = 9/3

Total de impacto social = 3

Nivel de impacto social = Impacto alto positivo

## IMPACTO ECONÓMICO

### Análisis

El impacto económico de este proyecto se justifica en evitar la visita de diferentes especialistas, a través de la implementación de la guía de juegos didácticos se da respuesta a para superar la acrofobia de las flyers de dicha academia.

<b>Nivel de impacto</b>	<b>-3</b>	<b>-2</b>	<b>-1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>
Acudir a especialistas para la superación de esta fobia							X	3
<b>TOTAL</b>							<b>3</b>	<b>3</b>

Total de impacto económico = 3/1

Total de impacto económico = 3

Nivel de impacto económico = Impacto alto Positivo

## **IMPACTO CIENTÍFICO**

### **Análisis**

Los resultados de esta investigación ofrecerán oportunidades para crear materiales didácticos para el aprendizaje de las flyers que sientan acrofobia. Los entrenadores de Cheerleading, podrán contar desde ahora con un material de estudio que no solo oriente su proceder pedagógico, sino que al mismo tiempo les permita profundizar en sus conocimientos teóricos sobre el tema.

<b>Nivel de impacto</b>	<b>-3</b>	<b>-2</b>	<b>-1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Total</b>
Material didáctico							X	3
Publicación de artículos							X	3
<b>TOTAL</b>							<b>6</b>	<b>6</b>

Total de impacto científico = 6/2

Total de impacto científico = 3

Nivel de impacto científico = Impacto alto Positivo

## **IMPACTO GENERAL**

## Análisis

El impacto a nivel general quedará el proyecto será de 3, lo cual constituye un impacto alto positivo.

Esto implica que al ser un impacto alto positivo, las flyers de la academia de cheerleaders serán beneficiosas como también será un gran aporte para la academia en general. Chugá (2013)

$$9/3 = 3$$

Nivel de impacto	-3	-2	-1	0	1	2	3	TOTAL
Impacto social							x	3
Impacto económico							x	3
Impacto científico							x	3
Total								9

## 2.3 RECURSOS

### Recursos Humanos

Entrenadores, Integrantes de la academia de cheerleaders

**Recursos financieros** para la elaboración del proyecto.

Material	Unidad de medida	Costo unitario	Cantidad	Costo total
		USD		USD
Papel (A4)	Resma	4.00	1	4.00
CD-RW	U	3.00	1	3.00
Impresión	U	28.00	3	84.00
Silbato	U	10.00	1	10.00
Cuerda Nylon trenzado	m	1.00	10	10.00
<b>Total</b>		<b>\$ 111.00</b>		

## 2.4 CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN

Proyecto acrobacia en las fiyers de la academia de cheerleaders "Lady Jags Force"																															
Fecha de inicio: 9 de Mayo 2016. Fecha de culminación: 03 de Marzo 2017																															
Proyecto acrobacia en las fiyers de la academia de cheerleaders "Lady Jags Force"	Mes	Mayo					Junio					Julio					Agosto					Septiembre					octubre				
Academia de cheerleaders en Mariposo-Guayas	cl/sem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
Actividades del proyecto por etapas		09/05	16/05	23/05	30/05	06/06	13/06	20/06	27/06	04/07	11/07	18/07	25/07	01/08	08/08	15/08	22/08	29/08	05/09	12/09	19/09	26/09	03/10	10/10	17/10	24/10					
FASE I: DIAGNOSTICO	12																														
1.1 Identificación de la pertinencia del programa	3																														
1.2 Proceso de recepción de información	3																														
1.3 Diagnóstico el nivel de acrobacia para las academias y capacidades para la creación de los juegos didácticos en las fiyers	4																														
1.4 Análisis de resultados sobre las fiyers con acrobacia	2																														
FASE II: PLANIFICACION Y EJECUCION DEL PROCESO	26																														
2.1 Diseño de la guía de juegos didácticos	4																														
2.2 Selección de los recursos humanos para el despliegue de la guía de juegos didácticos	2																														
2.3 Presentación con validación de avances de especialistas	3																														
2.4 Despliegue de proyecto	17																														
FASE III: EVALUACION DE LA INFLUENCIA DE LA GUIA	6																														
3.1 Control de Avances del despliegue de proyecto	3																														
3.2 Informe de evaluación	1																														
3.3 Resultados Finales	1																														

Este cronograma cuenta con tres fases que serán detallados por semanas. El despliegue del proyecto se llevara a cabo a partir del mes de octubre en donde la fase tres del cronograma se irá efectuando en los meses posteriores por lo tanto el Control de Avances del despliegue del proyecto, el Informe de evaluación se hará un seguimiento continuo para así obtener los Resultados Finales que será del 27 de febrero al 03 de marzo del 2017.

**2.5 ANÁLISIS DE LA ENCUESTA REALIZADA A FLYERS DE LA ACADEMIA DE CHEERLEADERS “LADY JAGS FORCE” EN NARANJITO GUAYAS QUE SIENTEN ACROFOBIA. (Encuesta ver en anexo 1)**

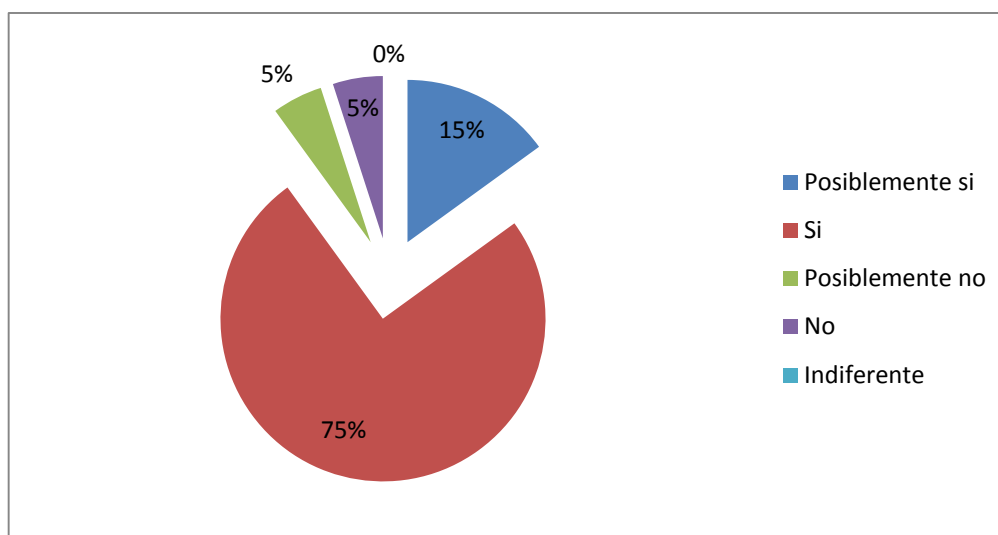
**Objetivo: Evaluar el nivel de acrofobia o miedo a la altura que presentan las 20 flyers.**

**1.- ¿Cómo flyer sientes miedo a las alturas?**

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Posiblemente si	3	15%
Si	15	75%
Posiblemente no	1	5%
No	1	5%
Indiferente	0	0%
Total	20	100%

**Tabla 1.**

**FUENTE:** Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito  
**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)



**Gráfico 1.**

**FUENTE:** Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito  
**ELABORADO POR:**(Zamora, 2016)

## Análisis de gráfico

El 75% de las flyers indican que sienten miedo a las alturas, el 15% nos indica que posiblemente tendrían miedo eso no descarta que pueden tener mucho miedo al igual que las que dijeron que si, mientras el 5% dijo q no tendría miedo y el otro 5% dijo q posiblemente no tendría y al 0% le fue indiferente eso nos indica que en cualquier rango sentirían miedo.

### 2.- ¿Usted considera que necesita ayuda en las prácticas para superar el miedo a las alturas?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Posiblemente si	4	20%
Si	12	60%
Posiblemente no	2	10%
No	1	5%
Indiferente	1	5%
Total	20	100%

Tabla 2.

