



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y**  
**DEPORTE**

**Título:**

Las acrobacias fáciles en el suelo y su influencia en el estado de ánimo de adolescentes

**Trabajo de Titulación para obtener el título de Licenciado en la**  
**Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Autor:**

Damaris Geomara León Chicaiza

**Tutor:**

Mgs. Vinicio Fausto Sandoval Guampe

**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORIA

Yo, **Damaris Geomara León Chicaiza**, con cédula de ciudadanía **060511464-4**, autora del trabajo de investigación titulado: Las acrobacias fáciles en el suelo y su influencia en el estado de ánimo de adolescentes, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 18 de noviembre de 2024



Damaris Geomara León Chicaiza  
C.I: 060511464-4



## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Vinicio Sandoval, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: "**Las acrobacias fáciles en el suelo y su influencia en el estado de ánimo de adolescentes**", bajo la autoría de **León Chicaiza Damaris Geomara** con CC: **0605114644**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 16 de octubre del 2024

Mgs. Vinicio Sandoval  
C.I: 0602280166



## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado “Las acrobacias fáciles en el suelo y su influencia en el estado de ánimo de adolescentes”, presentado por León Chicaiza Damaris Geomara con CC: 0605114644, bajo la tutoría de Mgs. Vinicio Sandoval; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 18 de noviembre de 2024

Mgs. Henry Gutiérrez

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

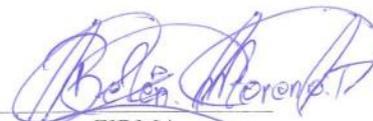
Mgs. Susana Paz

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

Dra. Belén Moreno

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval

TUTOR

  
FIRMA



# CERTIFICACIÓN

Que, **León Chicaiza Damaris Geomara** con CC: **0605114644**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**Las acrobacias fáciles en el suelo y su influencia en el estado de ánimo de adolescentes**", cumple con el 2 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 29 de octubre del 2024



Mgs. Vinicio Sandoval  
TUTOR(A)

## **DEDICATORIA**

Esta tesis va dedicada primero a Dios por darme la fuerza y la sabiduría, por sostenerme cuando lo necesite y por las bendiciones necesarias para cumplir cada etapa de este proceso.

A mi mamá Yolanda Chicaiza, porque sus palabras de aliento y sus sacrificios silenciosos han sido el motor que me ha impulsado a seguir adelante.

A mi papá, quien ya no está físicamente conmigo, pero su presencia se sintió en cada momento de mi vida, a ti papá, mamá, les debo el ejemplo de esfuerzo, perseverancia y amor. Aunque no pudiste ver el final de este camino, sé que desde donde estes me acompañas y me brindas tu bendición celebrando conmigo este logro tan significativo. Tu memoria vive en mí y tu legado siempre será mi inspiración más grande.

A las personas que confiaron en mí y que no me dejaron sola cuando más les necesite, por aquella persona que llegó a mi vida y se convirtió en un apoyo especial, Nicole Cargua.

A la persona que confió en mí y que no dudó de que lo lograría, por brindarme sus ánimos y su cariño, por apoyarme emocionalmente y por no dejarme sola en este proceso, por acompañarme en el día más especial de mi vida Bryan Layedra.

**Damaris León**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la vida por permitirme llegar hasta este lugar, gracias a Dios por sostenerme de su mano y no abandonarme, gracias, madre por su apoyo incondicional sin su apoyo esto no sería posible, gracias a todas las personas que forman parte de mi vida y parte de este proceso. Gracias a mis amigos que estuvieron ahí alentándome para seguir adelante, como no estar agradecida con los docentes de la prestigiosa Universidad Nacional de Chimborazo, de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por sus enseñanzas y conocimientos que nos brindaron durante todos estos años de estudio.

**Damaris León**

## ÍNDICE GENERAL.

PORTADA

DECLARATORIA DE AUTORIA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL.

ÍNDICE DE TABLAS.

ÍNDICE DE FIGURAS.

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

RESUMEN

ABSTRACT

1. INTRODUCCIÓN .....	17
1.1 Antecedentes de la investigación .....	18
1.2 Formulación de problema .....	18
1.3 Problema de investigación .....	19
1.4 Justificación .....	19
1.5 Objetivos .....	19
1.5.1 Objetivo general .....	19
1.5.2 Objetivos específicos.....	19
CAPÍTULO II.....	20
2. MARCO TEÓRICO .....	20
2.1 Estado del arte.....	20
2.2 Fundamentación teórica.....	20
2.2.1 Gimnasia.....	21
2.2.2 Clasificación de la gimnasia.....	21
2.2.3 Gimnasia Acrobática .....	23
2.2.4 La Gimnasia acrobática en el marco curricular de la educación física .....	28
2.2.5 Estado ánimo .....	28
2.2.6 Origen de los estados de ánimo.....	29
2.2.7 Cambios de estado de ánimo.....	29
2.2.8 Tipos de estados de ánimo .....	30

2.2.9	Dimensiones básicas de estados de ánimo .....	31
2.2.10	La adolescencia.....	31
CAPÍTULO III. ....		32
3.	METODOLOGÍA.....	32
3.1	Tipo.....	32
3.1.1	De campo.....	32
3.1.2	Transversal .....	32
3.1.3	Crítico propositivo.....	32
3.2	Diseño .....	32
3.2.1	Cuasi experimental.....	32
3.3	Técnica de recolección de datos .....	32
3.4	Instrumento .....	32
3.5	Población y muestra.....	34
CAPÍTULO IV. ....		35
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	35
4.1	RESULTADOS .....	35
4.1	Discusión .....	36
4.2	Hipótesis .....	37
CAPÍTULO V. ....		38
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	38
5.1	Conclusiones .....	38
5.2	Recomendaciones .....	38
CAPÍTULO VI. ....		39
6.	INTERVENCIÓN.....	39
6.1	Programa.....	39
6.2	Objetivo general.....	39
6.3	Justificación .....	39
6.4	Ubicación sectorial .....	39
6.5	Autoría del proyecto .....	39
6.6	Tutor del programa .....	39
6.7	Población .....	39
6.8	Tiempo de la investigación .....	40
6.9	Beneficiarios .....	40

6.10 Costo de la investigación .....	40
6.11 Planificaciones .....	40
BIBLIOGRAFÍA .....	64
ANEXOS .....	67

## ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Prueba de normalidad Cuestionario de POMS .....	35
Tabla 2 Correlación de t de Students .....	36

## ÍNDICE DE GRÁFICOS.

Gráfico 1 Cuestionario de POMS.....	35
-------------------------------------	----

## ÍNDICE DE FIGURAS.

Figura 1. Rodada al frente (La voltereta adelante agrupada) .....	24
Figura 2. Rodada hacia atrás.....	24
Figura 3. Parada de Omóplatos .....	25
Figura 4. Representación de la parada de cabeza. ....	26
Figura 5. representación de la parada de manos.....	26
Figura 6. Arco hacia Adelante.....	27
Figura 7. Posiciones del Arco.....	28
Figura 8. Variaciones de la relación entre energía y tensión.....	31

## ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN.

Gráfico 1 Cuestionario de POMS .....	35
--------------------------------------	----

## RESUMEN

Esta investigación tiene como finalidad determinar la influencia de las acrobacias fáciles en el suelo (Rol- Vertical- Arco- Rueda lateral) mejoran en el estado de ánimo de los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo con un grupo de adolescentes de un rango de 10 a 12 años, sosteniendo que la práctica no solo mejora la condición física y las habilidades de los adolescentes, sino que también influye de manera positiva en el bienestar emocional. A través de este estudio, se examinaron diversos estados de ánimo con la utilización del cuestionario POMS (Perfil de los estados de ánimo de los deportistas), por consiguiente, se obtuvo la disminución de los factores de cólera, fatiga, tensión y estado deprimido, por lo tanto, existió el incremento de los factores de vigor y amistad con el fin de comprender de qué manera las acrobacias fáciles en el suelo puede influir en el estado de ánimo. Se resalta que las acrobacias fáciles en el suelo abarcan dimensiones físicas, cognitivas y emocionales. El tipo de investigación es cuasiexperimental, ya que incluye la recopilación de datos tanto cualitativos y cuantitativos mediante la manipulación de variables. La investigación pretendió abordar una brecha en el conocimiento científico sobre la relación entre las acrobacias fáciles en el suelo y el estado de ánimo de los adolescentes, brindando respuestas concretas para generar un impacto positivo en las vidas de los adolescentes. Finalmente se concluyó que las acrobacias fáciles en el suelo tienen una influencia significativa en el bienestar emocional de los adolescentes que participan en el programa de acrobacias fáciles.

**Palabras clave:** Acrobacias fáciles, emociones, estado de ánimo, gimnasia.

## ABSTRACT

This research aims to determine the influence of effortless acrobatics on the floor (Roll-Vertical- Arch- Lateral Wheel) to improve the mood of adolescents in the gymnastics school of the Sports Federation of Chimborazo with a group of adolescents in the range of 10 to 12 years. The study argues that the practice not only improves adolescents' physical condition and skills but also positively influences their emotional well-being. This study examined various mood states using the POMS (Profile of Athletes' Mood States) questionnaire. Consequently, a decrease in anger, fatigue, tension, and depressed state was obtained. Therefore, there was an increase in the factors of vigor and friendship to understand how easily acrobatics on the floor can influence mood. It is highlighted that effortless floor acrobatics encompasses physical, cognitive, and emotional dimensions. The type of research is quasi-experimental, as it includes both qualitative and quantitative data collection through the manipulation of variables. The research aimed to address a gap in scientific knowledge about the relationship between easy floor acrobatics and adolescent mood, providing concrete answers to generate a positive impact on the lives of adolescents. The findings of this study have practical implications for the design of adolescent health and sports psychology programs. Finally, it was concluded that easy floor acrobatics significantly influence the emotional well-being of adolescents participating in the easy acrobatics program.

*Keywords:* easy floor acrobatics, emotions, mood, gymnastics.



Reviewed by:

**Mgs. Kerly Cabezas**  
**ENGLISH PORFESSOR**  
**I.D. 0604042382**

## CAPÍTULO I.

### 1. INTRODUCCIÓN

Las acrobacias fáciles en el suelo son actividades que incitan al movimiento y activación de la persona tanto de manera física, como mental; la práctica de estas acrobacias contribuye a que el estado de ánimo de las personas logre tener una óptima condición, ya que al tratarse de acciones dinámicas y sencillas de realizar transmite una sensación de bienestar y placer al cuerpo. De esta manera, el presente trabajo de investigación hace referencia a cómo la práctica de acrobacias fáciles en el suelo puede tener un impacto significativo en el estado de ánimo de las personas. Se observa que esta actividad no solo es beneficiosa para la condición física y las habilidades atléticas, sino que también puede influir positivamente en el bienestar emocional y el estado de ánimo de las personas que la realizan.

El principal objetivo de este proyecto investigativo es determinar el impacto de la práctica de acrobacias fáciles en el suelo en el estado de ánimo de adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo, de tal forma que se trabajó con una población de 20 niños. La motivación que llevó a realizar esta investigación fue la promoción de la salud mental enfocado en el estado de ánimo de la persona, con el fin de que cada ser humano pueda sentirse en plenitud con tal solo realizar movimientos gimnásticos sencillos.

La metodología empleada en esta investigación parte de un diseño propositivo, ya que busca emplear un diagnóstico para posteriormente plantear posibles alternativas para mejorar. Tiene un enfoque cuantitativo y cualitativo, ya que se le otorga un valor numérico a cada ítem del cuestionario.

