EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 665 DE 2022	
CONTRATISTA	ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ
MUNICIPIO / ESCENARIO	TIBACUY
DEPORTE	PORRISMO

OBLIGACIÓN # 1
Realice convocatoria en los diferentes sectores asignados por la oficina de deportes del municipio de Tibacuy.





OBLIGACIÓN # 2

Presente el plan pedagógico y malla curricular según las características poblacionales y los grupos de iniciación formación y perfeccionamiento, igualmente la malla curricular para el trabajo que se realizará llevando el proceso metodológico para una mejor enseñanza del porrismo, los horarios, lugares se publicaron por medio de redes sociales

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN PORRISMO
MUNICIPIO DE TIBACUY

ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FEBRERO DE 2022

INTRODUCCION

El porrismo siendo una actividad deportiva en la cual está un poco más clasificada para las niñas les brinda la posibilidad de expresar, interactuar y practicar diferentes disciplinas motrices en un solo espacio como lo son la gimnasia, el baile y donde se requiere de fuerza, flexibilidad y expresión sin dejar de lado las demás capacidades y cualidades motrices, a demás de todas y cada una de las dimensiones humanas que son susceptibles de desarrollo a través del porrismo.

La enseñanza en el porrismo, siempre deberá estar acompañada de la lúdica y el juego teniendo en cuenta que ésta es la forma más fácil de aprender cualquier movimiento técnico. Al enseñar algunas de las acrobacias, la persona que está dirigiendo, debe ser una persona capacitada, deberá tener una buena creatividad al plantear diferentes ejercicios; dividiendo cada una de las fases del movimiento real para que nos lleven a este fin, en lo posible mezclando diferentes elementos que podemos encontrar o podemos adquirir fácilmente como lo son balones, almohadas, gradas, etc.

JUSTIFICACION

El porrismo desde el punto de vista deportivo permite implementar cualidades y habilidades motoras que como factor de género hacen de esta disciplina un complemento perfecto, ya que permite la asociación de estas cualidades (la fuerza, la flexibilidad y el dominio del equilibrio) además podemos visualizar el autocontrol, la seguridad y la estética puesta en escena a un nivel competitivo. Es de gran importancia el trabajo que se realiza ya que hablamos de una actividad deportiva extrema donde podemos observar e identificar la creatividad en todos los esquemas, bailes y expresiones con un sentido de alegría y animación.

Uno de los aspectos importantes es que el porrismo es un deporte que permite la participación de hombres y mujeres donde la mezcla de sus potenciales individuales realza un sentido colectivo en una presentación. Para obtener un buen desempeño en el porrismo se debe trabajar en equipo y tener los conocimientos técnicos básicos que un instructor y deportista necesitan para realizar las diferentes acrobacias y la conformación de transiciones y pirámides que han venido evolucionando mostrando

un grado de dificultad cada vez más alto gracias a la perfección en la ejecución y dominio de la técnica grupal e individual.

En la región del sumapaz se ha venido masificando este deporte con los aportes de instructores que trabajan con diferentes grupos de porras. El trabajo que actualmente se realiza en las instituciones educativas se promueve gracias a las vivencias y participaciones en grupos de porras mas avanzados; donde la transmisión de conocimiento se hace de una forma técnica especifica de este deporte; de ahí se desprende la importancia y el saber de esta técnica, del cómo se ejecutan y cuál es la forma más adecuada de aplicarla en los grupos de acrobacia.

Actualmente existen técnicas que brindan el desarrollo de un grupo de trabajo donde las personas que participan de esta ejecución cumplen con funciones específicas por lo cual la sincronización del trabajo hace cumplir con un objetivo primordial que es la buena ejecución con suficiente seguridad y responsabilidad en cada uno de los deportistas en la realización de las acrobacias básicas y medias permitidas en los grupos que compiten en esta categoría respondiendo a las cualidades y destrezas individuales, haciendo énfasis en una técnica efectiva: teniendo en los agarres, empujes, posturas, tensiones y distensiones entre otros la exactitud que se necesitan para la construcción de transiciones y pirámides que se utilizan en una rutina.

MARCO LEGAL

Las Escuelas de formación deportiva por ser un programa institucional a nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población de niños, jóvenes y adolescentes desarrollando la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

Decreto 2845 de 1984

Decreto 2225 de 1985
Acuerdo 058 de 1991
Resolución 001909 de 1991
Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009.

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

• Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

• Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

OBJETIVOS GENERAL

Masificar la practica de la gimnasia y el porrismo como espacio lúdico-recreativo para el desarrollo de las capacidades motrices, intelectuales y sociales básicas para formar una persona integral en el municipio de Tibacuy por medio de la escuela de formación deportiva del instituto de deportes

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Inculcar en cada uno de los integrantes de la escuela de gimnasia y porrismo valores básicos de convivencia como lo son la disciplina, la responsabilidad, el respeto, la cooperación, el compañerismo, la perseverancia, etc.

- Afianzar en los deportistas comportamientos generales como lo son la participación y aporte de ideas en grupos, afrontar el miedo al publico, la seguridad en si mismo, el respeto hacia las personas, el sentido de pertenencia por el municipio, la responsabilidad académica y familiar, etc.

- Desarrollar en los deportistas capacidades físicas básicas como la velocidad, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, en cada uno de sus aspectos adquiriendo habilidades gimnásticas, rítmicas y acrobáticas

- Participar en cada uno de los eventos municipal, regional, distrital y departamental, en los que las posibilidades económicas y logísticas no lo permitan

- Mejorar en los estudiantes el aspecto académico y comportamiento en el hogar teniendo un sentido de responsabilidad y respeto con quienes nos rodean por medio del juego y la lúdica

POBLACION OBJETO COBERTURA.

GRUPO POBLACIONAL	Femenino	Masculino

1.	Iniciacion (6 a 8 años)	X	X
2.	Fundamentacion (9 a 13 años)	X	X
3.	Perfeccionamientos (14 a 17 años)	X	X
4.	Discapacidad	X	X
5.	Victimas del conflicto armando	x	x

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Caracterización de el Rol de Flyer

Es aquella persona que se ve "volando", o ya bien se ve arriba de un stunt, Generalmente es una función desempeñadas por las mujeres de los equipos.. Hay varios elementos que las flyers deben de poder implentar al momento de realizar un stunt.