FUENTE: Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito

ELABORADO POR: (Zamora, 2016)

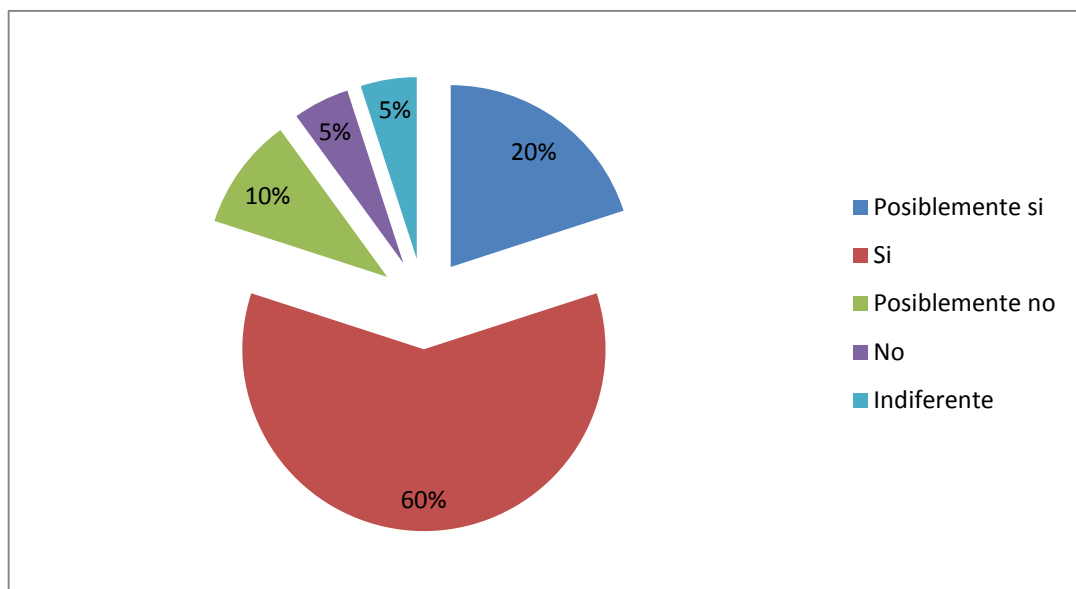


Gráfico 2.

FUENTE: Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito

ELABORADO POR: (Zamora, 2016)

### Análisis de gráfico

El 60% de las flyers están de acuerdo que si necesitan de ayuda en las prácticas para poder superar el miedo a las alturas, el 20% nos dice que posiblemente si lo necesiten que podría ser importante, el 10% posiblemente no lo necesiten, pero el 5% nos dicen que no necesitan y que les es indiferente.

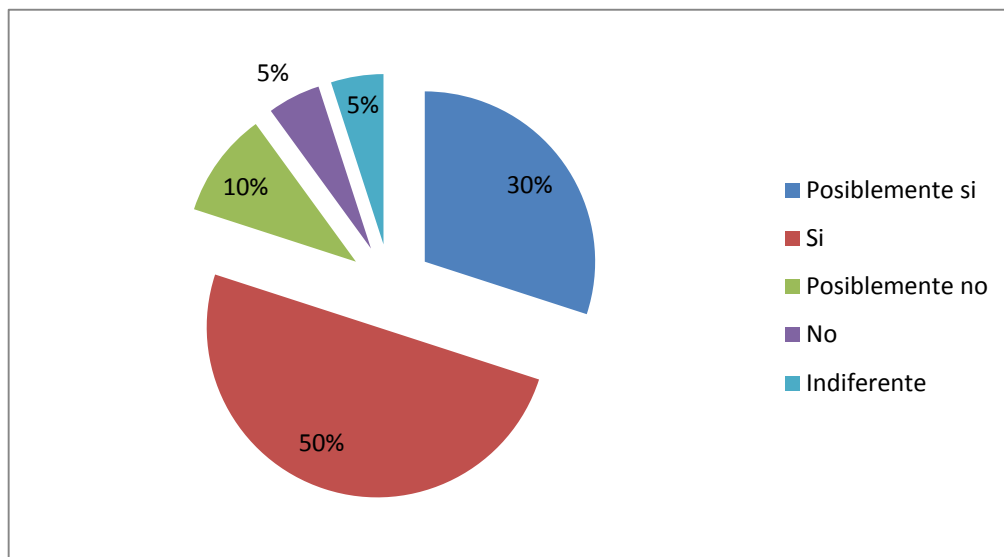
### 3.- ¿El miedo a las alturas es porque temes lastimarte?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Posiblemente si	6	30%
Si	10	50%
Posiblemente no	2	10%
No	1	5%
Indiferente	1	5%
Total	20	100%

**Tabla 3.**

**FUENTE:** Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito

**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)



**Gráfico 3.**

**FUENTE:** Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito

**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)



## Análisis de gráfico

El 50% y el 30% de las flyers se puede decir que la mayoría de las chicas temen a las alturas porque pueden lastimarse o lesionarse, mientras que el 10% y un 5% nos indican que quizá ese no es el obstáculo al temer a las alturas y otro 5% le es indiferente puede que tema a algo más. Y con esta encuesta también podemos verificar en qué nivel se la puede dirigir a la flyer.

### 4.- Cuando usted, ejecuta un lanzamiento ¿siente miedo?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Posiblemente si	5	25%
Si	11	55%
Posiblemente no	2	10%
No	2	10%
Indiferente	0	0%
Total	20	100%

Tabla 4.

FUENTE: Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito

ELABORADO POR: (Zamora, 2016)

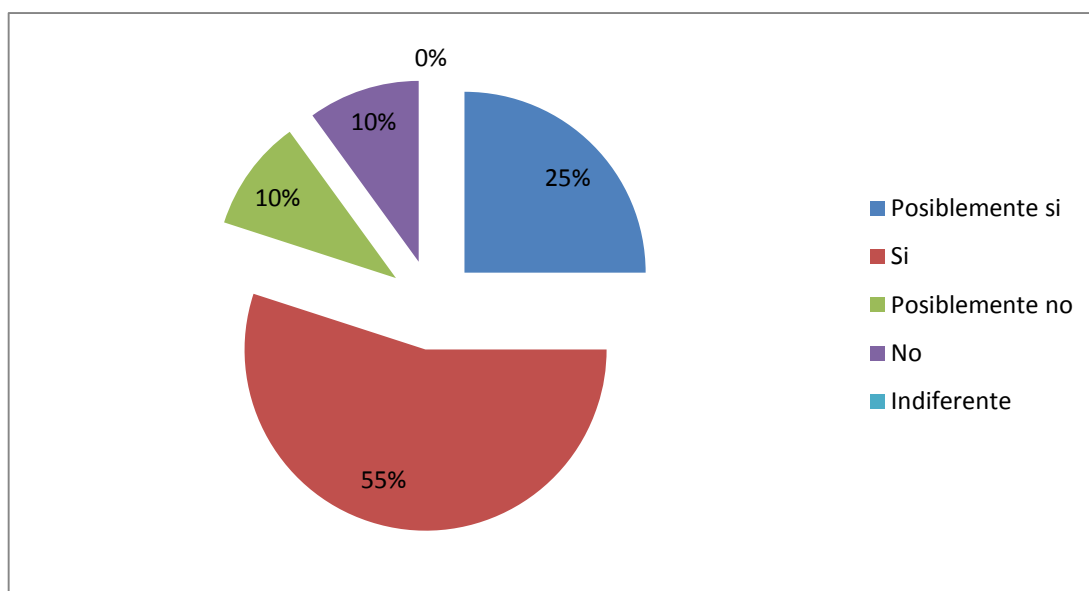


Gráfico 4.

FUENTE: Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito

ELABORADO POR: (Zamora, 2016)

## Análisis de gráfico

El 55% de las flyers indica que sentiría mucho miedo a las alturas si su entrenador le dice que hará un lanzamiento, recordemos que el lanzamiento es un movimiento donde la flyer se despega de sus bases, vuela y debe esperar que sus bases la recepten. Por otro lado el 25% posiblemente si sentiría el miedo pero el 20% esta compartido en que posiblemente no tendrían el miedo y que no tendrían miedo.

### 5.- ¿Usted se siente segura cuando sus compañeras le ayudan en los ejercicios de altura?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Posiblemente si	2	10%
Si	2	10%
Posiblemente no	3	15%
No	12	60%
Indiferente	1	5%
Total	20	100%

Tabla 5.

FUENTE: Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito  
ELABORADO POR: (Zamora, 2016)

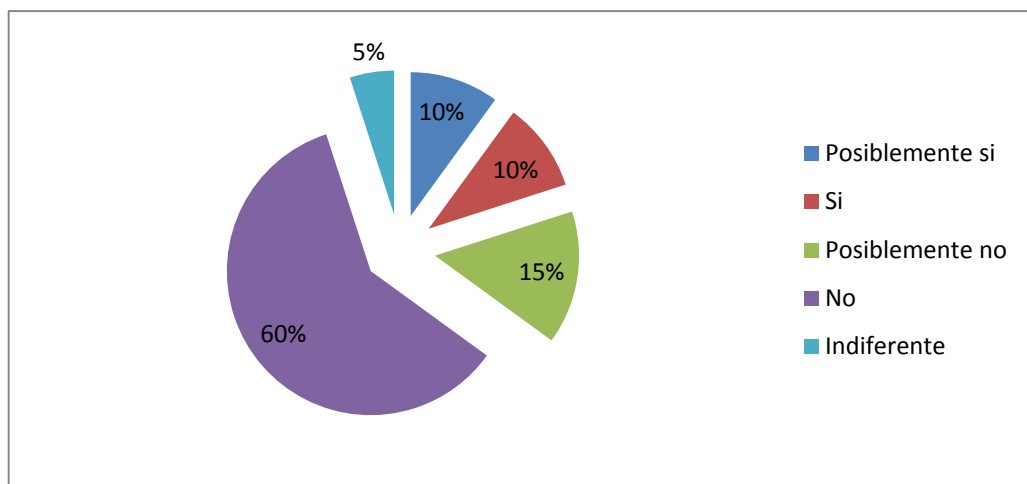


Gráfico 5.