Además, en esta investigación, que se compone de seis capítulos, se puede encontrar información clave para el desarrollo de la investigación.

**En el capítulo I:** Se da conocer una breve introducción donde se recapitula los antecedentes de investigaciones similares, el planteamiento del problema y los objetivos del proyecto.

**En el capítulo II:** Se aborda el marco teórico donde se encuentra la categorización de las variables.

**En el capítulo III:** Se enfoca en la metodología que es de carácter cuasiexperimental por presentar un diseño crítico propositivo, entre las variables de tipo cuantitativo y cualitativo. Donde se empleó una población de 20 personas de la Federación Deportiva de Chimborazo.

**En el capítulo IV:** Se presenta el análisis y discusión de datos a través de gráficas de los cuestionarios tabulados a la población de estudio.

**En el capítulo V:** Se enfatiza en las conclusiones y las recomendaciones que se han logrado recolectar durante el trabajo investigativo.

**En el capítulo VI:** Se presenta la propuesta para mejorar el estado de ánimo de las personas por medio del movimiento gimnástico.

## **1.1 Antecedentes de la investigación**

- **Antecedente internacional**

Según (Castro, 2020), en su trabajo titulado “Emociones en gimnasia artística según dominios de acción en clases de educación física” manifiesto que se requirió comprobar el nivel de desarrollo emocional que puede llegar a producir la gimnasia artística. La investigación realizada en San Cristóbal, en Tenerife, España, concluyo que los resultados fueron favorables. Luego de haber puesto a los alumnos en el programa realizado, las emociones fueron mejorando conforme a las semanas de intervención.

- **Antecedente nacional**

Según (Espinoza, Arias, & Fernández, 2020), en su trabajo llamado “El deporte y su incidencia en el estado de ánimo de los estudiantes de cuarto semestre de medicina”, tuvo como objetivo examinar diferentes investigaciones donde se habla sobre el deporte y los estados de ánimo en los estudiantes, y ver si quien lo practica mejora tanto físicamente como mentalmente. La investigación realizada en Tungurahua, Ambato, Mocha, nos muestra que en los resultados se tiene una relación entre la práctica deportiva y los estados de ánimos de los estudiantes, dándonos así resultados positivos dentro de los estados de ánimo.

- **Antecedente local**

Según (Castro Acosta, 2021), en su investigación para titulación con nombre “La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato” nos manifiesta que el cuestionario que se aplicó ayudo con la reducción del factor tristeza en los estados de ánimo de los estudiantes de bachillerato, logrando así que esta herramienta influyera de manera positiva en el autoestima y ánimo de este. La investigación realizada en Chimborazo, Riobamba, concluyo que se observó una mejora dentro del ámbito socioemocional de los estudiantes de bachillerato luego de haber sido intervenidos con el cuestionario de EVA, ya que los estudiantes iniciaron con niveles bajos en la subescala alegría, donde gracias a la aplicación de los juegos tradicionales todas las subescalas fueron mejorando luego de haber sido intervenidas.

## **1.2 Formulación de problema**

En la actualidad, gran parte de personas enfrenta altos niveles de estrés y ansiedad debido a diversos factores de la vida cotidiana que afectan a su salud física y mental, es por ello por lo que en base a esta problemática se busca generar conciencia en la aplicación de ejercicios físicos que proporcionan a la persona un estado de bienestar y plenitud.

La aplicación de acrobacias fáciles en el suelo para mejorar el estado de ánimo de las personas representa una alternativa eficiente para lograr llegar más allá de un objetivo físico sino también llegar a lo mental, representar una actividad física como una influencia positiva en el desarrollo integral de la persona.

### **1.3 Problema de investigación**

¿Las acrobacias fáciles en el suelo mejoran en el estado de ánimo de los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo?

### **1.4 Justificación**

El impacto positivo corroborado en varias investigaciones acerca de los movimientos gimnásticos y su influencia en la salud física y mental de las personas a logrado resaltar que existe una clara relación entre ejercicio y bienestar.

De esta forma esta investigación es realizada a fin de proponer una alternativa dinámica y emocionante al ejecutar acrobacias fáciles en el suelo, de manera de que cualquier persona pueda acceder a realizar este tipo de actividad y proveerse de los cuantiosos beneficios sobre libertad física y mental que puede llegar a generar.

El estado de ánimo puede ser influenciado por muchos factores, sin embargo, siempre que se tome en cuenta y en práctica actividades como movimientos gimnásticos fáciles la persona podrá generar una adecuada gestión emocional en el transcurso de sus días, de tal manera que sienta emociones agradables y que pueda sobrellevar cualquier emoción o sensación desagradable trabajándola con actividades físicas para relajar el cuerpo y tener un tiempo de sosiego.

### **1.5 Objetivos**

#### **1.5.1 Objetivo general**

Determinar sí las acrobacias fáciles en el suelo mejoran en los estados de ánimos de los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo.

#### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Diagnosticar el estado de ánimo de los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo.
- Desarrollar un programa de acrobacias fáciles en el suelo en los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo.
- Correlacionar pre y post test del estado de ánimo posterior a la intervención de los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo.

## CAPÍTULO II.

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Estado del arte

#### 2.2 Fundamentación teórica

Las acrobacias están ligadas a presentar actitudes prosociales en la catedra de educación física, esto como un buen indicador para que los adolescentes puedan experimentar emociones y sentimientos propios a su etapa social. Como Edison Andrés Vanegas menciona en su trabajo de integridad educativa (2018), explica que los procesos de formación que relacionan a la acrobacia se diseñan con objetivos que conlleva la formación deportista o artística profesional, sus proyectos y cursos se centran en el desarrollo técnico y físico, descuidando en cierta medida el desarrollo total de los participantes (pensamiento, sentimiento y acción), por lo que surge la necesidad de investigar el efecto que se puede lograr enseñando habilidades acrobáticas en otros entrenamientos, estas instalaciones de entrenamiento no sólo están diseñadas para el desarrollo de deportistas o artistas, sino que también están diseñadas para la formación del personal y la formación integral del personal superior.

Se ha observado la habilidad y sensaciones apropiarse en la competición que es reconocida tanto a deportistas y entrenadores, estos aspectos tienen una hipótesis donde las sensaciones emocionales pueden tener efectos importantes como es a nivel cognitivo y también en el comportamiento cuando la situación es significativa para el individuo. Como en el trabajo de Andrade Elena, España Sonia y Rodríguez Dolores (2016), en donde conforme a la investigación y desarrollo de obtener resultados para evidenciar y evaluar por medio de un formulario los factores de estado de ánimos en los deportistas se ha dividido a los participantes en dos grupos, el primero grupo formado fue con los participantes con una puntuación de cero para el factor de estado deprimido y el otro grupo a su vez formado por deportistas que llegaron a la puntuación superiores a cero en el mismo factor. Dependiendo de los resultados con relación al estado de ánimo se concluyó que para el tiempo de entrenamiento se observó que el estado deprimido se encargó de modular en la naturaleza de los factores de Tensión y Cólera, se añade también que no se ha mediado en los factores de Fatiga y Vigor con respecto al rendimiento.

Así mismo, el vigor y la amistad reflejaron constructos diferentes en donde influye el rendimiento al verse interpretado así se sustenta que los aspectos positivos de este factor decrecen a medida multidimensional, con eso las áreas de orientación negativa en general sus dimensiones aparentan una débil relación por medio de los cuestionarios y el rendimiento posterior. Como conclusión se dio a entender que se llegó al estado deprimido representado por múltiples aspectos uno de esos es la competición y el nivel de autoconfianza de los deportistas que se podría mediar la función informativa de los factores de estado de ánimo de cada individuo.

El ejercicio físico se ha representado positivamente en donde se evidencia varios beneficios en la salud de adolescentes y así también la salud mental. En la investigación de (Mayorga, Diego, Jimenez, Luis, 2023), fue por el método cuantitativo, no experimental con un alcance descriptivo y con método de nivel hipotético de la teoría deductiva. Se utilizaron

dos instrumentos para recolectar datos para medir cada variable en una muestra de estudio de 49 estudiantes de secundaria. Como resultados de dicha investigación se observó que se lograron comprobar que mediante las cantidades de resultados respectivos los participantes tienen un valor significativo en un nivel que se les asocia al ejercicio físico entre su estado de ánimo. Este nivel es moderadamente positivo en la práctica de ejercicio físico caso contrario si es posible que exista un valor de nivel bajo o nulo de la práctica del ejercicio físico existirá una tendencia a que los estudiantes adopten un estado de ánimo negativo.

En una investigación de Edison Vanegas, (2018), permitió reconocer las opiniones de los participantes en donde destacan a la acrobacia aportando la construcción de diferentes puestos en escena, lo que resalta el fortalecimiento estético en esta práctica corporal que es las acrobacias, también se refleja otros elementos como son la creatividad, el movimiento, el riesgo, la imaginación, así mejorando el trabajo de línea de la resistencia física con esto genera el ser humano hábitos que se vuelven importante para el cuidado y salud del cuerpo.

### **2.2.1 Gimnasia**

Hoy en día, la gimnasia se consolidó como una materia central de la educación física, un campo de conocimiento que abarcaba diversas áreas de la práctica educativa. El estudio de la gimnasia nos lleva a una amplia y diversificada literatura, desde la historia a la fisiología, desde la biomecánica a la pedagogía (Coelho, 2012).

La Gimnasia tiene por objetivo la ejecución de movimientos físicos, que se los aplica en el plano del deporte, la recreación o la salud, además que permite la sociabilización entre personas ya que su práctica puede ser individual o colectiva (Damaris León, 2016).

Disponibilidad de nuestro cuerpo en la vida cotidiana y el deporte. Estas características determinan la "forma del cuerpo" de un no deportista satisfecho. Su objetivo es proporcionar una función articular y muscular satisfactoria, que es la mejor forma de combatir la rigidez y la atrofia y mantenerla el mayor tiempo posible en una buena condición física ((S/f), 2015).

### **2.2.2 Clasificación de la gimnasia**

La gimnasia moderna regulada a través de la Federación Internacional de Gimnasia está compuesta por las siguientes disciplinas:

- **Gimnasia General**

La gimnasia general es un deporte en el que grupos de 6 a 150 gimnastas de todas las edades realizan o coreografían en sincronía. Los grupos pueden ser de un solo sexo o mixtos.

- **Gimnasia Artística**

La gimnasia artística consiste en realizar piezas de danza incorporando movimientos corporales de alta velocidad. Se compone de diferentes modelos basados en categorías masculina y femenina.

- **Gimnasia Rítmica**

La gimnasia rítmica es una disciplina que combina elementos del ballet, la gimnasia, la danza y el uso de diversos equipos como cuerdas, aros, pelotas, palos y cintas. Este deporte es a la vez una competición y una actuación, en la que las gimnastas mantienen el ritmo de

sus movimientos con el acompañamiento de la música. Se pueden distinguir dos modelos: individual y grupal. Incluyendo los puntos, la puntuación máxima posible es de treinta puntos.

- **Gimnasia Aeróbica**

El ejercicio aeróbico, antiguamente conocido como aeróbic deportivo, se refiere a un programa de ejercicios basado en el aeróbic tradicional con la adición de diversos elementos complejos y movimientos de alta intensidad durante 100 a 110 segundos. La rutina debe demostrar continuidad de movimiento, flexibilidad, fuerza y ejecución impecable de elementos complejos.