Los principales son:

1. Heel Stretch: Hale la pierna que usará hacia arriba y la podrá agarrar del tobillo o de la parte media del zapato.
2. Scorpion: Hale el pie por la espada con ambas manos y llevarlo a nivel de la cabeza o por encima de ella.
3. Scale: Posición similar al arabesque, excepto que la pierna levantada estará no paralela al sino sino más arriba, y el agarre será por detrás de la rodilla o más abajo de ella con la mano izquierda.
4. Liberty: Hale la pierna que usará hacia arriba formando un triangulo con su pierna de soporte.
5. Torch: Se ejecute la misma posición de liberty, con la diferencia que el tronco se gira hacia un lado junto con el torso.
6. Arabesque: Poner la pierna estirada paralela al piso y la de soporte perpendicular.

En el análisis antropométrico se encontró:

- Talla inferior a 159 cm y peso asociado en un rango de 39 a 54 Kg.
- Predominio de somatotipo ectomorfo a mixto ecto – meso.
- Porcentaje graso de 10 a 13 %.
- Porcentaje muscular promedio de 50.3%
- Tren inferior en relación Talla/AU inferior a 61,7 %.

Caracterización del Rol de las Bases

Puede ser una o varias personas, dependiendo del estilo del stunt. Es aquella que carga, tira, sostiene y soporta el peso de la flyer. Es como el pilar de un edificio. Dependiendo el tipo de agarre, la fuerza y la forma en que éstos la utilizan, podran implementar distintos técnicas, tales como:

1. Elevadores
2. Baskets
3. Extention
4. Press
5. Smush
6. Tight Stand

Entre otros...

Conclusión Bases Mujeres.

En el análisis antropométrico se encontró:

- Talla entre 154 y 167, y peso asociado en un rango de 46 a 61 kg.
- Predominio de somatotipo mesomorfico o meso – ectomorfico.
- Porcentaje graso máximo de 17,6%.
- Porcentaje muscular mínimo en 47,6%.
- Tren inferior cercano a 61%, uniformidad en segmentos corporales longitud de extremidad superior e inferior

Valoración Antropométrica Bases Hombres

Conclusión Bases Hombres.

En el análisis antropométrico se encontró:

- Talla entre 162 y 184, con peso asociado en un rango de 55 a 81 kg.
- Predominio de somatotipo mesomorfico o mixto meso – ectomorfico.

  - Porcentaje graso entre 9 y 17% para garantizar un porcentaje muscular entre 44 y 52%.
  - Porcentaje muscular de 48%. En bases
- Tren inferior por relación Talla/AU de 60% o mas

CAPACIDADES FISICAS DEL PORRISMO

La flexibilidad podría ser definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve.

La amplitud del movimiento articular puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación (inflamación, fractura o enfermedad degenerativa), otros por alteración de los músculos de la zona.
La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas. Un programa de flexibilidad o estiramientos realizado de forma regular puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas.
La flexibilidad es especifica para cada articulación y varía considerablemente con la edad, sexo y el grado de entrenamiento. Es mayor durante las primeras etapas de la

vida, en las mujeres, y en las personas entrenadas. No parece que la composición corporal influya de manera importante en ella.

Los Beneficios Que Obtenemos Con Los Estiramientos

Prevenir las lesiones a través de la coordinación de las diferentes estructuras que intervienen en el movimiento.

Disminuir el dolor originado por las agujetas del entrenamiento.

Relajar los músculos rígidos y tensos.

Mejorar las técnicas de algunas actividades deportivas
La flexibilidad se pierde bastante rápido si no se trabaja de forma continua, por eso se recomienda realizar los ejercicios anteriormente mencionados durante todo el año. Es importante saber que una disminución de la flexibilidad puede aumentar el riesgo de lesión durante la práctica deportiva.

LA VELOCIDAD

la velocidad se define como *la capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas acciones normalmente son de corta duración, no producen fatiga y las resistencias o cargas utilizadas son de baja magnitud.*. Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.

Clasificaciones:

Se han formulado e identificado muchos y variados tipos de velocidad en función de diversos factores, unos autores se centran más en el componente fuerza de la velocidad, otros en el componente resistencia, la mayoría en aspectos externos, pero la más utilizada a nivel deportivo es la que clasifica a la velocidad en tres tipos:

- Velocidad de reacción: medible por el tiempo de reacción es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo, como por ejemplo la salida de un nadador.

- Velocidad cíclica o de desplazamiento: es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible como una carrera de 100 metros lisos.

- Velocidad gestual o acíclica: es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida como por ejemplo un golpe de raqueta en tenis.

Factores de influencia:

Existen una serie de factores que influyen directa o indirectamente en esta capacidad, algunos de ellos son modificables y por lo tanto entrenables por lo que su mejora favorecerá el desarrollo de la velocidad como la fuerza, potencia, capacidad aláctica, flexibilidad la técnica y coordinación de movimientos, en cambio otros son genéticos y no pueden ser variados como la disposición de las palancas corporales, de las fibras o de la estructura del músculo, etc.

Desarrollo de la velocidad:

El entrenamiento de la velocidad puede iniciarse en edades tempranas, en especial la velocidad de reacción. Los niveles de velocidad van en aumento llegando a alcanzarse los valores máximos alrededor de los 19 a 24 años.
Existen diversos métodos y medios de entrenamiento de las diferentes velocidades, en resumen y de forma muy genérica podemos indicar algunos ejemplos de ejercicios que nos ayudarán a mejorarla: repeticiones de series cortas (hata 30 segundos) realizadas a máxima intensidad, practicar salidas y puestas en acción partiendo desde diferentes posiciones, carreras facilitadas (cuesta abajo, con gomas, etc), entrenar la fuerza máxima y fuerza explosiva, ejercicios de técnica, ejercicios pliométrios como los multisaltos

LA RESISTENCIA

La resistencia cardiovascular tal vez sea uno de los aspectos más estudiados debido a la participación
predominante de diversos sistemas.
Para muchos autores es la capacidad física fundamental. Está presente, de una u otra forma, prácticamente en todas las actividades físicas y es indispensable para la práctica deportiva, sea esta con carácter lúdico, competitivo o de salud. Resulta imprescindible en todo proceso sistemático, valorar de qué modo y con qué precisión se están cumplimentando los objetivos previamente establecidos. De este modo, la valoración o evaluación se convierte en el elemento vertebrador de todo el proceso.
Se de ofrece una recopilación de los principales tests empleados en la valoración de esta importante capacidad física. Los tests que a continuación se presentan además de tener una amplia difusión en el mundo de la actividad física, no requieren la presencia de materiales muy sofisticados, por lo que pueden ser utilizados por un amplio abanico de profesionales.