FUENTE: Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito  
ELABORADO POR: (Zamora, 2016)

### Análisis de gráfico

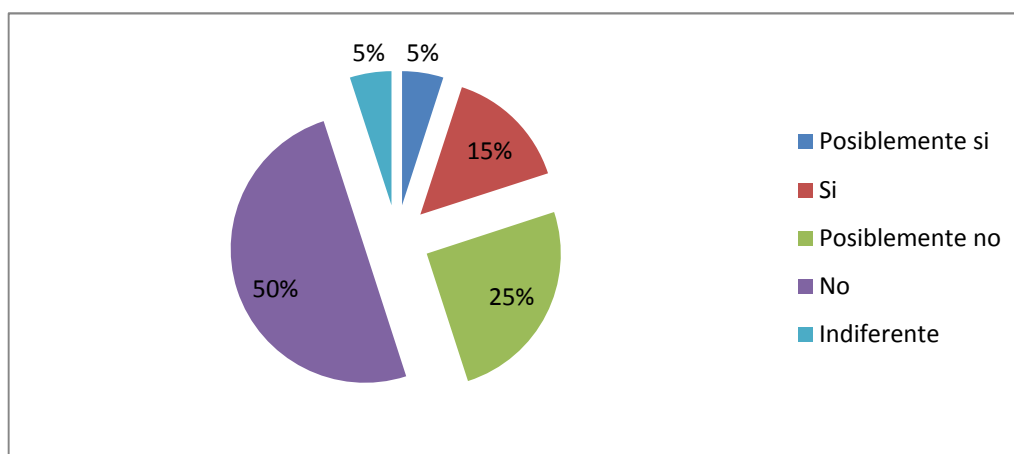
El 60% de las flyers indican que no se sienten seguras ya que si es el entrenador quien las ayudara se sentirían con mayor seguridad al realizar los ejercicios, el 15% indica que posiblemente no se sentirían seguras con la ayuda de sus compañeras, el 20% se divide a por la mitad diciendo que sí y posiblemente si se sientan seguras cuando sus compañeras le ayudan con los ejercicios, mientras el 5% le es indiferente la ayuda.

### 6.- ¿El entrenador realiza ejercicios con usted de forma individual para superar el miedo a la altura?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Posiblemente si	1	5%
Si	3	15%
Posiblemente no	5	25%
No	10	50%
Indiferente	1	5%
Total	20	100%

**Tabla 6.**

**FUENTE:** Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito  
**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)



**Gráfico 6.**

**FUENTE:** Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito  
**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

## Análisis del gráfico

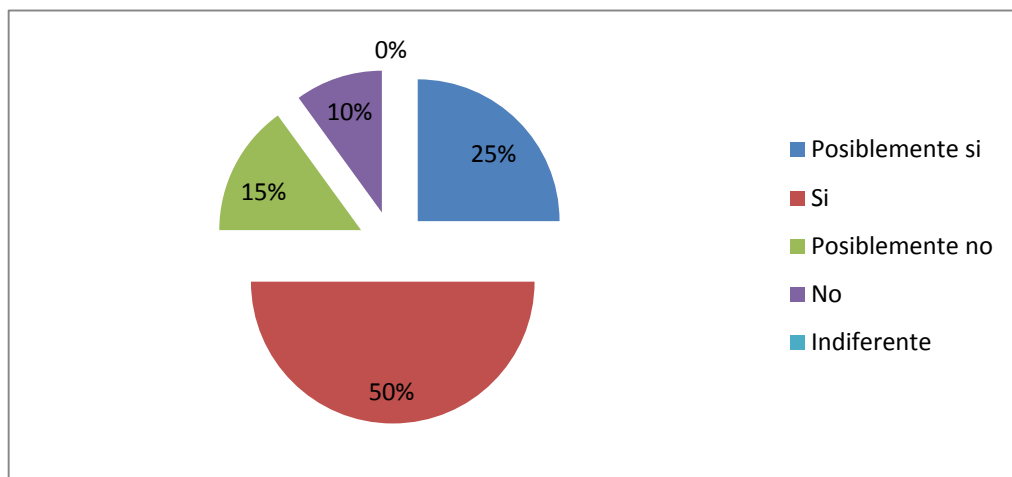
El 50% de las flyers nos indica que el entrenador no trabaja de forma individual ejercicios para que las flyers superen su miedo a las alturas, el 25% nos dice que posiblemente no ha trabajado el entrenador de forma individual, por otro lado el 15% dice que si ha trabajado de forma individual y el 10% esta compartido a la mitad en que posiblemente si ha trabajado ejercicios de forma individual para superar el miedo a las alturas y que le es indiferente.

### 7- ¿Siente usted desequilibrio del cuerpo cuando está en una altura de nivel de pecho en una pierna?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Posiblemente si	5	25%
Si	10	50%
Posiblemente no	3	15%
No	2	10%
Indiferente	0	0%
Total	20	100%

**Tabla 7.**

**FUENTE:** Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito  
**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)



**Gráfico 7.**

**FUENTE:** Encuesta dirigida a flyers del equipo de cheerleaders Lady Jags Force en Naranjito  
**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

### **Análisis del gráfico**

El 50% nos dice que si sienten desequilibrio en el cuerpo cuando están en una altura a nivel del pecho y más cuando es a una pierna ya que hay mayor dificultad, recordemos que sentir desequilibrio el cuerpo es un síntoma de sentir acrofobia, el 25% de las flyers nos indica que posiblemente si tendrían el desequilibrio, el 15% posiblemente no tendría el desequilibrio pero el 10% no sentiría ese desequilibrio en el cuerpo y el 0% le es indiferente.

En resumen las respuestas dadas a la encuesta aplicada a las flyers nos permiten resumir que la mayoría de las flyers sienten acrofobia y el entrenador en muchas ocasiones no detecta a tiempo la importancia de trabajar con acciones encaminadas a evitar la acrofobia. De lo anterior se deriva la necesidad de desarrollar juegos didácticos y orientaciones que permitan trabajar de manera sistemática con las flyer para propiciar que superen la acrofobia.

### **2.6 ANÁLISIS DE ENTREVISTA A 10 ENTRENADORES DE EQUIPOS DE CHEERLEADERS (Entrevista ver en anexo 2)**

**Objetivo: Coleccionar información sobre el trabajo de los 10 entrenadores dirigidos a las flyers con acrofobia.**

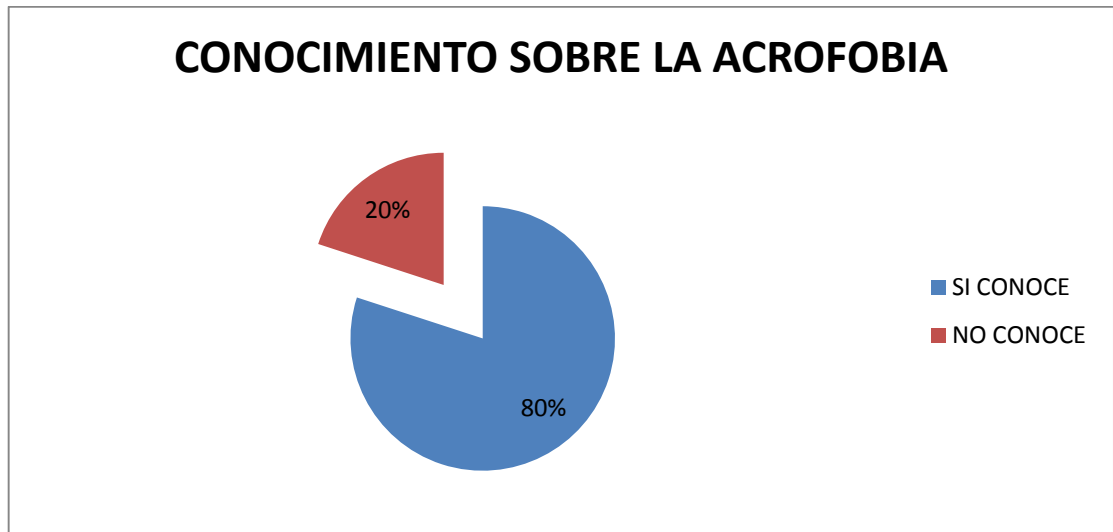
**1.- ¿Conoce usted sobre la acrofobia o miedo a la altura que se manifiestan en las flyers?**

**Cuadro: 8**

<b>Descripción</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
SI CONOCE	8	80%
NO CONOCE	2	20%

**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.  
**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

**Gráfico: 8**



**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.

**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

**Análisis del gráfico:**

El 80% que representan 8 entrenadores de cheerleading consideran que si conocen sobre la acrofobia o miedo a las alturas que sienten las flyers y solo el 20% restante, 2 entrenadores no tienen conocimiento sobre la acrofobia.