- **Gimnasia Acrobática**

La gimnasia acrobática, también conocida como acro – sport o Acrosport, es una prueba por equipos que incluye parejas masculinas, parejas femeninas, parejas mixtas, tríos femeninos y cuartetos masculinos. En las actuaciones de gimnasia grupal, el cuerpo actúa como motor, soporte y fuerza impulsora de otros cuerpos que realizan saltos, trucos y pirámides humanas.

- **Gimnasia en Trampolín**

La gimnasia en trampolín es un deporte que incluye una serie de ejercicios sobre diversos aparatos flexibles, en los que la acrobacia tiene un papel protagonista. Hay tres pruebas principales: salto mortal, mini trampolín doble y trampolín, este último evento olímpico desde Sydney 2000.

### **2.2.2.1 Medios de la Gimnasia**

La gimnasia como disciplina deportiva utiliza diferentes medios para alcanzar los objetivos generales y los específicos de cada prueba. Los más importantes son: ejercicios de organización y control, motricidad básica y ejercicios acrobáticos.

#### **2.2.2.1.1 Ejercicios de Organización y Control**

La organización y control de los ejercicios es un medio eficaz para favorecer un buen desarrollo en las clases de ejercicio. Con ellos entrenan el ritmo y forman el hábito de la acción colectiva, contribuyen a la formación de una figura correcta y por tanto pedirles que establezcan requisitos durante la ejecución es bueno para la disciplina y la organización del equipo. Permiten que los estudiantes sean asignados de manera rápida y justa entre sitios o lugares de estudio. También se utiliza en actuaciones de gimnasia debido a la **variedad** de movimientos que pueden realizar un gran número de alumnos.

#### **2.2.2.1.2 Habilidades Motrices Básicas**

Derivados del sistema gimnástico francés, estos ejercicios permiten la adopción de hábitos de movimiento adecuados, imprescindibles para las actividades defensivas y laborales de cualquier disciplina. Por sus características, pueden utilizarse para el entrenamiento físico general como parte de la educación física, así como para modalidades deportivas donde sean necesarios, o incluso para un entrenamiento físico específico. ayudan a desarrollar habilidades.

Aprender sobre la aptitud humana incorporando algunos de estos ejercicios, como fuerza, resistencia, velocidad y agilidad. No cabe duda de que son una herramienta eficaz para la gimnasia básica y militar, ya que proporciona a los estudiantes una experiencia atlética.

### **2.2.2.1.3 Ejercicios acrobático-elementales**

Los ejercicios acrobáticos son un medio muy eficaz para desarrollar la agilidad y la velocidad, así como las habilidades de navegación espacial. Con su ayuda, puedes mejorar la coordinación de movimientos y desarrollar coraje y determinación.

## **2.2.3 Gimnasia Acrobática**

La gimnasia acrobática es considerada una importante herramienta de aprendizaje a nivel motor, cognitivo y socioemocional. el trabajo comenzó a través de GRACO, trabaja con niños y jóvenes para promover elementos técnicos y una variedad de habilidades relacionadas, como las habilidades emocionales, sociales o intelectuales de sus compañeros (Viera, 2013).

### **2.2.3.1.1 Diferentes tipos de acrobacias**

Existen dos tipos de acrobacias en donde conjuntamente las mismas pueden trabajarse con objetos como son: pelotas, malabares, antipodismo, aparatos, materiales gimnásticos, etc., también sin objetos, medio acuático, medio aéreo y medio terrestre las cuales son las siguientes:

- Acrobacias individuales
- Acrobacias grupales

### **2.2.3.1.2 Ejercicios Acrobáticos elementales**

Los ejercicios acrobáticos son un medio muy eficaz para desarrollar la destreza y la velocidad y desarrollar habilidades de navegación espacial, que pueden mejorar la coordinación de los movimientos y desarrollar el coraje y la toma de decisiones.

Estos ejercicios no requieren equipo complejo para aprender y se pueden realizar en cualquier gimnasio o al aire libre. Los más fáciles son los ejercicios de rodadura en posiciones grupales, por lo que debes comenzar a entrenar con estos ejercicios, luego pasar a las paradas más simples y luego continuar con ejercicios más dinámicos (Muñoz, 2021).

### **2.2.3.1.3 Ejercicios a manos libres**

Son todos aquellos ejercicios que se hacen sin el uso de las manos, como, por ejemplo: saltos en el aire, acrobacias, componentes gimnásticos de fuerza y equilibrio, elementos de flexibilidad, apoyos invertidos o combinaciones coreográficas (Díaz, 2021).

### **2.2.3.1.4 Rodadas al frente**

Comenzando desde una posición de pie, mantenga las manos frente a usted, presione ligeramente las piernas, doble los brazos, mantenga los codos paralelos al pecho, apoye la parte posterior de la cabeza; y coloque el torso sobre la espalda. Doble la mitad y vuelva a ponerse en cuclillas.



**Figura 1.** Rodada al frente (La voltereta adelante agrupada)

- **Estrategia**

Estando en la posición de cuclillas, realizar balancín y regresar a la posición inicial. Después desde esparanca vuelve al frente con colchones en un plano inclinado realizando con el elemento con colchones.

- **Cuidado y ayuda**

La una mano por la cadera y la otra por la nuca.

- **Errores comunes que suele pasar**

Uno de los errores comunes es apoyar la cabeza, apoyar espalda, extender el tronco, voltear en el mismo lugar y también no trasladar el peso del cuerpo a los brazos antes de apoyarla nunca (Briones, 2021).

### 2.2.3.1.5 Rodadas Atrás

Comience en cuclillas con los brazos cerca del cuerpo, empuje suavemente las piernas y gire hacia atrás hasta que la espalda se enrolle alrededor del torso, acerque los brazos al cuello, los brazos paralelos y la barbilla al pecho así que cuando la cadera llegue verticalmente se realice el empuje desde el suelo con los brazos hasta extenderlos completamente, así como se apoyan los pies hasta llegar a cuclillas.



**Figura 2.** Rodada hacia atrás

- **Estrategia**

Estando en la posición balancín, se coloca las manos a lados del cuello. Después realizar la vuelta con piernas rectas en un plano inclinado.

- **Cuidado y ayuda**

Se ayuda con una mano por la cadera más cercana y la otra por la más alejada, elevándolo en el momento en que pase a posición vertical.

- **Errores comunes que suele pasar**

Se saca la cabeza, se realice el empuje antes de que llegue la caer en vertical, pero siempre acordándose que no encorvarse el tronco (Briones, 2021).

### 2.2.3.1.6 Parada de omóplatos

Desde la posición original de sentadilla, lleva el cuerpo hacia atrás lo más posible hasta que las caderas queden verticales, los codos en el suelo, las manos en las caderas, las piernas rectas, el cuerpo rígido, la barbilla en el pecho y los dedos de los pies.



**Figura 3.** Parada de Omóplatos

- **Estrategia**

Empezando en cuclillas se rueda hacia atrás así manteniendo el tronco lo más encorvado posible y haciendo énfasis en la posición de la cadera. Otra manera de hacerlo es desde cuclillas, rodar atrás, se extiende el cuerpo y regresamos a la posición inicial. También se realiza para de omóplatos en la espaldera o en una pared para la corrección de la postura (Briones, 2021).

- **Cuidado y ayuda**

Para lo lateral las caderas y las piernas.

- **Errores comunes que suele pasar**

Se flexiona el cuerpo.

### 2.2.3.1.6 Parada de cabeza

Comience en cuclillas sobre las manos, los hombros hacia adelante y doble los brazos hasta que la cabeza descansa sobre la línea del cabello, de tal forma se produce el triángulo imaginario y el peso de quedar repartido entre los tres apoyos como son que se debe llevar la cadera hasta la vertical. Consiguiente se elevan las piernas hasta la completa extensión del cuerpo así manteniendo los codos paralelos.



**Figura 4.** Representación de la parada de cabeza.

- **Estrategia**

La enseñanza para la adecuada colocación de las manos y la cabeza desde el apoyo de manos y cabeza, luego se coloca las rodillas sobre los codos manteniendo los tobillos unidos. Así como la anterior postura, esta se separa las rodillas de los codos. Se requiere realizar el movimiento con ayuda o si puede realizar el movimiento solo.

- **Cuidado y ayuda**

Ambas manos por las caderas y por los muslos después de extender las piernas.

- **Errores comunes que suele pasar**

No se debe formar el triángulo con los apoyos, se sube las piernas antes de subir la cadera a la vertical. También como es apoyar mal de la cabeza se abre los codos más de la normal (Briones, 2021).

### 2.2.3.1.7 Parada de manos

La posición inicial es estable, con los brazos levantados, los brazos de ataque colocados delante del cuerpo, las manos enfocadas en las piernas inclinadas hacia adelante. Usamos la otra pierna para mantener el equilibrio vertical.

Estírate y presiona contra el suelo que lo soporta, flexionando el cuerpo hasta quedar vertical, con las piernas juntas en esta posición. Una vez estable la posición, mantén la vista en las manos y la cabeza entre las manos mientras las orejas tocan los deltoides, aprietas los hombros y mantienes el cuerpo en línea recta.



**Figura 5.** representación de la parada de manos.

- **Estrategia**

Comenzando desde una posición supina con los brazos en alto, levante a su compañero a una posición vertical y luego regréselo a la posición inicial (el concepto de movimiento corporal y contracción del plano muscular).

Desde una posición de pie con los brazos en alto, da un paso hacia adelante, manteniendo la pierna trasera perpendicular a la posición vertical (con ayuda).

- **Cuidado y ayuda**

La lateral al compañero se le toma la pierna de péndulo (balance) hasta la vertical y después ambas.

- **Errores comunes que suele pasar**

Los errores son los siguientes: sacar la cabeza, flexionar los brazos y hundir la región escapulo – humeral (Briones, 2021).

### 2.2.3.1.8 Arco hacia Adelante

PI. Desde una posición rígida de pie, da un paso hacia adelante, baja el cuerpo y haz el pino con las piernas abiertas. (hombros y caderas) hasta que el pie toque el suelo, inmediatamente transferir el peso del cuerpo al apoyo del pie, levantar la cadera hacia adelante y mantener la posición doblada y levantar el otro pie hasta integrar el cuerpo.

- **Aspectos fundamentales de la técnica**

Los ejercicios deben realizarse lentamente. Flexiona verticalmente desde los hombros en sentido contrario al ejercicio, sin descuidar los brazos.

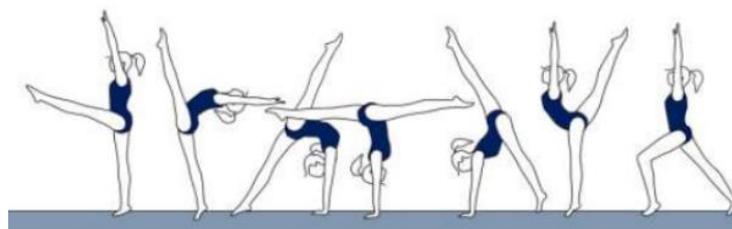


**Figura 6.** Arco hacia Adelante.

Cambie el centro de gravedad o cambie el peso para realizar el levantamiento. Haz cinco divisiones para refinar el arco frontal (Briones, 2021).

### 2.2.3.1.9 Arco hacia atrás

Marcando el Split, baja el cuerpo hacia atrás y la cadera hacia adelante hasta que tus manos estén en el suelo. Cambie el peso de su cuerpo a una posición de brazo dividido. A continuación, apoya las manos en posición arabesca mientras estás de pie con ambos brazos levantados (Briones, 2021).