De este modo, podemos establecer una clasificación del ejercicio en función de la vía metabólica de suministro de energía que ponga en marcha el individuo para satisfacer las demandas energéticas que reclama la actividad que este realizando.

Clasificación De Los Ejercicios Para Desarrollar La Resistencia En Todos Sus Aspectos

- Ejercicios de potencia anaeróbica alácticos.
- Ejercicios de resistencia anaeróbica alácticos.
- Ejercicios de potencia anaeróbica lácticos.
- Ejercicios de resistencia anaeróbica lácticos.
- Ejercicios de potencia aeróbica.
- Ejercicios de resistencia aeróbica.

En primer lugar tendremos que diferenciar los términos de "potencia" y de "resistencia", ya que resultan de gran importancia para la correcta interpretación de la clasificación presentada.

Potencia: supone la capacidad para realizar un esfuerzo intenso, en el menor espacio de tiempo posible.
Resistencia: supone la capacidad de mantener una alta intensidad, durante el mayor tiempo posible.

Una vez definidos estos dos términos, trataremos de explicar escuetamente, en cada uno de los tipos de ejercicios propuestos, la vía metabólica utilizada, así como un ejemplo del tipo de esfuerzo necesario:
En los ejercicios de **potencia anaeróbicos alácticos** y en los ejercicios de **resistencia anaeróbicos alácticos**, la vía metabólica de suministro de energía utilizada esta formada por la degradación enzimática del fosfágeno almacenado (ATP y PC).
Un ejercicio de **potencia anaeróbico aláctico** seria un esfuerzo explosivo de altísima intensidad como un lanzamiento de jabalina.
Un ejercicio de **resistencia anaeróbico aláctico** seria esfuerzo muy intenso con una duración en torno a los 5, 6, 7 segundos (según el autor), como una carrera a máxima velocidad de 60 metros.
En los ejercicios de **potencia anaeróbicos lácticos** y en los **ejercicios de resistencia anaeróbicos lácticos**, la vía metabólica de suministro de energía utilizada esta formada por la degradación anaeróbica de la glucosa por medio de la glucólisis anaeróbica.
Un ejercicio de **potencia anaeróbico láctico** seria un esfuerzo muy intenso con una duración que oscilaría entre los 12-15, e incluso los 20 segundos, como una carrera de 200 metros lisos.
Un ejercicio de **resistencia anaeróbico láctico** seria un esfuerzo de fuerte intensidad con una duración en torno a los 30 segundos y los 2 minutos, como una carrera de 800 metros.
En los ejercicios de **potencia aeróbicos** y en los ejercicios de **resistencia aeróbicos** la vía metabólica de suministro de energía utilizada esta formada por la degradación aeróbica de la glucosa por medio de la glucólisis aeróbica .
Un ejercicio de **potencia aeróbico** seria un esfuerzo intenso con una duración aproximada en torno a los 3-6 minutos, como una carrera de 1500 metros.
Un ejercicio de **resistencia aeróbico** seria un esfuerzo de moderada intensidad pero de gran duración, a partir de los 6 minutos de duración, como una carrera de 5000 metros.
Resulta importante destacar que la descripción que se ha realizado corresponde a un intento de crear un pequeño marco teórico de referencia. Como ya hemos dicho, la resistencia es una capacidad física demasiado compleja, que excede con mucho el concepto y la clasificación aquí expuestos. En realidad, las vías de obtención de la energía no actúan una con independencia de otra, sino que se suceden en un continuo solapándose una con otra.

LA FUERZA

Al definir la fuerza nos encontramos con la necesidad de distinguir entre Fuerza como magnitud física y Fuerza como presupuesto para la ejecución de un movimiento deportivo. Desde el punto de vista biológico se entiende como la capacidad de un ser vivo para vencer o soportar una resistencia. En el ser humano viene determinada por la tensión generada en el aparato muscular producto de la contracción. En este último

sentido encontramos las definiciones de múltiples autores relacionados con el ámbito de la Actividad Física desde multitud de campos, a modo de ejemplo podemos citar:
•*Capacidad de ejercer tensión contra una resistencia y depende de la potencia contráctil del tejido muscular* (Morehouse y Rasch).
•*Capacidad de un músculo o de un grupo de músculos para superar fuerzas contrarias o fuerzas expansivas* (Counsilman). •*Viene determinada por la capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante tensión muscular* (Kuznetsov*).*
•*La fuerza es la capacidad de generar tensión muscular* (Knutten y Kraemer).

Manifestaciones

Siguiendo a García Manso (1996) encontramos dos grandes grupos de manifestaciones de la fuerza: la *manifestación activa* y la *manifestación reactiva*. La primera indica la tensión capaz de generar un músculo por acción de una contracción voluntaria. La segunda es entendida como la capacidad de fuerza que genera un músculo como reacción a una fuerza externa que modifica o altera su propia estructura. Se caracteriza por producirse el denominado *Ciclo de estiramiento acortamiento* (CEAs).

Manifestación activa

Encontramos fundamentalmente tres grupos:

- **Fuerza Máxima**, que es la capacidad límite de generar fuerza de un modo voluntario y depende del diámetro de sección transversal, el volumen de las fibras musculares y de los factores neuromusculares anteriormente citados. Se puede distinguir entre *fuerza absoluta* o *relativa*.

- **Fuerza Veloz**, que podemos definir genéricamente como la capacidad del sistema neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad posible. Dentro de esta manifestación encontramos dos manifestaciones configuradas por el tercer principio de la Biomecánica (Hochmutch) la denominada *Fuerza explosiva* y la *Fuerza rápida*. La fuerza explosiva se explica con la curva fuerza-tiempo (se necesita un tiempo óptimo para alcanzar la máxima fuerza, así como una carga intermedia-alta) en esta manifestación tiene mayor relevancia el tiempo de aplicación de la fuerza tal y como muestra la primera parte del tercer principio de la Biomecánica (con lo que se implican mecanismos neuromusculares fundamentalmente). Podemos distinguir entre **Fuerza explosivo tónica** (SJ) y **Fuerza explosivo fásica** (lanzamiento, CMJ, etc...) La fuerza rápida se manifiesta a gran velocidad inicial y de trabajo, se demuestra con la curva fuerza-velocidad (a velocidad 0 fuerza es igual a la máxima y viceversa, por lo que a cargas intermedias se producen la velocidades más altas). Viene configurada esta última por la segunda parte del tercer principio de la Biomecánica (con lo que tiene mayor importancia la velocidad del movimiento).