**2.- ¿En su equipo tiene usted flyers con acrofobia?**

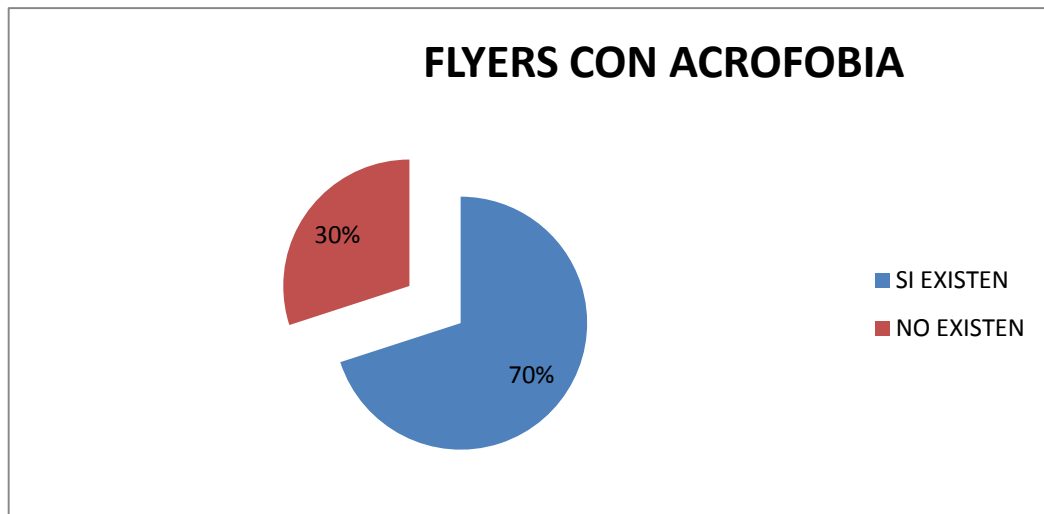
**Cuadro: 9**

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI EXISTEN	7	70%
NO EXISTEN	3	30%

**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.

**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

**Gráfico: 9**



**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.

**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

**Análisis del gráfico:**

El 70% de los entrenadores encuestados nos indica que si existen flyers con acrofobia en sus equipos de cheerleading y el 30% de los entrenadores nos dice que no tienen flyers con acrofobia.

**3.- ¿Realiza usted atención individual con juegos didácticos dirigidos a superar la acrofobia?**

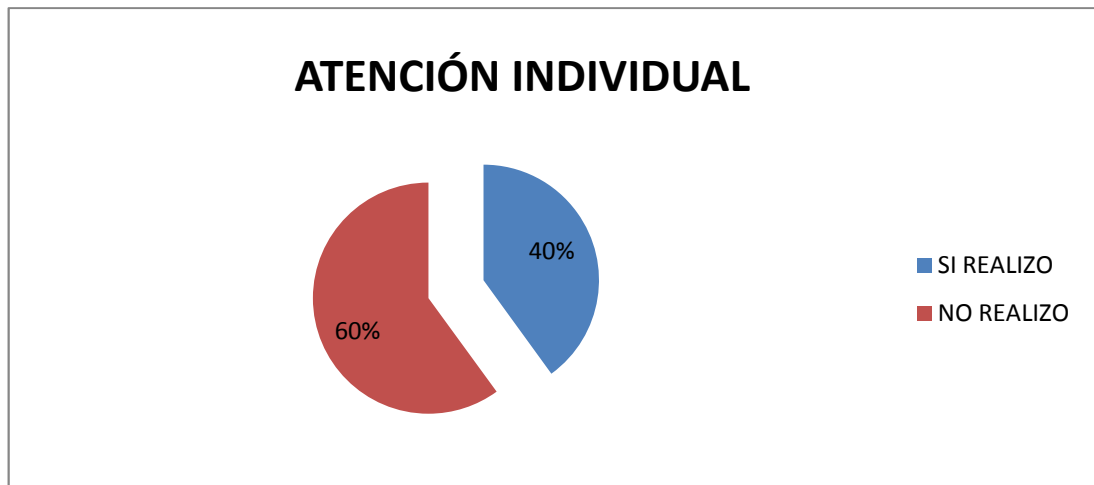
**Cuadro: 10**

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI REALIZO	4	40%
NO REALIZO	6	60%

**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.

**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

**Gráfico: 10**



**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.  
**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

**Análisis del gráfico:**

El 60% de los entrenadores encuestados no realiza atención individual con ejercicios específicos dirigidos a la acrofobia en las flyers, por otro lado el 40% si realiza atención individual.

**4.- ¿Considera usted necesario orientaciones, manual o guías metodológicas de cómo trabajar con flyers para superar la acrofobia?**

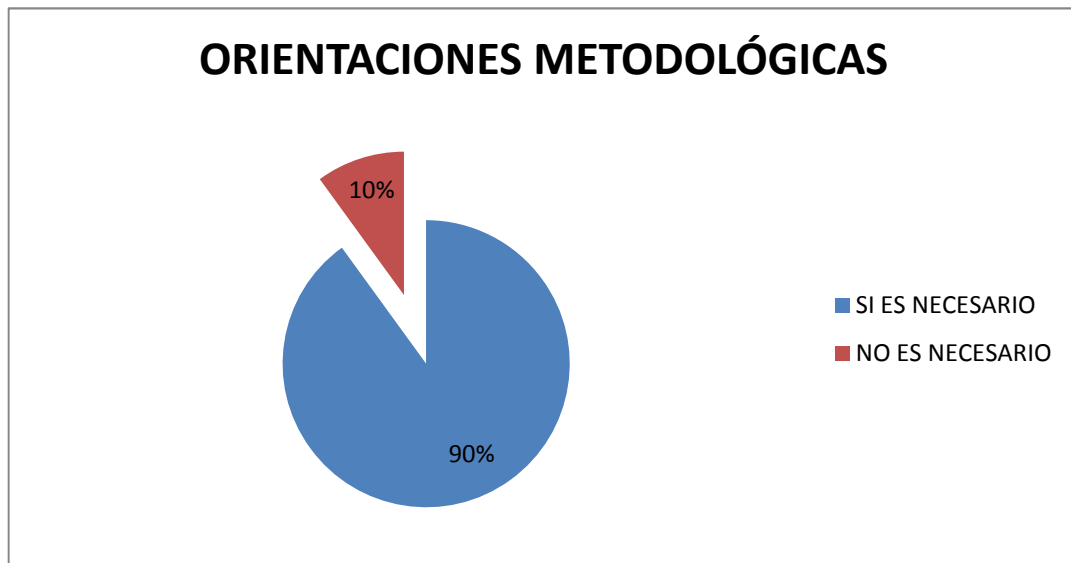
**Cuadro: 11**

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
SI ES NECESARIO	9	90%
NO ES NECESARIO	1	10%

**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.  
**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)



**Gráfico: 11**



**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.  
**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

**Análisis de gráfico:**

El 90% que representa 9 entrenadores de los 10 encuestados coinciden en que si es necesario de orientaciones metodológicas para trabajar con flyers con acrofobia y el 10% que solo es 1 entrenador, indica que no sería necesario de orientaciones metodológicas para flyers con acrofobia.