**Figura 7.** Posiciones del Arco.

#### 2.2.4 La Gimnasia acrobática en el marco curricular de la educación física

Para poder desarrollar la gimnasia acrobática en el alumnado se debe tener en cuenta las siguientes virtudes (Filgueria, 2018):

- La **creatividad**: La opción es diversa y la combinación es aún mayor. Hay diferentes posiciones: de pie, animales de cuatro pies, camiones, inversiones, bancos, estos números pueden emparejarse, grupos o grupos grandes. Además, pueden hacer estática o dinámicamente. Esto hace que los estudiantes sean una oportunidad fiel para el partidario y le permita crear y desarrollar su imaginación.
- La **cooperación**: Necesidad acrobática de ayuda y cooperación entre colegas. Las funciones relevantes y la seguridad de la recolección y desmantelamiento digital, cooperación y coordinación. El valor social juega su papel.
- La **autosuperación**: Se enfrentan a nuevos desafíos que están tratando de lograr todos los días. El trabajo de enseñanza es muy importante para este propósito.
- La **autoestima**: Estas son muchas actividades que muchas actividades las han hecho importantes y necesarias.
- La **expresividad**: No solo deben adaptarse a modelos específicos. A diferencia de la competencia, en la escuela, permite la iniciativa y los intereses relacionados con la creación de estudiantes en montaje, donde pueden elegir un tema o música específico.
- La **motricidad**: La fuerza, la resistencia y la elasticidad son importantes para la capacidad física; Por lo tanto, es un ejercicio físico muy completo.
- La **sociabilidad**: La relación entre los grupos se establece constantemente y todos tienen un lugar. Trabaja con tu fuerza, destreza u originalidad.

#### 2.2.5 Estado ánimo

Las reacciones emocionales implican la participación de ciertos estímulos inductores que activan el sistema de respuesta y le dan un punto de partida. Los estados de ánimo, por otro lado, no tienen un evento o estímulo claro que las cause, o si lo tienen, no son claramente identificables para la persona que las experimenta. De esta manera, crean estados emocionales difusos y más permanentes sin una orientación específica hacia el objeto (Gallardo Vergara, 2006).

Según Robert E. Thayer (1998), el estado de ánimo se define como el sentimiento de fondo en donde persiste en el tiempo. Su investigación confirmó que las emociones surgen

de la energía y la tensión, y que estas emociones pueden entenderse en cuatro estados básicos que dependen del espectro de la tensión energética:

1. **Calma – energía.** Se trata de un estado en el que el sujeto se siente cómodo, confiado y optimista. Crea un estado de alta energía y bajo estrés, ideal para el trabajo, el estudio y otras actividades. Suele ocurrir por la mañana.
2. **Calma – cansancio.** Es la sensación antes de dormir cuando el sujeto llega a un punto en el que no hay energía ni excitación.
3. **Tensión – energía.** Es la sensación que experimenta el sujeto cuando se le acaba el tiempo para realizar una actividad, ya sea conseguir un trabajo, pagar un servicio, asistir a una cita, etc. resultando en altos niveles de energía y emoción.
4. **Tensión – cansancio.** Este es un estado que ocurre cuando estás cansado. Existen pensamientos, la negatividad se asocia con fatiga física junto con ansiedad nerviosa. Es un estado de baja energía y alta tensión que suele ocurrir por las tardes.

### 2.2.6 Origen de los estados de ánimo

La autoestima radica su concepto acerca de la confianza que tiene una persona sobre sí mismo y la noción sobre su valor, está relacionada con las prácticas que se tiene a lo largo de la vida, se considera los sentimientos y pensamientos. De esta manera se puede medir entre alta, media y baja, donde clasificamos como alta a una persona segura de sí misma confía en sus decisiones y acciones, vale sus propias decisiones y es consciente que no es perfecta que cometerá errores, pero que sabrá aceptarlos y aprender de cada uno, pero el bajo estima que puede dudar de lo que hizo y las decisiones tomadas (Damaris & Navas, 2023).

Las emociones son el resultado de las experiencias diarias que encontramos en nuestro entorno. Estas experiencias pueden estar ligadas a nuestras interacciones con otras personas, las consecuencias de nuestras acciones pueden verse influenciadas por factores externos, como las relaciones interpersonales negativas, la baja autoestima, la hora del día, las condiciones climáticas, la estación del año, nuestra alimentación, nuestra salud, la calidad de nuestro sueño y nuestro nivel de energía o cansancio, entre otros.

Las habilidades sociales se refieren a la capacidad de cada persona de relacionarse con su entorno, estos pueden ser de tipo inter o intrapersonales, fomenta la capacidad de generar una comunicación más empática y asertiva. Adquirirlas es menester para un correcto desenvolvimiento con el entorno que nos rodea (León, Bertheau, & Lara, 2022).

El psicoanálisis cree que el estado de ánimo está relacionado con síntomas que surgen de procesos inconscientes intrincados y subjetivos, que están fuertemente influenciados por las experiencias de vida únicas de la persona. Estos síntomas se pueden expresar a través de diversos medios, incluido el comportamiento, las emociones y las interacciones con los demás, así como dolencias físicas como dermatitis, migrañas, estrés, estreñimiento y más problemas de salud (Vera Vera, 2016).

### 2.2.7 Cambios de estado de ánimo

Los cambios de humor están claramente modulados por la satisfacción o insatisfacción de diversas necesidades instintivas (hambre, sed, sueño, relaciones sexuales

matrimonio, familia, vida profesional o cultura); los cambios de humor patológicos pueden ser negativos (melancolía), positivos (carácter muy inflado) o emociones apáticas (Cecilia, 2004).

- **Humor depresivo o distimia:** La melancolía puede tomar la forma de melancolía, agotamiento, nostalgia, pensamientos suicidas o desesperación, hasta llegar a la melancolía más verdadera y profunda (un estado de tristeza). Trastornos morbosos y morales. Esta disforia va acompañada de sentimientos de inferioridad, pesimismo, fatiga y depresión.
- **Humor expansivo o hipertimia:** Expresa matices que van desde la alegría, la felicidad, la dicha o la euforia hasta el éxtasis. El grado de estos estados de excitación tímica varía ampliamente, desde hipomanía normal en algunos individuos hiperactivos hasta manía aguda con gran excitación tímica, ideas y movimientos. Algunas intoxicaciones (alcohol, éter, anfetamina) pueden provocar un agrandamiento temporal del timo.
- **Humor neutro o eutimia:** Algunos estados emocionales se caracterizan por la indiferencia, la neutralidad o el embotamiento respecto a estados emocionales anteriores, así como por el carácter indiferenciado del humor que aparece fuera de los estímulos habituales. Un estado de ánimo completamente neutral significa completa indiferencia y no se observa en condiciones psicológicas normales, por lo que el término "eutimia emocional" generalmente se refiere a estados emocionales normales y estados emocionales anormalmente neutrales, ya que son menos comunes, p. en pacientes con esquizofrenia se observa letargo tímico (aplanamiento emocional) y apatía pronunciada, que a veces alterna con episodios melancólicos o eufóricos.

### 2.2.8 Tipos de estados de ánimo

Existen tipos de estados de ánimo dependiendo de su percepción, así como menciona Julián Carrillo y Angélica Acuña en su trabajo final (Noriega, Acuña, 2021) y son los siguientes:

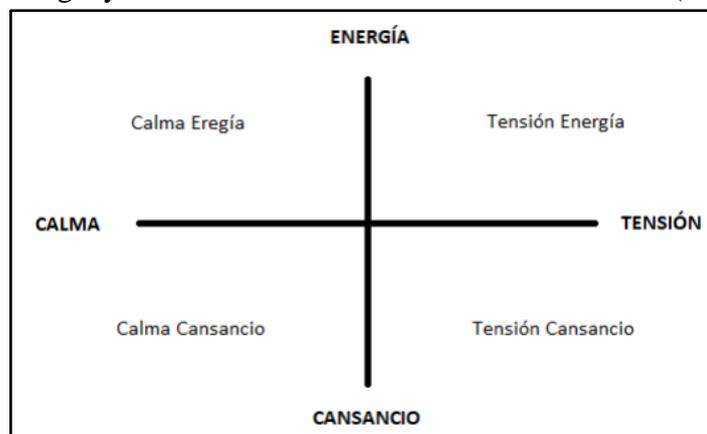
- **Calmado – Activo:** Las emociones tranquilas y activas se consideran una de las emociones más beneficiosas y placenteras. Es normal mantener actividades de producción. Esto sucede por la mañana, en parte debido al ciclo circadiano que afecta nuestro estado emocional.
- **Calmado – Cansado:** Los estados de calma y cansancio se asocian con la relajación. Así nos sentimos, especialmente por la noche antes de acostarnos. El estado de “energía cero, tensión cero” es el estado al que llegamos antes de irnos a dormir.
- **Tenso – Activo:** Este estado también se caracteriza por una alta productividad, pero también se caracteriza por tensión y urgencia a nivel fisiológico, como la actividad cardíaca o la liberación de hormonas relacionadas con el estrés como el cortisol y la adrenalina.

- **Tenso – Cansado:** Cuando nuestra energía es baja, los estados de tensión y fatiga son comunes. La condición física se ve afectada o agotada, lo que genera emociones negativas y tensión. es impulsado por el sol poniente.

### 2.2.9 Dimensiones básicas de estados de ánimo

De los sistemas de clasificación que se desarrollaron por James Watson y Auke Tellegen en (1999), exponen las dimensiones básicas en donde tienen como papeles el estado de ánimo positivo y el estado de ánimo negativo, con esto se tiene una relación con la terminología que define sobre la energía y tensión como se puede observar en la figura 13, que las dimensiones están relacionadas y se aprecia nuevos términos que constituyen las variaciones entre ellas.

El estado de ánimo positivo que tiene como representación alegría que tiene un alto nivel de energía y también está incluido el bajo nivel de tensión como calma – energía, así como también los estados de ánimo negativos se encuentra la depresión en donde tiende a presenciar la baja energía y la alta tensión como es tensión – cansancio (Vanegas C. J., 2022).



**Figura 8.** Variaciones de la relación entre energía y tensión.

### 2.2.10 La adolescencia

En este periodo de 12 y 18 años se comprende la edad de la adolescencia en donde marca cambios muy importantes que se podría dividir en 3 áreas:

- Físicamente
- En el desarrollo cognoscitivo
- Y en el desarrollo social.

En la adolescencia se presenta una etapa que viene dada por determinados comportamientos tanto físicos como hormonales, para poder atenuar los comportamientos intensos en esta etapa hay que saber sobrellevar una serie de hábitos y entendimientos hacia los adolescentes para su salud. Esto implica varios métodos en donde los adolescentes pueden experimentar estos cambios sabiéndolos sobrellevar como es el ejercicio físico.

Para un estilo de vida saludable no es necesariamente tener conocimientos de como tener ejercicio físico y buena actividad física. Eso da beneficios en la salud así también como en los estados de ánimo que influyen en la adolescencia previniendo también riesgo de mala alimentación y consecuencias posteriores en el tiempo.

## **CAPÍTULO III.**

### **3. METODOLOGÍA.**

#### **3.1 Tipo**

##### **3.1.1 De campo**

La presente investigación se realizó en la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo.

##### **3.1.2 Transversal**

La presente investigación es de tipo transversal ya que se desarrolló en un tiempo y lugar determinado.

##### **3.1.3 Crítico propositivo**

La presente investigación es tipo crítico propositivo ya que tiene como objetivo evaluar de manera constructiva, a su vez un proceso auto controlado que surge de la interpretación, el análisis y la aplicación de estrategias para fomentar el pensamiento en la formación del conocimiento (Suarez, 2021).