- La **fuerza resistencia**, es definida como la capacidad de mantener una manifestación de la fuerza durante un tiempo determinado. Depende de adaptaciones musculares y del metabolismo energético, así como de la capacidad del sistema neuromuscular de resistir la fatiga nerviosa. De este modo, podríamos hablar en el trabajo de fuerza de **Fatiga nerviosa periférica** y de **Fatiga metabólica**.

- Manifestación reactiva
  Encontramos dos subclasificaciones fundamentalmente, provenientes de los estudios de Vittori y Bosco (1992) sobre las manifestaciones de la fuerza explosiva, en este sentido podemos distinguir:

- La **manifestación elástico-explosiva**, que tiene lugar cuando la fase excéntrica se realiza a gran velocidad, provocando una transición muy rápida del CEA con la consiguiente liberación de la energía mecánica elástica en energía cinética de una forma explosiva. Se ha calculado que se pueden obtener beneficios de un 40% con el aprovechamiento de la energía elástica, sobre la manifestación explosivo-tónica. Podemos ilustrarla con el ejemplo expuesto por Vittori y Bosco (1992) como DJ I (Drop Jump); el cuál consiste en caer desde una determinada altura y amortiguar (Fase de acoplamiento) la caída flexionando las rodillas para salir hacia arriba rápidamente.

- La **manifestación reflejo-elástico-explosiva**, tiene lugar cuando el alargamiento previo a la contracción es de amplitud limitada y se produce en un tiempo escaso y a una velocidad muy elevada. Estas acciones favorecen el reclutamiento de U.M., por estimulación del reflejo miotático (que permite reclutar hasta un 60% de U.M.; en contracción normal entre el 40-50%), lo que permite el desarrollo de una gran tensión en un período de tiempo breve. Podemos relacionarla con el DJ II propuesto por Vittori y Bosco (1992), el cuál consiste en realizar la fase de acoplamiento únicamente con el grupo gemelo/tibial.

LOS VALORES QUE SE INCULCAN

La problemática de los valores en general, y especialmente en la etapa de la juventud, despierta en este tiempo un interés particular. Si bien en el último tiempo se observa un incremento de investigaciones respecto a esta problemática, el interés hacia la misma es relativamente nuevo. Es posible encontrar publicaciones al respecto recién luego de haber transcurrido dos o tres años de la década de los 90. En los últimos tiempos esta cuestión es frecuentemente abordada en congresos, encuentros y jornadas que aluden a la educación.
Se reconoce como valor aquello a lo que se otorga un significado especial en la definición de criterios orientadores de la conducta y en las relaciones que se establecen con el mundo y la sociedad. El hombre individualmente y la comunidad o grupo cultural, se manejan con algún ordenamiento de los valores que sustentan y explican las opciones y conductas singulares.
En la vida personal los valores se vinculan con los sentidos que se otorgan a la propia vida y con las elecciones que se realizan en el mundo familiar, social, profesional. En la vida de la comunidad, los valores se relacionan con los estilos de vida, con las costumbres, con la manera especial de relacionarse unos con otros, con los sistemas de organización social que se establecen; en una palabra, con la cultura de la comunidad.
En general los valores presentes en la vida del hombre se vinculan con la dimensión religiosa, entendiendo por tal aquélla que alude a los últimos sentidos y explicaciones de la vida y del mundo. El sentido religioso surge en los pueblos primitivos a temprana edad como respuesta a interrogantes que el hombre se plantea en torno a los misterios de la existencia. Las creencias religiosas se integran a la cultura de un pueblo y legitiman conductas, ritos y también principios morales.

Los valores no son algo hecho y acabado sino que exigen su concreción en un hacer determinado y devienen en una ordenación de la existencia. Su elección implica poseer categorías o criterios que colaboran con la definición de lo que realmente vale para cada uno y para la comunidad.

En nuestro país, en los últimos años, algunos estudios se ocupan de la problemática de la juventud y de los valores. Estas investigaciones ofrecen conceptualizaciones sobre los mismos y, en algún caso, presentan datos empíricos sobre esta realidad.

José Moreno[5], de la Universidad del Salvador, estudia el Sistema de Valores de Rokeach, quien considera que esta es la principal variable dependiente del estudio de la personalidad, de la cultura y de la sociedad. Los reconoce también como una respuesta a las crisis de identidad personal y social. Remiten al significado último de la vida, al sentido de la vida y en torno a ellos se estructura la personalidad.

El estudio de Williams Darós y Ana M. Tavella[6] intenta identificar el grado de aceptación, rechazo y/o desconocimiento de los valores representados en la modernidad y en la posmodernidad e indaga valores generalizados en jóvenes estudiantes. En este estudio se toma el concepto de valor desde una perspectiva sociológica y se acepta que “es la cualidad de un objeto determinado que lo hace de interés para un individuo o grupo...” su realidad se encuentra en la mente humana... es, de modo estricto una cuestión de opinión...” Siguiendo el pensamiento de Max Weber señala que “la intencionalidad que el hombre pone a los componentes de la vida cotidiana es lo que le asigna su valor”.

Francisco Leocata[7] propone una escala de valores, haciendo una síntesis de las escalas de Hartman, Scheler y Lavelle:

- *Valores económicos*: ligados a las necesidades corpóreas y a lo útil y la productividad.
- *Valores sensitivo-afectivos o valores de la vitalidad*: expresan la relación de la persona con su bienestar y con el placer sensible.
- *Valores estéticos*: identifican el tránsito de lo natural a lo cultural.
- *Valores intelectuales:* giran en torno de la verdad, el conocimiento, la investigación y la racionalidad.
- *Valores morales:* se vinculan con el modo como se vive la relación con la los demás donde se pone en juego la relación intersubjetiva, la conciencia y la conducta respecto a otros.
- *Valores religiosos:* donde el sentido de la vida alcanza su punto más alto.