**2.7 ANÁLISIS DEL TEST AQ (ACROPHOBIA QUESTIONNAIRE) DE COHEN REALIZADO A FLYERS DE LA ACADEMIA DE CHEERLEADERS “LADY JAGS FORCE” EN NARANJITO GUAYAS QUE SIENTEN ACROFOBIA. (Test ver en anexo 3)**

**Objetivo:** Evaluar el nivel de acrofobia o miedo a la altura que presentan las 20 flyers.

## Parte I: Escala de Ansiedad

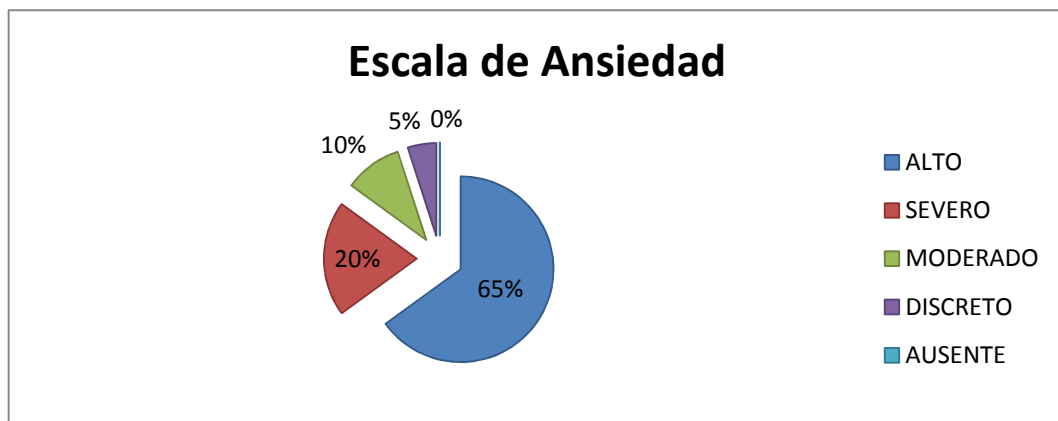
**Cuadro: 12**

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	13	65%
SEVERO	4	20%
MODERADO	2	10%
DISCRETO	1	5%
AUSENTE	0	0%
TOTAL	20	100%

**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.

**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

**Gráfico: 12**



**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.

**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

### Análisis de gráfico:

Se presentó una lista de situaciones que tienen que ver con las alturas, nos interesa saber el grado de ansiedad (tensión, malestar) que sentirían las flyers en cada una de las situaciones, por lo tanto después de realizar el test de la escala de ansiedad el 65% que representa 13 de las flyers sienten alto nivel de ansiedad, el 20% que son 4 flyers sienten severo nivel de ansiedad, el 10% que son 2 flyers sienten moderado nivel de ansiedad y el 5% que es 1 flyer su nivel de ansiedad es discreto.

## Parte II: Escala de Evitación

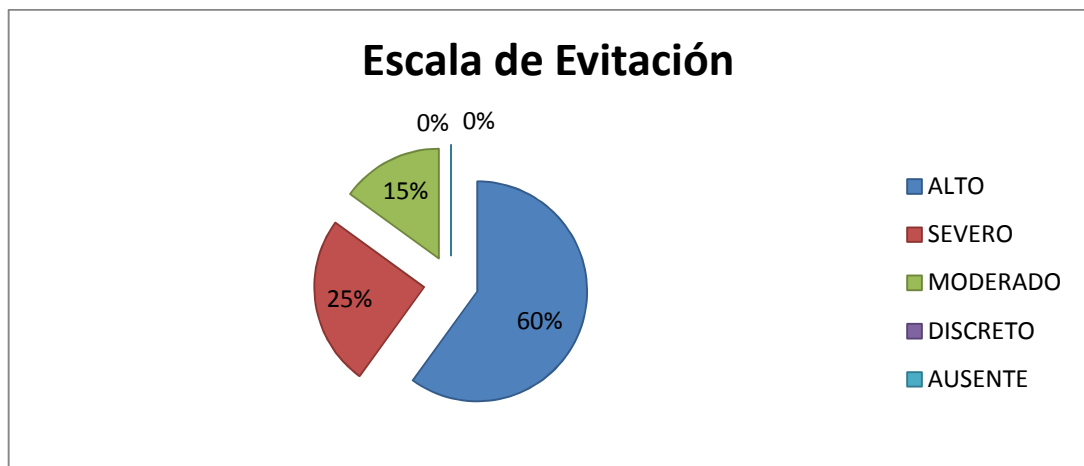
**Cuadro: 13**

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	12	60%
SEVERO	5	25%
MODERADO	3	15%
DISCRETO	0	0%
AUSENTE	0	0%
TOTAL	20	100%

**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.

**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

**Gráfico: 13**



**FUENTE:** Entrevista dirigida a entrenadores de equipo de cheerleaders.

**ELABORADO POR:** (Zamora, 2016)

### **Análisis de gráfico:**

Después de haber contestado al test sobre la ansiedad, nos dirigimos al test con respecto a la evitación que sentirían las flyers en cada una de las situaciones, por lo tanto después de realizar el test de la escala de evitación podemos diagnosticar que el 60% que representa 12 de las flyers tienen un alto nivel de evitación de las situaciones mencionadas, el 25% que son 5 de las flyers tienen un severo nivel de evitación y el 15% que son 3 de las flyers tienen un nivel moderado de evitación a las situaciones mencionadas en el test.

## **CAPITULO III**

### **3.1 PROPUESTA**

#### **TITULO DE LA PROPUESTA**

Guía de juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la academia de cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas

#### **3.2 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.**

El problema para una flyer en la academia de cheerleaders es el miedo a las alturas que puede sentir en el momento de subir, quizá puede llegar a sentir desconfianza de ella mismo al ver que puede provocar que el equipo no tenga un buen nivel competitivo.

Mediante estos juegos didácticos se podrá superar la acrofobia que puede sentir la flyer, es por eso que el entrenador debe conocer todo el reglamento y el proceso que se debe seguir para que una flyer no sienta miedo a las alturas, por otro lado la deportista debe poner toda su atención y disposición para poder realizar los juegos.

La siguiente guía de juegos didácticos proviene de un proceso de investigación donde se realizaron entrevistas a entrenadores y encuestas a las flyers que sienten acrofobia de la academia Lady Jags Force y el resultado de este diagnóstico nos conlleva a realizar esta propuesta, la misma con la que queremos superar la acrofobia en las flyers.

#### **3.3 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.**

##### **OBJETIVO GENERAL.**

Influir en el desarrollo del equilibrio, la concentración, la seguridad en las flyers de la academia de cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas a través de juegos didácticos para poder superar la acrofobia.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Determinar los juegos didácticos para conformar la guía.
- Concienciar en todas las integrantes del equipo sobre la importancia de tener una guía de juegos didácticos para las flyers.
- Aplicar los juegos didácticos en las flyers para poder superar la acrofobia antes de un entrenamiento en equipo para competencia.

### **3.4 GUIA DE JUEGOS DIDÁCTICOS:**

#### **Juego 1**

**Nombre del juego:** El PENDULO

**Materiales:** Recurso humano (bases, flyer)

**Objetivo:** Crear conexión de confianza entre la flyer y sus bases (grupo de trabajo)

**Descripción:** 2 bases con piernas separadas se ubicaran frente a frente a una distancia de 1 a 1,50m de acuerdo a la edad del deportista y la flyer en el centro de las mismas; la flyer con piernas juntas y los brazos cruzados sobre su pecho se balanceara dejándose caer de forma rígida sobre una de las bases, la cual debe recibirla por la parte superior del tórax e impulsarla hacia la otra base. (Ver imagen en anexo 8)

#### **Juego 2**

**Nombre del juego:** LAS HORMIGUITAS

**Materiales:** Recurso humano (bases, flyer)

**Objetivo:** Familiarizar a la flyer con movimientos en los cuales ella no tiene contacto con el piso

**Descripción:** Se colocan a todas las bases del equipo sentadas una detrás de otras con piernas separadas y brazos extendidos hacia arriba, la flyer se pondrá de pie delante de la columna, con las piernas juntas, brazos cruzados en el pecho y el cuerpo rígido, luego se dejara caer sobre las bases las cuales deberán transportarla de mano en mano hasta llegar a la parte final de la columna, en la ejecución de este ejercicio la flyer deberá mantener la postura inicial. (Ver imagen en anexo 8)

### **Juego 3**

**Nombre del juego:** EL RELOJ

**Materiales:** Recurso humano (bases, flyer)

**Objetivo:** Familiarizar a la flyer con movimientos en los cuales ella no tiene contacto con el piso y que presentan cambio de direcciones.