#### **3.2 Diseño**

##### **3.2.1 Cuasi experimental**

Esta investigación es cuasiexperimental, debido a que es apropiado para investigar la relación entre las acrobacias fáciles en el suelo y el estado de ánimo de los adolescentes debido a su capacidad para establecer relaciones, controlar variables y proporcionar resultados altamente replicables y generalizables.

#### **3.3 Técnica de recolección de datos**

En la presente investigación la recolección de datos se basó en un cuestionario titulado POMS, formado por un conjunto de preguntas que están redactadas de forma coherente, organizadas, secuenciadas y estructuradas. Con el fin de que las respuestas nos puedan ofrecer la información necesaria de cada adolescente.

#### **3.4 Instrumento**

##### **Cuestionario POMS**

Este cuestionario POMS ABREVIADO se desarrolla al inicio de la intervención y se toman los primeros datos, luego de un tiempo de intervención se aplica nuevamente el cuestionario para tomar los últimos datos y realizar los análisis respectivos para verificar la correlación entre datos (Pre-cuestionario y Post-cuestionario).

El cuestionario de POMS abreviado consta de 30 ítems referidos a sus dimensiones de estado de ánimo (Colera- Fatiga- Vigor- Amistad- Tensión- Estado deprimido) cada palabra tendrá un puntaje asignado de 0 a 4; la valoración permitirá saber si su estado de ánimo cambia durante la práctica de las acrobacias fáciles en el suelo.

El Perfil de Estados de Ánimo (POMS) es una herramienta clave en psicología que facilita la evaluación de los sentimientos y emociones de las personas. Este instrumento es

particularmente popular entre los psicólogos deportivos, quienes lo emplean para analizar la relación entre el estado emocional y el desempeño atlético, así como para entender cómo los cambios abruptos en el ánimo ya sean internos o externos, pueden influir en las habilidades deportivas.

El POMS es un cuestionario desarrollado por McNair, Lord y Dropelmann en 1971, inicialmente destinado al ámbito clínico. Sin embargo, con el tiempo su uso se ha extendido al área deportiva. Este cuestionario consta de 65 ítems que abarcan siete dimensiones teóricas, como tensión y estado deprimido. Dichos ítems consisten en palabras o frases breves que describen estados emocionales, como alegría, mal genio, ira, vigor, fatiga, confusión y amistad, que los participantes deben valorar según cómo se han sentido durante un periodo determinado. La evaluación se realiza a través de un formato de respuestas con cinco categorías, asignando valores entre 0 (nada) y 4 (mucho).

En la siguiente investigación se utilizó la versión abreviada del cuestionario POMS, ya que, aunque el formato original es sencillo de completar, su aplicación puede ser demasiado extensa, especialmente cuando se requieren múltiples mediciones. La evaluación del estado de ánimo se realiza antes de un evento deportivo (como una competencia, una entrevista o un examen académico), o cuando los individuos están expuestos a situaciones de estrés o dolor, o en poblaciones numerosas, lo que dificulta su implementación de manera adecuada.

Por ello, desde entonces se han propuesto varias versiones abreviadas tanto para el ámbito clínico como deportivo. Algunas de estas versiones fueron sugeridas por (Fleming, 1992) estas versiones reducidas del cuestionario generalmente consisten en subconjuntos de los ítems del POMS original.

En la presente investigación se aplicó el cuestionario de 30 ítems que se refiere a sus dimensiones de estado de ánimo (Elena Andrade, 2013).

### **Como se ejecuta el cuestionario**

Se debe leer con atención la lista de palabras que se presentan en el cuestionario. Después de leer cada palabra, se debe observar las cinco opciones que aparecen junto a ella y seleccionar la que mejor refleje como se ha sentido en las últimas 24 horas.

### **Como se evalúa**

Cada respuesta se evaluará con un formato de respuestas con 5 categorías ordenadas a las que se les asignara valores entre (0 y 4), donde 0 significa nada, 1 significa poco, 2 moderado, 3 bastante, 4 muchísimo y elegir entre ellas la que se represente de una manera más adecuada como se ha sentido durante las últimas 24 horas.

### **3.5 Población y muestra**

#### **Población**

120 adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo.

#### **Muestra**

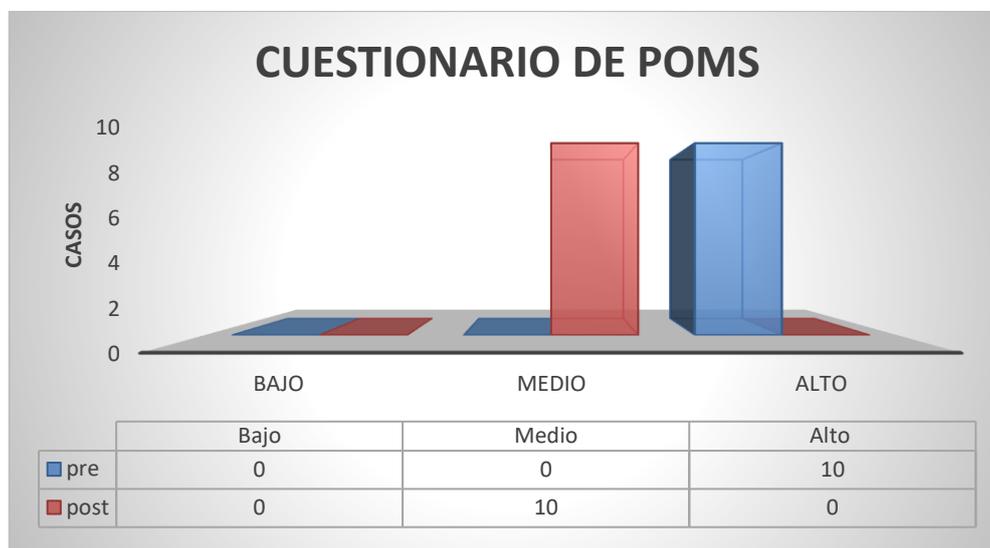
La muestra de la investigación fue de 20 adolescentes mujeres de un rango de 10 a 12 años, esta muestra fue por conveniencia ya que el entrenador asigno para realizar la intervención.

## CAPÍTULO IV.

### 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 RESULTADOS

**Gráfico 1** Cuestionario de POMS



**Datos procesados en: SPSS**

**Fuente:** Elaboración propia

**Análisis e interpretación:** La tabla presentada muestra los resultados de la prueba POMS (Perfil de los Estados de Ánimo de los Deportistas), tanto previamente como posterior a una intervención específica.

Se observa que previó al trabajo de intervención los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo tienen niveles altos en sus estados de ánimo, pero posterior a la intervención, sus estados de ánimo disminuyeron considerablemente hasta quedar en un nivel medio.

**Tabla 1**

Prueba de normalidad Cuestionario de POMS

	<b>Pruebas de normalidad</b>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_test_cuestionario de poms	0,137	10	,200*	0,945	10	0,615
post_test_cuestionario de poms	0,208	10	,200*	0,940	10	0,549

**Datos procesados en: SPSS**

**Fuente:** Elaboración propia

**Análisis e Interpretación:** La tabla presentada muestra los resultados de la prueba POMS (Perfil de los Estados de Ánimo de los Deportistas) en varias subáreas emocionales, conjuntamente utilizando la prueba de Shapiro-Wilk. A continuación, se realiza un análisis detallado y técnico de los resultados obtenidos.

Tras observar los datos y dado una muestra que es menor a 30 se tendrá en consideración el análisis estadístico de Shapiro-Wilk, así mismo se observa que las variables siguen una distribución normal y que el p-valor o valor de significancia es mayor a 0,05 a partir de ello se empleará la prueba estadística paramétrica en este caso como existe un antes y después se aplicará la prueba estadística de T de Students que nos dará la correlación de los resultados obtenidos.

**Tabla 2**

Correlación de t de Students

Prueba de muestras emparejadas								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
pre_test_cuestionario de poms - post_test_cuestionario de poms	23,900	4,795	1,516	20,470	27,330	15,763	9	0,000

**Datos procesados en: SPSS**

**Fuente:** Elaboración propia

**Análisis e Interpretación:** La tabla presentada muestra la significancia de 0,00 llevó al rechazo de la hipótesis nula, evidenciando que la intervención tuvo una significancia bilateral muy significativa por encontrarse el P valor < a 0,01. Por lo tanto, puedo manifestar que la intervención tuvo un impacto notable en los estados de ánimo de los deportistas. Estos resultados subrayan la efectividad de la intervención en mejorar los estados de ánimo de los adolescentes, proporcionando una base sólida para futuras aplicaciones y estudios en este ámbito.

#### 4.1 Discusión

Según (Castro, 2020) indica en su investigación titulada “Emociones en gimnasia artística según dominios de acción en clases de educación física”, donde tuvo una duración de 10 sesiones y aplico varios cuestionarios como el cuestionario de emociones, entrevista semiestructurada y cuestionario sobre motivación, realizando una intervención, concluye que la motivación que una persona siente para realizar una acción viene motivada por el sentimiento de una emoción ya sea positiva o negativa, cumpliendo de esta manera con el objetivo de la utilización de los cuestionarios para correlacionar las emociones de los adolescentes

Por consiguiente, se realizó una comparación con la investigación titulada “Emociones en gimnasia artística según dominios de acción en clases de educación física” y la presente investigación nominada “Las acrobacias fáciles en el suelo y su influencia en el estado de ánimo de adolescentes”, llegando a la conclusión de que los dos cuestionarios y una entrevista permite identificar y comprender estos estados de manera situacional, proporcionando un enfoque integral de la salud emocional de la persona, por lo tanto, en la presente investigación solo se utilizó el cuestionario poms dado como referencia positivismo

logrando así el avance de los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo, contribuyendo con la salud emocional de los mismos.

#### **4.2 Hipótesis**

En la presente investigación que tuvo una aplicación de 12 semanas, donde se intervenía martes y jueves con los adolescentes de 10 a 12 años de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo, en donde se midió el cuestionario POMS que relaciona al Perfil de los Estados de Ánimo de los Deportistas, se obtuvo ( $p= 0,00$ ) donde sugieren diferencias significativas en las distribuciones de las subáreas emocionales, lo que lleva a rechazar la hipótesis nula. La significancia de 0,00 llevó al rechazo de la hipótesis nula, evidenciando que la intervención tuvo una significancia bilateral muy significativa por encontrarse el P valor  $< a 0,01$ . Por lo tanto, puedo manifestar que la intervención si dio efecto y el análisis del programa de acrobacias fáciles en el suelo produjo mejoras en el estado de ánimo de los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo.

## **CAPÍTULO V.**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- El diagnóstico del estado de ánimo de los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo proporciona una visión clara sobre el bienestar emocional de los jóvenes atletas, se puede fomentar un ambiente equilibrado y positivo, que no solo promueva el rendimiento deportivo, sino también el bienestar integral de los adolescentes, facilitando su desarrollo tanto en el deporte como en su vida personal.
- Después de haber aplicado el programa de acrobacias fáciles en el suelo enfocado en mejorar el estado de ánimo de los adolescentes, se evidenciaron mejoras notables en su salud emocional lo que confirma la efectividad del programa como una intervención para fomentar un estado de ánimo positivo.
- Por lo tanto, después de correlacionar los resultados del programa de entrenamiento de acrobacias fáciles a través de las pruebas realizadas antes y después de la intervención, mostrando un incremento notable en el estado de ánimo de los deportistas de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo tras su participación. Estos resultados confirman la efectividad de las acrobacias fáciles como una actividad deportiva beneficiosa para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes.