Los Jóvenes y los Valores

La etapa de la adolescencia es un momento donde es posible reconocer en la interioridad del joven la elección y el surgimiento de valores personales que van a contribuir con la orientación de su conducta en el medio social y con la formación de su personalidad moral. Louise Kaplan[8] considera que durante la adolescencia se termina de consolidar el ideal del yo y -si el medio lo favorece- las energías de los jóvenes transforman sus intereses narcisistas personales, en inquietudes por el bien común.

Las crisis religiosas generalmente se plantean también cuando el adolescente cuestiona su postura frente a los valores, al mundo y a la sociedad.

La manifestación de estos aspectos de la personalidad está íntimamente vinculada con los procesos de maduración de la inteligencia y con el desarrollo de la capacidad de razonamiento. Culminando esta etapa, algunos valores personales se encuentran incorporados al núcleo de la personalidad del sujeto y funcionan como orientaciones para la acción.

Para Ana M. Tavella[9] “las valoraciones que los jóvenes hacen de la vida, la persona, la solidaridad, la educación, la verdad, el conocimiento, la cultura, el lenguaje, el

trabajo, la profesión, muestran su orientación moderna o posmoderna". Ella estima que "averiguar sobre los valores sociales vigentes es trabajar sociológicamente sobre lo que la gente pretende y espera de su propio destino... es estudiar las expectativas de vida de la sociedad..."

EL DESARROLLO DE LA PERSONA EN EL PORRISMO

Cada vez que se habla de las porristas, o el porrismo, como se llama este deporte, inmediatamente uno se imagina niñas con uniformes bailando y haciendo coreografías.

Pero a muy pocas personas se les pasa por la cabeza lo duro que es practicar esta disciplina. Además de tener ciertos dones naturales como el sentido del ritmo, la coordinación y la flexibilidad, las porristas son, ante todo, esclavas de la perfección.

Largas jornadas de entrenamiento, trabajo físico, gimnasia y meses de coordinación, hacen parte de la rutina de estas deportistas integrales.

El gerente de la empresa Cheer&Dance (una de las tres que funcionan en el país), Vladimir Castrillón Blanco, explicó que aunque en Colombia no se pone un límite de edad para empezar a practicar el porrismo, sí existen edades ideales.Considero que la edad para empezar la base gimnástica es a los seis años; la idea es ir buscando el desarrollo del ritmo, la coordinación y el manejo corporal. No se hace trabajo de fuerza, precisó.

Sin embargo, la sangre latina da ventajas en el porrismo. El ritmo viene como marca de fábrica, por eso, niñas que a los 12 años apenas empiezan a entrenar en este deporte, adquieren nivel de competencia luego de un año de arduo esfuerzo.

Aunque la frecuencia de trabajo varía de acuerdo al criterio del entrenador, generalmente se hacen dos ensayos, de tres horas cada uno, por semana.

A medida que las niñas se desarrollan se definen las funciones y el tipo de porrismo al que se va a dedicar. En Bucaramanga, cada niña puede participar en dos categorías como máximo.

"Dependiendo de la contextura, el tamaño y lo que desarrolle, las niñas se dividen en flyers (las que están en las partes altas de las pirámides) o bases; la capacidad de las porristas es crucial para determinar en qué rutina van a trabajar", aseguró Castrillón Blanco.

La búsqueda del ritmo y la sincronía perfecta es largo, tanto que para preparar cada rutina se necesitan tres meses mínimos de trabajo. Tan sólo para dar un ejemplo, para el Departamental de Porrismo que realizará Cheer&Dance a finales de agosto, los 50 colegios participantes están trabajando desde Semana Santa.

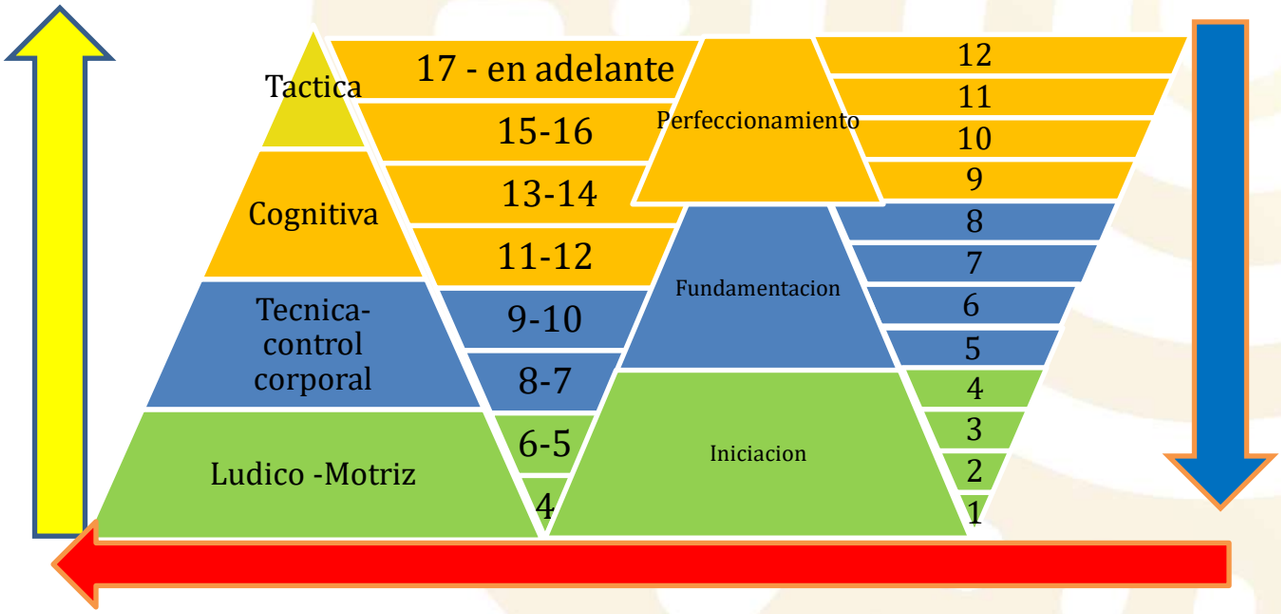
Pero si el porrismo exige tanto esfuerzo y dedicación, además de un excelente nivel académico, ¿qué impulsa a estas niñas a practicarlo?. Para el entrenador de las Butterfly del Instituto Santa María Goretti y el Santa Ana, Javier Salazar Pinilla, el hecho de que el porrismo santandereano adquiera cada día más nivel, es una de las claves para que las niñas se midan a entrenar.