**Descripción:** Se colocan 5 bases sentadas en el piso formando una cruz, la flyer se pondrá de pie con piernas cerradas, brazos cruzados en el pecho y cuerpo rígido, luego se dejara caer sobre las bases las cuales deberán recibirla con los brazos extendidos estabilizarla y hacer con ella un movimiento circular en dirección de las manecillas del reloj y volverla a colocar de pie sobre el piso, en la ejecución de este ejercicio la flyer deberá mantener la postura inicial. (Ver imagen en anexo 9)

### **Juego 4**

**Nombre del juego:** PLANCHA CON DESPLAZAMIENTOS

**Materiales:** Recurso humano (bases, flyer)

**Objetivo:** Familiarizar a la flyer con movimientos donde no tengan contacto con el piso en alturas mayores.

**Descripción:** La flyer se acuesta sobre el piso en cubito dorsal, con piernas cerradas, brazos cruzados en el pecho y cuerpo rígido, 3 o más bases sujetaran a la misma de hombros, cadera y tobillos, luego en coordinación de tiempo y movimiento la levantarán a pre, extensión o combinados, luego de llegar a uno de los niveles mencionados esperan la señal para avanzar hasta la meta que indique el entrenador. (Ver imagen en anexo 11)

## **Juego 5**

**Nombre del juego:** LANZA Y ATRAPA

**Materiales:** Recurso humano (bases, flyer)

**Objetivo:** Superar el miedo o la sensación de los movimientos libres en ascenso y descenso

**Descripción:** Se colocan 4 bases de pie, 2 de las cuales tomarán en brazos a la flyer en forma de bebe, la base posterior sujetará de los hombros y la base anterior sujetará de los tobillos, luego en coordinación de tiempo y movimiento la lanzarán hacia arriba y la volverán a recibir en sus brazos, en la trayectoria de vuelo la flyer intentará realizar la mayor cantidad de aplausos posibles. (Ver imagen en anexo 10)

## **Juego 6**

**Nombre del ejercicio:** EL ASCENSOR

**Materiales:** Recurso humano (bases, flyer), cuerda

**Objetivo:** Superar el miedo o la sensación de los movimientos continuos en ascenso y descenso en posición vertical del cuerpo de la flyer

**Descripción:** Colocamos una cuerda de forma horizontal sobre los grupos de trabajo a una altura que justifique la seguridad y nivel de

preparación, ubicaremos 4 bases de pie, 2 de las cuales tomarán los pies de la flyer, la base posterior sostendrá los glúteos a manera de silla y la base anterior apoyará sujetando los tobillos, la flyer deberá mantener la postura de una sentadilla y colocando sus manos sobre los hombros de las bases con los brazos extendidos y sus pies sobre las manos de las bases; una vez corregida la postura de todo el grupo las bases procederán a hacer rebotes flexionando y extendiendo sus piernas y brazos, mientras la flyer en coordinación se para en forma rígida intentando tocar la cuerda con sus manos y vuelve a la posición de inicio. (Ver imagen en anexo 11)

### **Juego7**

**Nombre del juego:** AGRUPA Y CONSTRUYE

**Materiales:** Recurso humano (bases, flyer), silbato

**Objetivo:** Creatividad y resolución de problemas

**Descripción:** Las deportistas trotarán en diferentes direcciones al escuchar las indicaciones del entrenador la cual la primera es para formar grupos y la segunda indicando que elevación se va a realizar, ejecutarán lo indicado. Ej: Formar grupo de 3 y realizar una escuadra.



### 3.5 VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

La selección de la muestra de especialistas se realizó de forma intencional, las interrogantes son dirigidas a recopilar el criterio sobre la calidad formal de la propuesta, importancia de la propuesta, utilidad social de la propuesta y la pertinencia.

De acuerdo a la fórmula que se plantea, se podrá seleccionar la cantidad de especialistas con los que se realizará la validación de la propuesta, se ejecutó dicha fórmula donde el resultado fue quince especialistas, estos cumplieron con los siguientes requisitos, ser licenciado en Cultura Física, entrenadores de Cheerleading por más de 6 años y tener una amplia experiencia laboral. Wiersma (1986)

#### Fórmula para selección de muestra de especialistas

$$n = \frac{p(1-p)k}{(i)^2}$$

	Descripción	Valores
<b>P</b>	Proporción estimada de errores de los especialistas	0.01
<b>K</b>	Constante cuyo valor está asociado al nivel de confianza elegido (95%)	3.8416 – 95% IC (Índice de confianza)
<b>I</b>	Nivel de precisión deseado	0.05
<b>N</b>	Muestra	15

$$n = \frac{p(1-p)k}{(i)^2}$$

$$n = \frac{0.01(3.803184)}{0.0025}$$

$$n = \frac{0.01(1-0.01)3.8416}{(0.05)^2}$$

$$n = \frac{0.03803184}{0.0025} = 15.21$$

$$n = \frac{0.01(0.99)3.8416}{0.0025}$$

$$n = 15$$

Luego de haber obtenido el resultado de la fórmula que nos indica que son quince los especialistas con los que debo trabajar, procedemos a escoger a los que obtengan mayor conocimiento sobre el tema que se está tratando. Se realizó un cuestionario (Ver anexo 6) para obtener el nivel de conocimiento, experiencia obtenida y la información científica que obtiene cada especialista los cuales fueron evaluados por una escala de niveles, mediante eso adquirimos el coeficiente de competencia y seleccionamos a los 15 especialistas con mejor puntaje el cual se analizó con referencia al Modelo de Torgerson que es un programa diseñado en Excel. (Ver anexo 6)

Después de haber seleccionado a los 15 especialistas con mejor calificación se realizó un cuestionario (Ver anexo 5) donde evaluarán los indicadores de esta investigación y seguiremos usando el Modelo de Torgerson para definir los puntos de corte en la evaluación de cada uno de los indicadores, el cual se evaluó por Bueno, Regular y Malo. Y el resultado final nos indica que nuestra propuesta es Buena. (Ver anexo 7)

### **Resultado de la valoración de la propuesta por criterio de especialista.**

La valoración de la guía de juegos didácticos fue abordada mediante un sondeo de opinión a otros especialistas que no participaron en los talleres para que no se convirtieran en juez y parte.

En cuanto a la coherencia del proyecto, relación de elementos teóricos los especialistas valoran de altamente este proyecto ya que si hay relación de una cosa con otra. En este sentido, los quince especialistas pudieron notar el problema que hay con la flyers de esta academia por lo que consideran que la implementación de la guía de juegos didácticos puede contribuir a la superación de la acrofobia por parte de las flyers del equipo de Cheerleading.

Partiendo de la necesidad de que las flyers superen la acrofobia, se considera por los especialistas que la concepción propuesta de la guía juegos didácticos enriquece, aporta, contribuye una bibliografía especializada. Los entrenadores de Cheerleading, podrán contar desde ahora con un material de estudio que no solo oriente su proceder pedagógico, sino que al mismo tiempo les permita profundizar en sus conocimientos teóricos sobre el tema y para los especialistas le pareció muy original esta propuesta.

La precisión en las etapas y tareas se fundamenta en la manera en que se presenta la guía de juegos didácticos y que brindan una información desde sus objetivos, la explicación y relación de esos juegos con la problemática existente en las flyers.

También los especialistas se refirieron a una probabilidad exitosa que puede ofrecer esta guía de juegos didácticos con relación a la manera en que ellos enfrentaban la problemática anteriormente. Por otra parte, se reconoce que la esencia de la propuesta no está en proponer juegos novedosos, sino, en parte, demostrar las potencialidades de los juegos didácticos que comúnmente utilizamos, para que con una idea más científica lograr altos aprovechamientos individuales en las flyers.

## **CONCLUSIONES**

De acuerdo a la investigación que se realizó, se pudieron determinar las siguientes conclusiones en correspondencia a los objetivos trazados:

- Se logró elaborar la guía de juegos didácticos para en las flyers de la academia de cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas
- El estudio de los elementos teóricos y prácticos consultados nos permitió confirmar la presencia de la acrofobia en las deportistas practicantes de este deporte, requiriendo el empleo de diferentes alternativas para superar la acrofobia.
- Se pudo constatar que en la muestra investigada existe un nivel alto de acrofobia, lo cual repercute en su desempeño deportivo.

## **RECOMENDACIONES**

Las recomendaciones son plasmadas de acuerdo a los objetivos de esta investigación:

- Se recomienda continuar profundizando con el tema de investigación para motivar a los entrenadores de cheerleaders que realicen entrenamientos que sean específicos para sus flyers disminuyan su nivel de acrofobia.
- Proponer a las autoridades pertinentes la guía de juegos didácticos para las flyers que sientan acrofobia.

## **BIBLIOGRAFÍAS**

### **Libros**

Andrea Florenza, (2007). RBA LIBROS 99 Estrategias para superar el miedo: la ansiedad y las fobias: pequeñas astucias para desatar los nudos de la mente.

Antony. M.A y Barlow, D.H (1997). Fobia específica. *Manual para el tratamiento psicológico cognitivo*.

Bados, A (2000) *Agorafobia y ataques de pánico*.

Christophe Andre, Kairos (2005). *Psicología del miedo: Temores, Angustias y Fobias*

Colli, R., Faina, M., Lupo, S., Gallozi, C., & Marini, C. (1989). *La preparación en los juegos deportivos. Revista de Entrenamiento Deportivo*, 3(5), 5–6.