#### **5.2 Recomendaciones**

- Se propone incentivar la práctica de las acrobacias fáciles en el suelo entre los adolescentes, dado que se ha comprobado su impacto favorable en su estado de ánimo. Esto podría incluir la creación de programas de acrobacias fáciles en instituciones educativas y comunitarias, así como la difusión de información sobre los beneficios emocionales que ofrece esta disciplina.
- Se sugiere introducir programas de acrobacias fáciles en entornos educativos como parte de las actividades extracurriculares, con el propósito de promover el bienestar emocional de los adolescentes. Estos programas podrían estar orientados a atender las necesidades emocionales de los jóvenes, brindando un espacio seguro para que puedan expresar y gestionar sus emociones de manera adecuada.
- Se recomienda llevar a cabo evaluaciones pre-test y post-test en los programas de entrenamiento de acrobacias fáciles para supervisar y analizar los cambios en el estado de ánimo de los participantes. Esto facilitara la posibilidad de ajustar y optimizar los programas, con el fin de maximizar sus beneficios emocionales.

## **CAPÍTULO VI.**

### **6. INTERVENCIÓN**

#### **6.1 Programa**

Programa de acrobacias fáciles.

#### **6.2 Objetivo general**

Desarrollar un programa de actividades con un sistema activo para el mejorar la ejecución de las acrobacias fáciles en el suelo, de los adolescentes de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo.

#### **6.3 Justificación**

La investigación sobre las acrobacias fáciles en el suelo y el estado emocional de los adolescentes reviste una gran importancia en la sociedad, dado que las acrobacias mejoran el estado de ánimo de los adolescentes representando una alternativa eficiente para lograr llegar más allá de un objetivo físico sino también llegar a lo mental, representando actividades físicas como una influencia positiva en el desarrollo integral de la persona.

Las acrobacias fáciles, al ser un deporte que involucra aspectos físicos, técnicos y emocionales, tiene el potencial de ser una herramienta efectiva para afrontar y mejorar el estado emocional de los adolescentes. El objetivo de esta investigación es proporcionar una guía metodológica que permita a los profesionales de la pedagogía de la Actividad Física y Deportiva diseñar un programa de actividades físicas para tener un mejor desarrollo emocional en los adolescentes.

#### **6.4 Ubicación sectorial**

País: Ecuador

Provincia: Chimborazo

Ciudad: Riobamba

Institución: Federación Deportiva de Chimborazo

#### **6.5 Autoría del proyecto**

Damaris Geomara León Chicaiza

#### **6.6 Tutor del programa**

Mgs. Vinicio Fausto Sandoval Guampe

#### **6.7 Población**

20 niñas de la escuela de gimnasia de la Federación Deportiva de Chimborazo.

## **6.8 Tiempo de la investigación**

El tiempo realizado de la investigación es de 3 meses relacionado así a 12 semanas.

## **6.9 Beneficiarios**

Los beneficiarios de la investigación realizada fueron las adolescentes de la Federación Deportiva de Chimborazo.

## **6.10 Costo de la investigación**

Colchonetas 15\$

Conos 10\$

Parlante 35\$

Ulas 12\$

Transporte 20\$

## **6.11 Planificaciones**

Programa de ejercicios físicos para el mejoramiento de las acrobacias fáciles en el suelo y su influencia en el estado de ánimo de los adolescentes.

**PLANIFICACIÓN SEMANA 1**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 21 de mayo del 2024

**OBJETIVO:** Conocer el estado de ánimo de los adolescentes mediante las acrobacias fáciles en el suelo.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Saludo  Introducción del proceso de intervención.  Explicación acerca de las acrobacias fáciles en el suelo.	5 min  5 min  5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Explicación de cómo se debe llenar el cuestionario.  Toma del cuestionario (Pre test).	25 min		
<b>FINAL</b>	Recolectar las hojas del cuestionario.  Comentario grupal sobre las actividades planificadas.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 1**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 23 de mayo del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el rol hacia adelante.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Extensiones de espalda. Rodillas al pecho desde posición de pie. Pase de gato.	25 min	4 s / 5 r 2 s / 10 r 4 s / 6 r 2 min de rest	Extensiones de espalda: Acostado boca abajo, levanta los brazos y las piernas simultáneamente. Este ejercicio fortalece la espalda baja y los músculos extensores de la columna. Rodillas al pecho desde posición de pie: Comienza de pie y lleva las rodillas al pecho, abrazándolas con los brazos. Esto simula la posición inicial del rol y ayuda a practicar la forma correcta. Pase de gato: Ayuda a desarrollar la coordinación y la fuerza necesaria para una buena técnica de rol.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 2**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 28 de mayo del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el rol hacia adelante.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular.	5 min		
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Balanceo	25 min	6s / 4r  1 min de rest	<p>Balanceo: Nos sentamos en la colchoneta, flexionamos las rodillas y los pies se acercan lo que más se pueda a los glúteos, y abrazamos las piernas y procedemos a realizar el balanceo.</p> <p>Balanceo con posición de manos: Nos ubicamos sentados, las manos recepcionamos hacia atrás, los codos mirando hacia arriba y las manos ubicamos toda la mano en la colchoneta.</p> <p>Balanceo con posición de manos y velita: Nos enrollamos y enviamos el cuerpo hacia atrás para que las piernas queden elevadas hacia arriba y las manos colocamos en la colchoneta para tener más apoyo del cuerpo.</p>
	Balanceo con posición de manos			
	Balanceo con posición de manos y velita			
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 2**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 30 de mayo del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el rol hacia adelante.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Aros en el suelo.  Rolido en cuclillas, en plano inclinado.  Rol desde cuclillas, sobre superficie elevada.	25 min	6s / 3r  1 min de rest	Aros en el suelo: Colocaremos aros en el suelo donde pueden caminar libremente y al encontrar un aro vacío apoyan las manos dentro de él y dan patadas al aire.  Rolido en cuclillas, en plano inclinado: Nos ubicamos en cuclillas, con apoyo de nuestras manos realizamos un rol hacia adelante generando fuerza con impulso.  Rol desde cuclillas, sobre superficie elevada: Nos ubicamos en posición inicial sentados en cuclillas, como estamos en una superficie elevada las manos colocamos en superficie baja como por ejemplo en el suelo o en la colchoneta, con ayuda de un impulso procedemos a realizar el rol hacia adelante.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 3**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 04 de junio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el rol hacia atrás.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular.	5 min		
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Flexiones de brazos.	25 min	2 s / 8 r	<p>Flexiones de brazos: Fortalecen los brazos y los hombros, esenciales para soportar el cuerpo mientras ruedas hacia atrás.</p> <p>Plancha y plancha inversa: Estos ejercicios fortalecen el núcleo y los hombros, proporcionando estabilidad y fuerza para el rol hacia atrás.</p> <p>Abdominales y oblicuos: Fortalecer el núcleo ayuda a controlar mejor el cuerpo durante el rol.</p>
	Plancha y plancha inversa.		2 s / 6 r	
			3 s / 5 r	
	Abdominales y oblicuos.		2 min de rest	
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 3**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 06 de junio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el rol hacia atrás.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Rodadas asistidas hacia atrás. Rodadas desde una posición elevada. Puente.	25 min	5s / 4r  2 min de rest	Rodadas asistidas hacia atrás: Practica el movimiento con la ayuda de un entrenador o compañero que pueda guiarte en la técnica adecuada. Rodadas desde una posición elevada: Practicar desde una superficie más alta puede ayudar a acostumbrarse al movimiento y a controlar mejor el cuerpo durante el rol. Puente: Fortalece la espalda y los hombros, mejorando la flexibilidad y el control necesarios para una buena técnica en el rol hacia atrás.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 4**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 11 de junio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el rol hacia atrás.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Flexiones de muñeca. Patada de burro. Flexiones y fuerza en el core	25 min	3 s / 5 r 4 s / 6 r 3 s / 4 r 3 min de rest	Flexiones de muñeca: Apoya las manos en el suelo, con los dedos apuntando hacia ti, y presiona suavemente hacia adelante hasta que sientas un estiramiento.  Patada de burro: Ponerse en posición de cuadrupedia, manos y rodillas en el suelo, se procede a impulsar los pies hacia arriba, como si estuvieras pateando hacia atrás, tratando de levantar las caderas del suelo.  Flexiones y fuerza en el core: Realiza flexiones de brazo y ejercicios abdominales como planchas y elevaciones de piernas.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 4**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 13 de junio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el rol hacia atrás.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular.	5 min		
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Carrera y rol atrás.	25 min	2 s / 4 r	Carrera y rol atrás: Se procede a correr y de inmediato se realiza una transición del rol hacia atrás manteniendo el impulso.
	Burpee con rol hacia atrás.		2 s / 3 r	Burpee con rol hacia atrás: Realizamos un burpee salto y flexión, pero en lugar de llevarte al suelo, rueda hacia atrás inmediatamente después de la flexión que se realiza.
	Secuencia de rodadas alternas.		3 s / 4 r	Secuencia de rodadas alternas: Se realiza una rueda hacia adelante, seguida de una rueda hacia atrás sin detener el movimiento, esto nos ayuda a realizar transiciones rápidas y fluidas entre las rodadas.
			3 min rest	
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 5**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 18 de junio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar la vertical de cabeza.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular.	5 min		
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Fortalecimientos cervicales.	25 min	2 s / 6 r	<p>Flexiones cervicales: Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Levanta la cabeza y el cuello del suelo sin usar las manos.</p> <p>Postura del delfín: Comienza en posición de perro boca abajo, baja los antebrazos al suelo y mantén la posición. Esto fortalece los hombros y los tríceps.</p> <p>Levantamientos de piernas: Acostado boca arriba, levanta y baja las piernas sin tocar el suelo para trabajar los abdominales inferiores.</p>
	Postura del delfín.		5 s / 4 r	
	Levantamientos de piernas.		4 s / 6 r	
			2 min de rest	
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 5**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 20 de junio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar la vertical de cabeza.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Estiramientos de hombros. Práctica asistida de la vertical contra la pared. Alineación de posición de los brazos.	25 min	4 s / 3 r 3 s / 5 r 4 s / 6r 2 min de rest	Estiramientos de hombros: Utiliza una banda de resistencia o una toalla para estirar los hombros, aumentando la flexibilidad y reduciendo la tensión. Práctica asistida de la vertical contra la pared: Practica la vertical de cabeza contra una pared para obtener soporte. Esto te ayuda a sentir el equilibrio y la alineación correcta. Posición de los brazos: Asegúrate de que los codos estén alineados con los hombros y las manos formen un triángulo para un soporte estable.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 6**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 25 de junio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar la vertical de cabeza.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Entrada de vertical desde cuclillas.  Caminata de cangrejo con la cabeza en el suelo.  Juego de equilibrio con pelota.	25 min	7 s / 4 r  2 s / 4 r  4 r / 3 r  2 min de rest	Entrada da vertical desde cuclillas: Desde la posición de cuclillas, los niños colocan las manos y la cabeza en el suelo y levantan las caderas lentamente, tratando de extender las piernas hacia la vertical.  Caminata de cangrejo con la cabeza en el suelo: Se procede a caminar en posición de cangrejo sentados con las manos y pies en el suelo, pero se debe colocar la cabeza en el suelo cuando lleguen a un punto designado, manteniendo así el equilibrio con las manos y los pies.  Juego de equilibrio con pelota: Se coloca una pelota entre los pies, cuando estén en la vertical de cabeza puede ser asistida por la pared, se procede a mantenerla ahí mientras sostienen la posición. Esto hará que se concentren en el equilibrio y tengan control del cuerpo.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 6**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 27 de junio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar la vertical de cabeza.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Gateo del oso hacia la vertical.  Carrera con transición a vertical de cabeza asistida.  Subir y bajar con las piernas juntas desde la posición V.	25 min	4 s / 6 r  3 s / 6 r  4 s / 6 r  2 min de rest	Gateo del oso hacia la vertical: Se debe hacer el gateo del oso, con las manos y pies en el suelo, caderas arriba después de eso lentamente a la vertical de cabeza, levantando las piernas una a una, esto ayuda a levantar el cuerpo con control. Carrera con transición a vertical de cabeza asistida: Después de correr unos pasos, deben bajar las manos y la cabeza al suelo y poder recibir la ayuda de un compañero para levantar las piernas a la vertical, esto nos ayuda a aprender como entrar en la posición desde un movimiento fluido. Subir y bajar con las piernas juntas desde la posición V: Desde la posición de la vertical de manos se intenta levantar y bajar las piernas lentamente, sin perder el equilibrio.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 7**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 02 de julio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar la vertical de manos.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Pike push-ups Estiramientos de muñecas. Equilibrio en paredes.	25 min	2 s / 5 r 3 s / 6 r 4 s / 6 r 2 min de rest	Pike push-ups: Comienza en una posición de perro mirando hacia abajo, dobla los codos para llevar la cabeza hacia el suelo y luego empuja hacia arriba. Esto fortalece específicamente los hombros. Estiramientos de muñecas: Asegúrate de que tus muñecas estén bien estiradas para soportar el peso del cuerpo y prevenir lesiones. Paredes: Practica la vertical de manos con los pies apoyados en una pared para acostumbrarte a la posición correcta y sentir el equilibrio.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 7**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 04 de julio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar la vertical de manos.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Caminatas de manos. Patada hacia la vertical. Progresiones	25 min	2 s / 10 r 6 s / 4 r 3 s / 6 r 2 min de rest	Caminatas de manos: Una vez que te sientas cómodo en la vertical, intenta caminar con las manos para mejorar el equilibrio y la fuerza. Patada hacia la vertical: Practica la patada hacia arriba con una pierna, manteniendo la otra pierna extendida. Esto te ayudará a desarrollar control y confianza. Progresiones: En una vertical contra la pared, toca alternadamente cada hombro con la mano opuesta. Este ejercicio mejora la estabilidad y la fuerza de los hombros.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 8**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 09 de julio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar la vertical de manos.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Carrera y salto a vertical de manos.  Salto explosivo a vertical desde plancha.  Caminar hacia atrás desde la vertical.	25 min	4 s / 2 r  3 s / 4 r  3 s / 5 r  2 min de rest	Carrera y salto a vertical de manos: Corre unos pasos y al final de la carrera se coloca las manos en el suelo y se intenta levantar las piernas hacia la vertical de manos con control. Se usa el impulso de la carrera para poder entrar a la posición de manera dinámica. Salto explosivo a vertical desde plancha: Se coloca en posición de plancha, con las manos en el suelo y los pies atrás, desde ahí se procede a saltar explosivamente y las piernas se eleva hacia arriba intentando llegar a la vertical de manos, luego se vuelve a la posición de plancha de manera controlada. Caminar hacia atrás desde la vertical: En una posición de vertical de manos se puede usar una pared, se procede a bajar las piernas lentamente mientras caminas hacia atrás con las manos hasta que llegues a una posición de pie.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 8**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 11 de julio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar la vertical de manos.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Fortalecer el core y los hombros.  Practicar con apoyo.  Progresión.	25 min	2 s / 6 r  3 s / 5 r  2 s / 6 r  2 min de rest	Fortalecer el core y los hombros: Se ejecuta ejercicios como planchas, flexiones y elevaciones de piernas ya que esto ayudara a desarrollar la fuerza que se necesita para mantener el equilibrio en la vertical.  Practicar con apoyo: Al principio se puede usar una pared para que los adolescentes se mantengan tranquilos y se puedan concentrar en la técnica.  Progresión: Se trabaja en el control de la entrada antes de realizar movimientos más dinámicos para poder asegurarnos de que la posición se mantiene correctamente.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 9**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 16 de julio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el arco hacia adelante.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular.	5 min		
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Fortalecimiento de la espalda, Superman.	25 min	4 s / 6 r	<p>Superman: Acuéstate boca abajo, levanta simultáneamente los brazos y las piernas mientras mantienes la mirada hacia el suelo. Esto fortalece la espalda baja y los glúteos.</p> <p>Puente: Desde una posición acostada boca arriba, empuja hacia arriba con las manos y los pies para levantar el cuerpo en forma de arco. Mantén la postura unos segundos y baja lentamente.</p> <p>Sentadillas: Fortalecen los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales, proporcionando una base sólida para el arco.</p>
	Flexibilidad puente.		4 s / 6 r	
	Fortalecimiento de piernas, sentadillas.		2 s / 6 r	
			2 min de rest	
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 9**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 18 de julio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el arco hacia adelante.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular.	5 min		
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Planchas.	25 min	3 s / 5 r	<p>Planchas: Mantén la posición de plancha para fortalecer los músculos del núcleo y los hombros, que son esenciales para la estabilidad.</p> <p>Estiramiento del gato y la vaca: Alterna entre arquear la espalda hacia arriba (gato) y dejarla caer (vaca), para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral.</p> <p>Levantamientos de piernas en posición de arco: Acuéstate boca abajo, eleva el pecho del suelo y levanta las piernas, manteniendo los brazos estirados hacia atrás. Esto ayuda a coordinar y fortalecer el cuerpo para el arco.</p>
	Estiramiento del gato y la vaca.		4 s / 6 r	
	Levantamientos de piernas en posición de arco.		8 s / 5 r	
			3 min de rest	
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 10**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 23 de julio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el arco hacia atrás.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Flexiones de brazos. Estiramiento de la cobra. Puente de glúteos.	25 min	3 s / 5 r 4s / 6 r 3 s / 8 r 2 min de rest	Flexiones de brazos: Fortalecen los músculos de los brazos y los hombros, proporcionando un mejor soporte para el arco hacia atrás. Estiramiento de la cobra: Acuéstate boca abajo, coloca las manos debajo de los hombros y levanta el pecho del suelo. Esto mejora la flexibilidad de la espalda y los hombros. Puente de glúteos: Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Levanta las caderas hacia arriba, manteniendo los hombros y los pies en el suelo. Esto fortalece los glúteos y la espalda baja.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 10**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 25 de julio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar el arco hacia atrás.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Plancha lateral. Estiramiento del puente. Kickovers desde el puente.	25 min	4s / 6r 4 s / 8 r 3 s / 5 r 2 min de rest	Plancha lateral: Fortalece los músculos oblicuos y de los hombros, importantes para el control del cuerpo durante el arco. Estiramiento del puente: Acuéstate boca arriba, coloca las manos a los lados de la cabeza y empuja el cuerpo hacia arriba, formando un arco. Mantén esta posición durante unos segundos y baja lentamente. Kickovers desde el puente: Desde una posición de puente, levanta una pierna y úsala para impulsarte hacia una posición de pie. Este ejercicio mejora el equilibrio y la coordinación.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 11**