Pero si hay algo que de verdad motive a las porristas es el baile; nada las atrae más que eso. Como dijo Jenny Marcela Ahumada Monroy, miembro del equipo de pom pón de las Butterfly , "Lo que más me gusta es el baile, es una forma de expresarme. Eso es lo mejor de ser porrista: bailar".

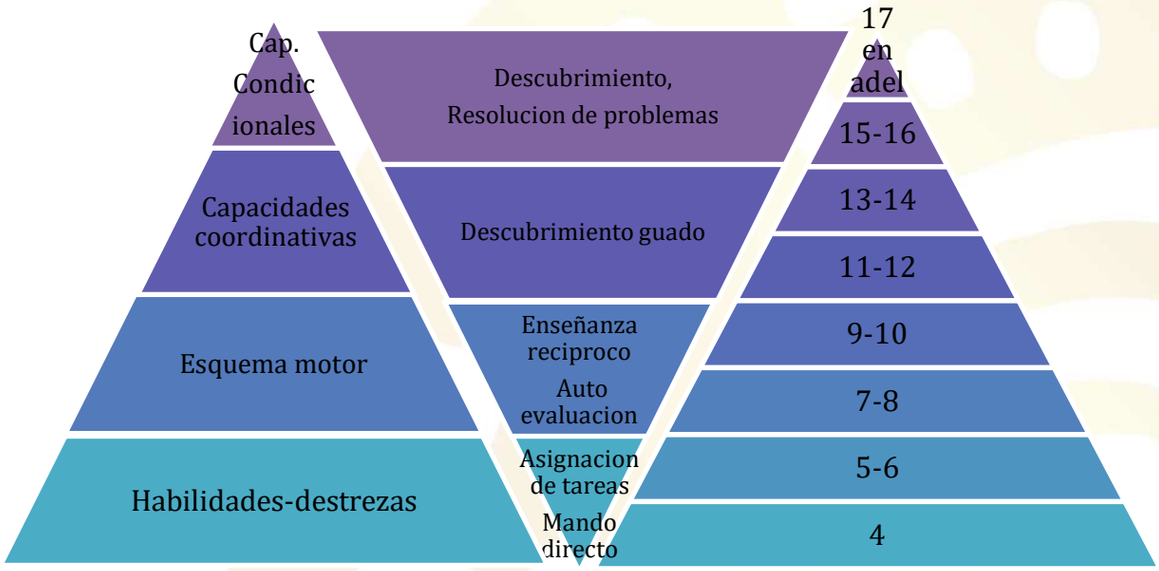
Aunque en Santander muy pocos hombres trabajan el porrismo, su incorporación a este deporte es el paso natural en la evolución. Cuando ellos lleguen, los saltos mortales, las grandes pirámides y las acrobacias extremas, se sumarán a la lista de figuras largamente entrenadas en la búsqueda de la perfección.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Escuela de Formacion Deportiva de porrismo



ESTILOS DE ENSEÑANZA SEGÚN LA EDAD, LA NECESIDAD Y HABILIDAD A DESARROLLAR O MANTENER.



NIVELES

Entre la metodología que utilizamos en el porrismo y lo que podemos afianzar en valores de cada una de las personas lo podríamos dividir en los siguientes aspecto

- *Valores económicos*: ligados a las necesidades corpóreas y a lo útil y la productividad.
- *Valores sensitivo-afectivos o valores de la vitalidad*: expresan la relación de la persona con su bienestar y con el placer sensible.
- *Valores estéticos*: identifican el tránsito de lo natural a lo cultural.
- *Valores intelectuales:* giran en torno de la verdad, el conocimiento, la investigación y la racionalidad.
- *Valores morales:* se vinculan con el modo como se vive la relación con la los demás donde se pone en juego la relación intersubjetiva, la conciencia y la conducta respecto a otros.
- *Valores religiosos:* donde el sentido de la vida alcanza su punto más alto.

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, desarrollo motriz y temático pedagógico - técnica:

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 9 años. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos predeportivos

En la gimnasia es muy importante realizar un proceso a temprana edad con todos los ejercicios que podamos realizar desarrollando las habilidades básicas de movimiento como lo es rodar, correr, trepar, lanzar, saltar, reptar, etc. En la parte de las capacidades perceptivo motrices desarrollar el, equilibrio estático, equilibrio dinámico, respiración, y ejercicios que nos ayuden a desarrollar los sentidos del tacto, gusto, olfato, oído y tacto

En la acrobacia se realizan acrobacias de nivel 1 según el reglamento USASF teniendo en cuenta las capacidades de los deportistas. Mejoramos la flexibilidad para que se puedan comenzar a realizar elementos específicos del porrismo

En el baile se realizan esquemas motrices básicos y a tiempos lentos para que los niños y niñas puedan hacer una mejor ejecución

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 13 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medios los deportes, actividades deportivas, ejercicios de asimilación, aplicación y corrección para una mejor ejecución de la técnica.

En esta edad la gimnasia se puede enfocar más para realizar elementos de rodamientos invertidas, media lunas palomas, arcos pasados invertidas etc., que serán la base para una mejor gimnasia avanzada, en esta etapa se desarrolla las capacidades físicas de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia con el fin de tener sustentos físicos y un buen desarrollo corporal para una mejor ejecución de los elementos gimnásticos adquiridos

En la acrobacia podemos manejar elementos de nivel 2, 3 y 4 según reglamentación USASF siempre teniendo en cuenta las capacidades de cada uno de los deportistas estas acrobacias van desde la altura de las rodillas hasta la extensión completa con sus diferentes montes, desmontes y transiciones que podamos manejar de acuerdo al nivel

En el baile podemos agregar elementos compuesto y más complejos que permitan hacer enlaces motrices combinando extremidades inferiores y superiores a ritmo de una base musical a tiempos medios o rápidos

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Dirigido a jóvenes entre 14 y 17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia así como la preparación física. Se destaca el trabajo técnico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte y el mejoramiento de las capacidades motrices básicas