Justin Carrier, Donna McKay (2005) Editorial Human Kinetics Pub Inc, Complete Cheerleader.

Kieran Scott Scholastic Inc. (1998) Ultimate Cheerleading

Liliana Brafman (2009) Libro de las Fobias

Linda Wooster and Alicia Chouinard, (2008). History of Cheerleading

Martin Roth, (2001) Guía creativa del autor. p.206

*Rae Emmer*, (2003) Cheerleading

Reneau Z. Peurifoy, Robinbook (1993) Venza sus Temores: Ansiedad, Fobias y Pánico.

Sergio Fernández, (2010). Vivir sin miedos.

Vasconcelos, A. (2000). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo

Wilson Leslie (2003). *The Ultimate Guide to Cheerleading: For Cheerleaders and Coaches.*

### **Páginas web**

Acrofobia síntomas, causas. Consultado en:  
<http://guiapsicologia.com/fobias/acrofobia/>

Alberto Rubín Martín (2004) Acrofobia (Miedo a las Alturas): Cómo Superarla Consultado en: <http://www.lifeder.com/acrofobia/>

Andrea Verga (1895) describe la acrofobia <http://definicion.de/acrofobia/>

Antonio Cano (2010), nos cuenta las claves para combatir esta fobia.  
<http://www.efesalud.com/noticias/acrofobia-terror-desde-las-alturas/>

Chugá (2013) Impactos del proyecto  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2984/1/02%20ICA%20611%20TESIS.pdf>

Como diagnosticar el miedo a las alturas. Consultado en:  
<http://outletcatalogo.com/Como-diagnosticar-la-acrofobia-miedo-a-las-alturas/>

Cómo llegar a ser un volador para Cheerleading. Consultado en:  
[http://www.ehowenespanol.com/llegar-volador-cheerleading-como\\_110325/](http://www.ehowenespanol.com/llegar-volador-cheerleading-como_110325/)

Concepto de juegos didácticos. Consultado en:  
<http://m.monografias.com/trabajos28/didactica-ludica/didactica-ludica.shtml>

Conceptos de juego. Consultado en:  
<http://www.efdeportes.com/efd168/los-juegos-como-alternativa-recreativa-de-6-a-12.htm>

Consecuencias de la acrofobia en la vida cotidiana Consultado en:  
<http://www.fobias.org/acrofobia/consecuencias/>

Definición de juegos didácticos. Consultado en:  
<http://es.slideshare.net/gabrielmelendez2000/juegos-didacticos-5540657>

Enrique González (2009) Concepto de acrofobia, Periodista experto en salud y bienestar Consultado en: <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/trastornos-mentales/sintomas-de-la-acrofobia-14357>

García Losa (2004), Laura Ferrer, tratamiento de proceso de exposición  
[http://www.consumer.es/web/es/salud/problemas\\_de\\_salud/2004/01/08/93712.php?page=3](http://www.consumer.es/web/es/salud/problemas_de_salud/2004/01/08/93712.php?page=3)

Groos (1902), Piaget (1956), Vigotsky (1924) Diferencias y semejanzas entre las teorías del juego  
<https://actividadesludicas2012.wordpress.com/2012/11/12/teorias-de-los-juegos-piaget-vigotsky-kroos/>

Historia del cheerleading. Consultado en:  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Animaci%C3%B3n\\_\(deporte\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Animaci%C3%B3n_(deporte))



Huerta (1985), Padilla (2008), definición de didáctica  
<http://www.monografias.com/trabajos82/juegos-didacticos-recreativos-ajedrez/juegos-didacticos-recreativos-ajedrez2.shtml>

Huizinga (1938), Gutton, P (1982), Cagigal, J.M (1996) Conceptos de juego  
<https://es.wikipedia.org/wiki/Juego>

Juego Didáctico. Consultado en:  
<http://aprendamospormediodeljuego.blogspot.com/p/juegos-didacticos.html>

La clasificación de los juegos didácticos. Consultado en:  
<http://velandiaangelica.blogspot.com/2012/06/la-clasificacion-de-los-juegos.html?m=1>

Por qué se padece acrofobia Consultado en:  
<http://www.fobias.org/acrofobia/causas-origen/>

Reglamento de Cheerleading en español. Consultado en:  
([http://theadventurebrands.com/assets/pdf/USASF\\_REGLAS\\_ESPANOL\\_IVAN\\_ROLDAN\\_15-16.pdf](http://theadventurebrands.com/assets/pdf/USASF_REGLAS_ESPANOL_IVAN_ROLDAN_15-16.pdf))

Sanuy (1998), Newson (2004), (García, 2006), (Chacón, 2007), objetivos, características de juegos didácticos.  
<http://www.grupodidactico2001.com/PaulaChacon.pdf>

Tabla de edades de las categorías que hay en el cheerleading. Consultado en:  
[http://theadventurebrands.com/assets/pdf/USASF\\_TABLA\\_DE\\_EDADES-15-16.pdf](http://theadventurebrands.com/assets/pdf/USASF_TABLA_DE_EDADES-15-16.pdf)

Tienes lo que se necesita para ser un volante de porristas Consultado en:  
[http://artilugio.com/flyers-cheerleading---%C2%BFtienes-lo-que-hace-falta%3F\\_8b800.html](http://artilugio.com/flyers-cheerleading---%C2%BFtienes-lo-que-hace-falta%3F_8b800.html)

Tratamiento para superar el miedo a las alturas. Terapia cognitiva conductual. Consultado en:  
<http://www.elpradopsicologos.es/miedo/alturas/>

Wiersma (1986), Fórmula para selección de especialistas  
<http://www.monografias.com/trabajos93/validacion-cuestionario-medicion-satisfaccion-clientes-dci/validacion-cuestionario-medicion-satisfaccion-clientes-dci.shtml>

**ANEXOS**

## **ANEXO 1.**

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN**

### **Encuesta a Flyers de la Academia Lady Jags Force en Naranjito.**

Usted es protagonista directa o indirectamente de una investigación para superar la acrofobia para las flyers, donde el objetivo de esta encuesta es evaluar el nivel de acrofobia o miedo a la altura que presentan las flyers de esta academia, por lo que mediante esta investigación se busca resolver esta problemática.

**Por lo que le rogamos encierre en un círculo su respuesta de la siguiente encuesta.**

#### **1.- ¿Cómo flyer sientes miedo a las alturas?**

Posiblemente si   Si   Posiblemente no   No   Indiferente

#### **2.- ¿Usted considera que necesita ayuda en las prácticas para superar el miedo a las alturas?**

Posiblemente si   Si   Posiblemente no   No   Indiferente

#### **3.- ¿El miedo a las alturas es porque temes lastimarte?**

Posiblemente si   Si   Posiblemente no   No   Indiferente

#### **4.- Cuando usted, ejecuta un lanzamiento ¿sientes miedo?**

Posiblemente si   Si   Posiblemente no   No   Indiferente

#### **5.- ¿Usted se siente segura cuando sus compañeras le ayuda en los ejercicios de altura?**

Posiblemente si   Si   Posiblemente no   No   Indiferente

#### **6.- ¿El entrenador realiza ejercicios con usted de forma individual para superar el miedo a la altura?**

Posiblemente si   Si   Posiblemente no   No   Indiferente

#### **7.- ¿Siente usted desequilibrio del cuerpo cuando está en una altura de nivel de pecho en una pierna?**

Posiblemente si   Si   Posiblemente no   No   Indiferente

## **ANEXO 2.**

**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**

**RECREACIÓN**

### **Entrevista para entrenadores de Cheerleaders.**

Usted es protagonista directa o indirectamente de una investigación para superar la acrofobia para las flyers, donde el objetivo de esta entrevista es coleccionar información sobre el trabajo de los entrenadores dirigidos a las flyers con acrofobia, por lo que mediante esta investigación se busca resolver esta problemática.

Por lo que le rogamos responda SI o NO a las preguntas de la siguiente encuesta.