**DÍA:** Martes

**FECHA:** 30 de julio del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar la rueda lateral.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Flexiones de brazos. Hollow body holds. Entrenamiento de patada	25 min	3 s / 5 r 2 s / 6 r 3 s / 6 r 2 min de rest	Pike push-ups: En una posición de pica (con las caderas levantadas y las manos en el suelo), haz flexiones para fortalecer los hombros específicamente. Hollow body holds: Acostado boca arriba, levanta ligeramente los hombros y las piernas del suelo mientras mantienes la espalda baja en contacto con el suelo. Esto fortalece todo el núcleo. Entrenamiento de patada: Practica el movimiento inicial de la media luna, que consiste en patear una pierna hacia arriba y luego la otra, manteniendo las piernas rectas y alineadas.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 11**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 01 de agosto del 2024

**OBJETIVO:** Desarrollar habilidades básicas de acrobacias fáciles utilizando ejercicios metodológicos para mejorar la rueda lateral.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
<b>INICIAL</b>	Movimiento articular. Calentamiento general. Calentamiento específico.	5 min 5 min 5 min		
<b>PRINCIPAL</b>	Rueda lateral asistida. Rueda lateral en pendiente. Carreras de caretilas.	25 min	5 s / 2 r  4 s / 3 r  1 s / 2 r  1 min de rest	Rueda lateral asistida: Trabaja con un compañero o usa un bloque de yoga para apoyar las manos mientras haces la media luna. Rueda lateral en pendiente: Practica en una superficie ligeramente inclinada para facilitar el movimiento. Carreras de carretillas: Con un compañero sujetando tus piernas, camina sobre tus manos. Esto ayuda a desarrollar la fuerza y la coordinación necesarias.
<b>FINAL</b>	Estiramiento.	10 min		

**PLANIFICACIÓN SEMANA 12**

**DÍA:** Jueves

**FECHA:** 08 de agosto de 2024

**OBJETIVO:** Conocer el estado de ánimo de los adolescentes mediante las acrobacias fáciles en el suelo.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Saludo	5 min		
	Introducción de la finalización de intervención.	5 min		
	Explicación del desarrollo de la intervención.	5 min		
PRINCIPAL	Toma del cuestionario (Post test ).	25 min		
FINAL	Recolectar las hojas del cuestionario.  Comentario grupal sobre las actividades planificadas.	10 min		

## BIBLIOGRAFÍA

- (S/f). (2015, 03). Wordpress.com. Recuperado el 05 24, 2024, de wordpress.com: <https://acledeporteeducacionfisicascg.wordpress.com/wpcontent/uploads/2015/03/guiagimnasia.pdf>
- Acuña, Julián Carrillo & Angélica. (2021). El estado de ánimo un efecto determinante en el asertividad de los jóvenes de bucaramanga. Colombia: dialnet.
- Andrade Elena, e. S. (2016). Factores de estado de ánimo precompetitivo en dolescentes de deportes colectivos y satisfacción con el rendimiento. Revista de psicología del deporte, 5-6.
- Briones, h. (2021, junio 1). Instituto superior tecnológico almirante illingworth. Obtenido de tecnología superior en actividad física, deportiva y recreación: <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-univer/sociologia-de-la-educacion/modulo-gimnasia-gimansia-guia-del-estudiante/18035083>
- Castro Acosta, w. E. (2021, octubre 1). Universidad tecnica de ambato. Obtenido de la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33548>
- Castro, a. I. (2020, junio 8). Obtenido de file:///c:/users/user/downloads/emociones%20en%20gimnasia%20artistica%20segun%20dominios%20de%20accion%20en%20clases%20de%20educacion%20fisica%20(2).pdf
- Castro, a. I. (2020, junio 19). Obtenido de file:///c:/users/user/downloads/emociones%20en%20gimnasia%20artistica%20segun%20dominios%20de%20accion%20en%20clases%20de%20educacion%20fisica%20(1).pdf
- Cecilia, r. I. (2004, 05). Unam repositorio de documentación de titulación. Obtenido de unam repositorio de documentación de titulación.: [https://repositorio.unam.mx/contenidos/relacion-entre-psicosomatica-y-psicosis-una-investigacion-clinica-desde-el-psicoanalisis-77489?C=r3krwj&d=false&q=:\\*:\\*&i=4&v=1&t=search\\_0&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/relacion-entre-psicosomatica-y-psicosis-una-investigacion-clinica-desde-el-psicoanalisis-77489?C=r3krwj&d=false&q=:*:*&i=4&v=1&t=search_0&as=0)
- Coelho, m. A. (2012). La lógica pedagógica de la gimnasia: entre la ciencia y el arte. Acciónmotriz, 1-2.
- Damaris león, g. F. (2016, julio 06). Univerdad técnica de ambato. Obtenido de dirección de posgrado maestría en cultura física y entrenamiento deportivo: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24578/1/vinicio%20sandoval%20otesis%20maestria.pdf>
- Damaris, L., & Navas, C. (2023, agosto 24). Autoestima en estudiantes universitarios en la ciudad de quito en el año 2023. Obtenido de file:///c:/users/user/downloads/autoestima\_en\_estudiantes\_universitario\_en\_la\_ciudad .pd
- Díaz, f. (2021, junio 10). Teoria y practica de la gimnasia. Obtenido de <https://cupdf.com/document/gimnasia-basica.html>