En esta etapa deportiva podemos realizar elementos gimnásticos mucho más complejos y avanzados como rotaciones, flic flac adelante y atrás, palomas mortales o enlaces de varios elementos

En la parte acrobática podemos realizar elementos permitidos según el reglamento USASF desde el nivel 4 hasta el nivel 6 teniendo en cuenta que para esto se debe tener una buena preparación física y técnica para evitar accidentes y lesiones

Y en la parte de baile ya podemos manejar todos los elementos de dificultad a los que nos permitan llegar nuestros deportistas

Cabe resaltar que hoy en día estos procesos son iniciales por lo tanto las personas que llegan a este deporte por lo general deben empezar un proceso desde sus bases,

sin importar la edad a la que ingresa a este deporte, es por la misma forma que se realizan fases según un macrociclo anual

Fase I. Convocatoria y organización de los grupos	• Divulgación y convocatoria por colegios • Reunión de cada uno de los grupos • Organización de los horarios • Reglamento del grupo • Integración
Fase II.	• Evaluación funcional
Fase III. Reunión de padres de familia	• Reunión de padres de familia • Información de todo lo relacionado con el grupo • Salidas y eventos a los que se asistirá
Fase IV Fase preparatoria	• Aprendizaje de habilidades básicas • Enseñanza y aprendizaje de elementos coreográficos • Iniciación de la gimnasia básica • Organización de la rutina
Fase V Precompetitiva	• Corrección de elementos coreográficos • Asimilación de la coreografía con música • Mejoramiento de las capacidades físicas • Chequeos
Fase VI Competitiva	• Organización de parámetros de la competencia • Eficacia de los elementos coreográfica • Eficacia de los elementos gimnásticos • Competencia
Fase VII. Precompetitiva segundo semestre	• Mejoramiento y aprendizaje de elementos avanzados • Mejorar la rutina con los elementos avanzados aprendidos • Gimnasia avanzada según el nivel
Fase VIII	• Corrección y Eficacia de la rutina • Competencia principal
Fase Precompetitiva Campeonato principal	• Aprendizaje de la rutina en la división All Stars • Corrección de la rutina All Stars • Recolección de los fondos y organización del campeonato principal • Mantenimiento y perfeccionamiento de las habilidades rítmico gimnasticas y físicas adquiridas durante el año
Fase X. Competencia principal	• Organización y ejecución del viaje • Competencia principal • Finalización de las demás competencias
Fase XI. Desentrenamiento	• Bajar las cargas de entrenamiento • Realizar actividades recreativas y de integración • Evaluación

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	**50%**	**30%**	**20**
FUNDAMENTACION GLOBAL	**35%**	**35**	**30**

FUNDAMENTACION TECNICA	**30%**	**40%**	**30%**
FUNDAMENTACION TACTICA	**30%**	**35%**	**35%**
PREPARACION FISICA	**35%**	**30%**	**30%**
PREPARACION TEORICA	**35%**	**35%**	**35%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**30%**	**35%**	**35%**
COMPETENCIA	**30%**	**30%**	**35%**
PREPARACION PSICOLOGICA	**30%**	**30**	**40%**

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Se llevara acabo por medio de las pruebas fisicas, antropometricas direccionados por indeportes Cundinamarca ademas, por medio de eventos deportivos, recreativos y ludico- motrices.