**1.- ¿Conoce usted sobre la acrofobia o miedo a la altura que se manifiestan en las flyers?**

**2.- ¿En su equipo tiene usted flyers con acrofobia?**

**3.- ¿Realiza usted atención individual con ejercicios específicos dirigidos a superar la acrofobia?**

**4.- ¿Considera usted necesario orientaciones, manual o guías metodológicas de cómo trabajar con flyers para superar la acrofobia?**

### ANEXO 3. TEST AQ (ACROPHOBIA QUESTIONNAIRE) DE COHEN

#### Parte I: Escala de Ansiedad

Seguidamente se presenta una lista de situaciones que tienen que ver con las alturas. Nos interesaría saber el grado de ansiedad (tensión, malestar) que sentiría en cada una de las situaciones actualmente. Por favor, indique cómo se sentiría colocando algunos de los números siguientes (0, 1, 2, 3, 4, 5 o 6) en el espacio a la izquierda de cada ítem:

0 Nada de ansiedad, tranquilo y relajado

1

2 Ligeramente ansioso

3

4 Moderadamente ansioso

5

6 Extremadamente ansioso

ITEMS	0	1	2	3	4	5	6
1.Saltando desde el trampolín más bajo de una piscina							
2.Saltando sobre las piedras para pasar por encima de una corriente de agua							
3.Mirando hacia abajo en una escalera de caracol desde una altura de varios pisos							
4.De pie en el peldaño de una escalera que está apoyada en una fachada de una casa, en el segundo piso							
5.Sentado en la platea de un segundo piso de un teatro							
6.Montado en una noria de una feria							
7.Subiendo una colina inclinada de excursión por el campo							
8.Un viaje en avión (al otro extremo del mismo país)							
9.De pie cerca de una ventana abierta en el tercer piso							
10.Pasando por un puente peatonal por encima de una autovía							
11.Conduciendo sobre un puente muy alto							
12.Alejado de la ventana de una oficina del piso 15 de un edificio							
13.Ver a personas sobre una plataforma limpiando ventanas en el piso 10 de un edificio							
14.Andando por el borde del escenario de un teatro							
15.De pie en el borde del andamio del metro							
16.Subiendo por una escalera de incendios exterior en el tercer piso							
17.En la azotea de un edificio de 10 pisos							
18.Subiendo en un ascensor hasta el piso 50							
19.De pie en una silla intentando coger algo de una estantería							
20.Subiendo por la pasarela de una embarcación							

## Parte II: Escala de Evitación

Una vez que ha contestado a cada pregunta sobre la ansiedad que le produce, nos gustaría que respondiera también con respecto a su evitación. Señale en el espacio que se encuentra a la izquierda hasta qué punto evitaría en estos momentos la situación en el caso de que se presentara.

0 No intentaría evitarla

1 Intentaría evitarla

2 No la soportaría bajo ninguna circunstancia

ITEMS	0	1	2
1.Saltando desde el trampolín más bajo de una piscina			
2.Saltando sobre las piedras para pasar por encima de una corriente de agua			
3.Mirando hacia abajo en una escalera de caracol desde una altura de varios pisos			
4.De pie en el peldaño de una escalera que está apoyada en una fachada de una casa, en el segundo piso			
5.Sentado en la platea de un segundo piso de un teatro			
6.Montado en una noria de una feria			
7.Subiendo una colina inclinada de excursión por el campo			
8.Un viaje en avión (al otro extremo del mismo país)			
9.De pie cerca de una ventana abierta en el tercer piso			
10.Pasando por un puente peatonal por encima de una autovía			
11.Conduciendo sobre un puente muy alto			
12.Alejado de la ventana de una oficina del piso 15 de un edificio			
13.Ver a personas sobre una plataforma limpiando ventanas en el piso 10 de un edificio			
14.Andando por el borde del escenario de un teatro			
15.De pie en el borde del andem del metro			
16.Subiendo por una escalera de incendios exterior en el tercer piso			
17.En la azotea de un edificio de 10 pisos			
18.Subiendo en un ascensor hasta el piso 50			
19.De pie en una silla intentando coger algo de una estantería			
20.Subiendo por la pasarela de una embarcación			

## **INTRUCCIONES PARA CALIFICAR LA ACROFOBIA**

Sumar directamente los puntajes obtenidos en cada una de las dos escalas.

### **ACROFOBIA PARTE I ANSIEDAD**

ALTO	111-120
SEVERO	71-90
MODERADO	51-70
DISCRETO	31-50
AUSENTE	0-30

### **PARTE II EVITACIÓN**

ALTO	32-40
SEVERO	28-31
MODERADO	19-27
DISCRETO	11-18
AUSENTE	0-10





## ANEXO 5

### ENCUESTA A ESPECIALISTAS

Compañero(a), usted ha sido seleccionado por sus competencias profesionales como especialista para valorar la factibilidad que ofrece la **“Guía de juegos didácticos para superar la acrofobia en las flyers de la academia de cheerleaders “Lady Jags Force” en Naranjito Guayas”**, en tal sentido, solicitamos su evaluación asignando la categoría evaluativa que considere **(Bien, Regular y Mal)** sobre cada una de las etapas que integra dicha guía de juegos didácticos.

INDICADORES	CATEGORÍAS EVALUATIVAS		
	BIEN	REGULAR	MAL
Coherencia del proyecto, relación de elementos teóricos (problema, objetivos, propuesta)			
Innovación, aporte, contribución, originalidad de la propuesta			
Precisión en la definición de las etapas y tareas			
Probabilidad de ejecución exitosa			

## ANEXO 6

### MODELO DE TORGERSON

	Conocimiento	Experiencia obtenida	Información científica	Coef Arg	Coef C	Coef Comp
Esp1	0,3	0,4	0,2	0,9	0,8	0,85
Esp2	0,3	0,5	0,2	1	1	1
Esp3	0,3	0,5	0,2	1	0,9	0,95
Esp4	0,2	0,4	0,2	0,8	0,8	0,8
Esp5	0,1	0,2	0,2	0,5	0,8	0,65
Esp6	0,2	0,4	0,2	0,8	0,7	0,75
Esp7	0,3	0,5	0,2	1	1	1
Esp8	0,2	0,4	0,2	0,8	0,8	0,8
Esp9	0,3	0,4	0,2	0,9	1	0,95
Esp10	0,3	0,5	0,2	1	1	1
Esp11	0,2	0,4	0,2	0,8	0,9	0,85
Esp12	0,3	0,4	0,2	0,9	1	0,95
Esp13	0,2	0,4	0,2	0,8	0,7	0,75
Esp14	0,1	0,2	0,2	0,5	0,6	0,55
Esp15	0,2	0,4	0,2	0,8	0,7	0,75
Esp16	0,1	0,2	0,2	0,5	0,6	0,55
Esp17	0,3	0,5	0,2	1	1	1
Esp18	0,3	0,4	0,2	0,9	1	0,95
Esp19	0,3	0,5	0,2	1	1	1
Esp20	0,2	0,4	0,2	0,9	1	0,95
Esp21	0,3	0,5	0,2	1	1	1
Esp22	0,3	0,5	0,2	1	1	1
Esp23	0,2	0,2	0,2	0,6	0,7	0,65
Esp24	0,2	0,2	0,2	0,6	0,7	0,65
Esp25	0,3	0,4	0,2	0,9	1	0,95
Esp26	0,3	0,5	0,2	1	1	1
Esp27	0,2	0,2	0,2	0,6	0,6	0,6
Esp28	0,2	0,2	0,2	0,6	0,5	0,55
Esp29	0,3	0,5	0,2	1	1	1
Esp30	0,1	0,2	0,2	0,5	0,6	0,55

Indicadores	Alto	Medio	Bajo
Conocimiento teórico respecto al tema	0,3	0,2	0,1
Experiencia obtenida	0,5	0,4	0,2
Información científica	0,2	0,2	0,2
<b>Total</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>

## ANEXO 7

### MATRIZ DE FRECUENCIAS

Indicadores	B	R	M	Total
I1	10	2	3	15
I2	11	3	1	15
I3	12	2	1	15
I4	11	2	2	15

### PUNTOS DE CORTE

Indicadores	B	R	Suma	Promedio	Escala	
I1	0,43	0,84	1,27	0,636	0,30	B
I2	0,62	1,50	2,12	1,062	-0,13	B
I3	0,84	1,50	2,34	1,171	-0,24	B
I4	0,62	1,11	1,73	0,867	0,07	B
Sumas	2,52	4,95	7,47			
Límites	0,63	1,24	1,87	0,93		

## ANEXO 8. DEPORTISTAS REALIZANDO JUEGOS DE LA GUIA



**EL PENDULO** con este juego podrán tener confianza entre sus compañeras.



**LAS HORMIGUITAS** juego en donde se trabaja en equipo para ayudar a las flyers a superar la acrofobia.

## ANEXO 9



**EL RELOJ juego en donde ellas aprenden a trabajar en conjunto de forma sincronizada.**

## ANEXO 10



**LANZA Y ATRAPA** nos permite trabajar en la confianza de la flyer hacia sus otras compañeras de equipo, se necesita de mucha atención y coordinación de cada una de ellas.

## ANEXO 11



**EL ASCENSOR, la flyer toma el control de su cuerpo para mantener el equilibrio.**



**FLYERS listas para la ejecución DE PLANCHA CON DESPLAZAMIENTOS**