- Elena andrade, c. A. (2013, enero 22). Revista de psicología del deporte . Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=235127552013>
- Espinoza, O. F., Arias, I. G., & Fernández, D. O. (2020, enero 04). El deporte y su incidencia en el estado anímico de los estudiantes de cuarto semestre de medicina. Obtenido de ciencia digital: <file:///c:/users/user/downloads/1095-article%20text-4741-1-10-20200117.pdf>
- Filgueria, r. A. (2018). Gimnasia acrobática. Pontevedra, españa. Recuperado el 05 04, 2024, de <https://www.edu.xunta.gal/centros/iesantonalonsorios/?Q=system/files/apuntes%20acroba%cc%81tica%202018.pdf>
- Fleming, s. B. (1992, septiembre 11). A psychometric comparison of the full-scale mood profile states with. Obtenido de <https://enfispo.es/servlet/articulo?Codigo=3743423>
- Gallardo vergara, r. (2006). Naturaleza del estado de ánimo. Revista chilena de neuropsicología, 2-10. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1793/179317886004.pdf>
- León, D., Bertheau, E. L., & Lara, l. A. (2022, diciembre 31). Clima familiar y habilidades sociales en adolescentes estudiantes de riobamba. Obtenido de <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/ee/article/view/547>
- Lorenzo, e. (2019, diciembre 17). Condición física y autoestima de los estudiantes de la unidad educativa amelia gallegos. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6531/1/condici%c3%93n%20física%20y%20autoestima%20de%20los%20estudiantes%20de%20la%20unidad%20educativa%20amelia%20gallegos.pdf>
- Mayorga, d., jimenez, l., herrera, a., & javier, c. (2023). El ejercicio físico y el estado de ánimo en adolescentes. En d. Mayorga, el ejercicio físico y el estado de ánimo en adolescentes (págs. 55-87). Ambato: issn: 2600-5859.
- Mayorga, diego, jimenez, luis. (2023). En el ejercicio físico y el estado de ánimo en adoslecentes (págs. 55-87). Ambato: issn: 2600-5859.
- Muñoz, d. (2021, junio 15). Fundamentos teóricos, pedagógicos y didácticos de los deportes acrobáticos, colombia. Obtenido de [https://www.google.com/search?Q=habilidades+motrices+basicas+autores&biw=1366&bih=657&ei=ehxqykaegocpwbkplv6eqas&oq=habilidades+motrices+basicas+autores&gs\\_lcp=cgdnd3mtd2l6eamyaggamgyiabaweb4ybggaebyqhjofcaaqsqm6bqguedoggiabcxaxcdatoicc4qsqmqgwe6agguogq](https://www.google.com/search?Q=habilidades+motrices+basicas+autores&biw=1366&bih=657&ei=ehxqykaegocpwbkplv6eqas&oq=habilidades+motrices+basicas+autores&gs_lcp=cgdnd3mtd2l6eamyaggamgyiabaweb4ybggaebyqhjofcaaqsqm6bqguedoggiabcxaxcdatoicc4qsqmqgwe6agguogq)
- Noriega, acuña. (2021). El estado de ánimo un efecto determinante en la asertividad de los jóvenes de bucamanga. Colombia: algar.
- Suarez, s. D. (2021). Estrategias para el pensamiento crítico, según el enfoque metacognitivo de john flavell, en estudiantes universitarios. En s. D. Suarez, estrategias para el pensamiento crítico, según el enfoque metacognitivo de john flavell, en estudiantes universitarios (págs. 407-426). Quevedo: dialnet .
- Tovar, e. A. (2018). Saltando por la vida: la acrobacia como medio de transformación corporal y social. Bogotá, colombia.

- Vanegas, c. J. (2022). Propuesta de intervención para el estado de ánimo de los usuarios de servicios estatales de discapacidad. En c. J. Vanegas, oficina de posgrados de la pontificia universidad católica del ecuador (págs. 20 - 21 ). Ambato, ecuador.
- Vanegas, t. E. (2018). Saltando por la vida: la acrobacia como medio de transformación corporal y social. Bogotá, colombia. Recuperado el 06 01, 2024.
- Vera vera, o. (2016). Obtenido de “los estados de ánimo y el autoestima en los estudiantes de 10mo año de educación general básica paralelos “a”, “b” y “c” de la: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24683/1/tesis%20final%20osc>
- Viera, V. L. (2013, 08). La Gimnasia Acrobática como Instrumento Pedagógico. Emásf (Revista digital de Educación Física), 1-2. Recuperado el 04 12, 2024, de <https://www.researchgate.net/publication/256980114>

## ANEXOS

### 1. Oficio de solicitud de intervención



Riobamba, 21 de mayo del 2024  
Oficio No.441-CPAFYD-FCEHT-2024

Abogado  
Christian Valdiviezo

**INTERVENTOR FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO**  
Presente.-

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Srta. Damaris Geomara León Chicaiza portadora de la C.I. 060511464-4; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "LAS ACROBACIAS FÁCILES EN EL SUELO Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE ADOLESCENTES" trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Mgs. Vinicio Sandoval, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

Mgs. Susana Paz Viteri  
**DIRECTOR DE CARRERA**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
Archivo



RECIBIDO  
21 Mayo 2024  
12h53

## 2. Certificado de intervención



### FLY GYM ESCUELA DE GIMNASIA Y FITNESS

MANUEL ELICIO FLOR ENTRE PRINCESA CORI Y CARLOS ZAMBRANO TELF. 0998429884 /0999012063  
FLY GYM NORTE: PADRE MANUEL DE OROZCO Y LUCIAN ANDRADE MARIN

Riobamba 19 de septiembre de 2024

#### CERTIFICADO

A petición de la interesada. La escuela de gimnasia y fitness FLY GYM de la ciudad de Riobamba extiende la siguiente certificación.

A la señorita **DAMARIS GEOMARA LEÓN CHICAIZA**, portador de la cedula de identidad: 0605114644, estudiante de la carrera de: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Ha cumplido con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "**Las acrobacias fáciles en el suelo y su influencia en el estado de ánimo de adolescentes**" con las deportistas de la escuela permanente de nuestra escuela, desde el 21 de mayo hasta el 8 de agosto del año 2024

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, el interesado puede hacer uso del presente certificado para los fines pertinentes.

Atentamente.



Lic. Alex Orozco

DIRECTOR FLY GYM



### 3. Instrumento de evaluación

#### TEST DE POMS ABREVIADO (VERSIÓN REVISADA)

Nombre:

Fecha:

- A continuación, se muestra una lista de palabras que describen los sentimientos que tienen las personas. Por favor encierre en un círculo el número que mejor describa como se siente. Ahora mismo.

El test de POMS nos ayuda a identificar el estado de ánimo de los deportistas los cuales se pueden aplicar estrategias específicas para poder estabilizar el estado de ánimo del deportista antes de una competición.

Factor	Ítems	Nada (0)	Poco (1)	Moderadamente (2)	Bastante (3)	Muchísimo (4)
Cólera	Enfadado Malhumorado Irritable Molesto Resentido					

Factor	Ítems	Nada (0)	Poco (1)	Moderadamente (2)	Bastante (3)	Muchísimo (4)
Fatiga	Agotado Fatigado Cansado Débil Exhausto					

Factor	Ítems	Nada (0)	Poco (1)	Moderadamente (2)	Bastante (3)	Muchísimo (4)
Vigor	Lleno de energía Enérgico Activo Animado Vigoroso					

Factor	Ítems	Nada (0)	Poco (1)	Moderadamente (2)	Bastante (3)	Muchísimo (4)
Amistad	Amable Comprensivo Servicial Amistoso Considerado					

Factor	Ítems	Nada (0)	Poco (1)	Moderadamente (2)	Bastante (3)	Muchísimo (4)
Tensión	Con los nervios Nervioso Tenso Agitado Inquieto					

Factor	Ítems	Nada (0)	Poco (1)	Moderadamente (2)	Bastante (3)	Muchísimo (4)
Estado deprimido	Infeliz Triste Desesperanzado Solo Melancólico					

#### 4. Galería de fotos



**Tema:** Ejercicio para realizar el rol hacia atrás

**Fuente:** Elaboración propia

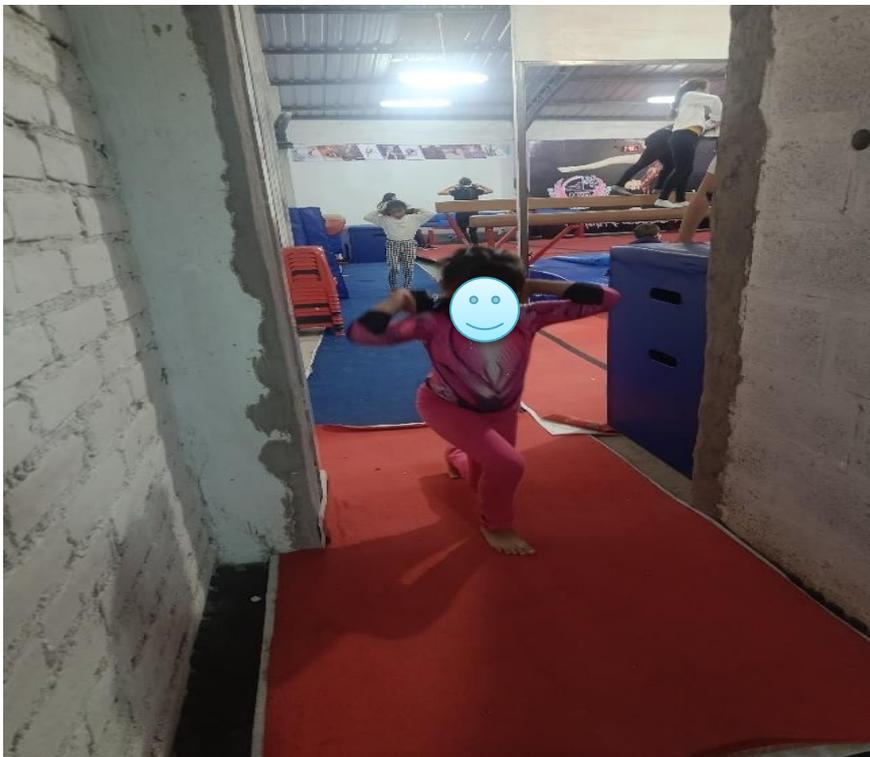
**Elaborado por:** Damaris León



**Tema:** Ejercicio para realizar el arco

**Fuente:** Elaboración propia

**Elaborado por:** Damaris León



**Tema:** Ejercicio para controlar el equilibrio

**Fuente:** Elaboración propia

**Elaborado por:** Damaris León



**Tema:** Ejercicio para la flexibilidad

**Fuente:** Elaboración propia

**Elaborado por:** Damaris León