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PORRISMO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	por medio de los motions o baile, desarrollar paulatinamente esta capacidad de acoplamiento en los deportistas participes
						RITMO	desarrollar en el deportista el ritmo por medio de uso de conteos o de pistas musicales
						EQUILIBRIO	mejorar el sentido del equilibrio desde el uso de movimientos gimnasticos, elementos de equilibrio por medio de la acrobacia este otros
						ORIENTACION	El deportista es capaz de adaptarse a los movimientos acrobaticos y gimnasticos siendo capaz de estar orientado luego de la ejecucion de un movimiento tecnico de cualquier item del cheer
						DIFERENCIACION	contemplar como el deportista por medio de actividades o juegos es capaz de diferenciar indicaciones, objetos o desplazamientos asociandolos simbolicamente
						REACCIÓN	mejorar la capacidad de lanzar en los niños por medio del uso de elementos que les permita explorar lanzamientos desde diferentes posiciones
						ADAPTACIÓN	los diferentes items del cheer combinados en una rutina permitiran que el deportista genere fases de adaptacion debido a las diferentes situaciones que debe ejercitar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el alumno mejora y refuerza el patron basico de caminar desde el uso de varias actividades de locomocion
						CORRER	el alumno mejora la coordinacion por medio de la locomocion para una mejor fluidez en el correr
						SALTAR	El deportistas desarrolla una coordinacion apropiada para realizar un salto con una tecnica optima
						ATRAPAR	atrraves del juegos, y ejercicios de asimilacion mejorar la velocidad de reaccion visomanual.
						RODAR	realizar los diferentes ejercicios metodologicos para la buena adquisicion de un movimiento de rodamiento en diferentes sentidos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	adaptacion anatomica a la fuerza	desarrollar en el niño fuerza isometrica e isotonica por medio de ejercicios con el propio cuerpo y propio peso, variando posturas.
						fuerza resistencia	por medio de los elementos acrobaticos propios del nivel, mejorar la fuerza resistencia enfocadas en la correcta tecnica de postura agarres e impulsos.
						fuerza explosiva	acudir a la ejecucion de elementos gimnasticos o acrobaticos que ayuden a mejorar la fuerza explosiva en los deportistas
						posturas gimnasticas con variacion de apoyo	buscar que el niño mejore la fuerza por medio de aplicación de posturas gimnasticas en diferentes extremidades
				2	RESISTENCIA	actividades ludico didacticas que mejoren la resistencia aerobica	generar estrategias ludicas que faciliten la adquisicion de la resistencia aerobica en los deportistas, para que de esta forma ellos logran elaborar y ejecutar tareas rapidas y explosivas dentro de una rutina de cheer
						actividades ludicas y didacticas que fortalezcan la resistencia anaerobica	generar estrategias ludico didacticas que faciliten la adquisicion de la resistencia anaerobica en los deportistas, para que de esta forma ellos logran elaborar y ejecutar tareas rapidas y explosivas dentro de una rutina de cheer
				3	VELOCIDAD	velocidad de reaccion por estimulo auditivo	mejorar la velocidad de reaccion por medio de juegos y formas jugadas que tengan comandos de voz o sonido determinado, que permitan que el deportista este presto a desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible
						velocidad de reaccion por estimulo visual	mejorar la velocidad de reaccion especifica utilizando la coordinacion visomanual con el fin de aumentar la seguridad en la acrobacia
						velocidad de reaccion por estimulo tactil	mejorar la velocidad de reaccion por medio de un estimulo tactil especifico que hagan que el deportista este presto a desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	pasivo	acudir a la ayuda de un compañero o acompañante para que se realicen ejercicios de flexibilidad asistida
						balistica	mejorar la flexibilidad y la elongacion muscular por medio de ejercicios repetitivos y constantes
		TECNICO	DESTREZAS	1	MOTIONS	replicacion e imitacion adecuada de movimientos corporales	realizar enlaces de los diferentes motions para ser plasmados en la animacion o en el baile
						ejecucion de movimientos o marcaciones basicas del cheerleading reiteradamente hasta lograr la perfeccion	lograr que el deportista realice una ejecucion tecnica de los motions teniendo en cuenta sus segmentos corporales a nivel estetico resultando el perfeccionamiento de la praxis
						interpretacion verbal del motions	bucar que el deportista asocie e interprete desde un estimulo verbal la ejecucion praxica del motion solicitado, ademas de que perfeccione el tambien la pronunciacion
						interpretacion auditiva del motions	conocer e interpretar el motions segùn su nombre y coordinarlo con un mensaje en la animacion
						auto y coevaluacion de la tecnica	generar un sentido crìtico en el alumno, para que este sea capaz de determiar si un movimiento esta bien realizado o no al ver un movimiento basico marcado
				2	BAILE O COREOGRAFIA	ritmos y conteos musicales	estimular en el niño la capacidad de control del ritmo al evidenciar que en cspaz de manejar las velocidades en los conteos asignados por el formador
						combinacion de conteos	observar que el alumno sea capaz de llevar un conteo o bloque musical vinculando en cada tiempo la marcacion respectiva asignada
						ensamble de motions	lograr que el participante sea capaz de ejecutar las secuencias de movimiento asignadas, partiendo de un ensamble progresivo llendo de menos a mas
						memorizacion de una coreografia	evidenciar que el alumno memorize, aprenda o interiorice una coreografia creada vinculando motions paso a apso, tiempo a tiempo
						rutina general de cheer	lograr que el alumno integre varios componentes o items del cheerleading a partirdos para lograr completar una rutina
				3	SALTOS	el alumno interpreta y ejecuta el salto ruso	realiza el salto ruso con una buena coordinacion de brazos y piernas mejorando la amplitud y la ejecucion del mismo
						el alumno interpreta y ejecuta el salto from derecho	realizar un salto donde se lleve la pierna derecha lo mas alto posible hacia adelante y la pierna izquierda flexionada hacia atrás
						el alumno interpreta y ejecuta el salto from izquierdo	realizar un salto donde se lleve la pierna izquierda lo mas alto posible hacia el frente y la pierna derecha hacia atrás
						el alumno interpreta y ejecuta el salto pike	observar que el alumno asocia el termino del salto pike con la ejecucion adecuada del mismo
						el deportista combina motions para generar marcaciones precias a los saltos	evidenciar que el deportista combine marcaciones previas a la ejecucion del salto
				4	GIMNASIA BASICA	posturas gimnasticas	reconocer que el deportista entiende y comprende conceptos tecnicos de elementos propios de la gimnasia tales como posturas y elementos
						correccion de posturas gimnasticas basicas	observar que el alumno realice movimientos posturales de forma adecuada y con ajuste, siendo concinente de los errores que pueda cometer
						gimnasia basica rodamientos e invertidas	lograr que el niño ejecute movimientos educativos que le den bases adecuadas para aplicar movimientos basicos de gimnasia de manera tecnica
						gimnasia basica media lunas y arcos	realizar elelembtos metodologicos para la adquisicion tecnica de la media luna y los diferentes arcos
						enlaces gimnasticos	integrar movimientos propios de la gimnasia, para que el alumno cree secuencias de movimientos basicos
				5	ACROBACIA	reconocimiento de roles y funciones acrobaticos	Buscar que el deportista experimente la posicion de "base, sporer y flyer" para que asi tenga clara la funcion especifica de cada rol y las obligaciones que cada una contiene en temas de seguridad y de tecnica
						posiciones corporales y agarres en nivel de cadera, pecho y extension	evidenciar que el alumno reconoza los diferentes agarres y tecnicas a usar durante la ejecucion de un movimiento acrobatico a nivel de cadera, pecho y extension, resaltado la higiene postural
						uso de downs ups	implicar y aplicar el uso optimo de la tecnica de down up para que se genere sincronia y armonia en los grupos acrobaticos a trabar en las sesiones de clase en los diferentes niveles de ejecucion
						elementos a 2 pies a nivel de cadera, pecho y extension	lograr que las bases, el sporer y la flyer reconozcan el uso adecuado de la tecnica cuando se trabaja a 2 pies un elemento acrobatico en cualquier nivel
						elementos a 1 pie a nivel de cadera y pecho	lograr que las bases, el sporer y la flyer reconozcan el uso adecuado de la tecnica cuando se trabaja a 1 pie un elemento acrobatico a nivel de cadera y pecho
		TACTICO	GIMNASIA BASICA	1	CONDICIÓN DE COMPOSICIONES COREOGRAFICAS CON CAMBIOS PLANIMETRICOS	asimilacion de bits y ritmos musical	desarrollar en el deportista la capacidad de dominar y asimilar el ritmo e interpretacion de bits musicales para asi determinar la actividad de las secuencias coreograficas
						cannon y cambios de nivel	lograr que el niño sea capaz de dominar cannon secuenciales para aumentar el impacto visual de la rutina en el item coreografica
						desplazamientos de coreografias	obtener sincronia y estetica de las coreografias durante la aplicación de desplazamientos de un lugar a otro
						ubicación temporo espacial	reforzar el sentido de la ubicación temporo espacial por medio de cambios planimetricos cometicos
						expresion corporal y facial	reforzar la expresion facial y corporal de los alumnos para que estos transmitan e impacten en las rutinas coreograficas
				2	COMBINACIONES DE SALTOS CON DESPLAZAMIENTOS Y SHOW VISUAL	identificacion, interpretacion y dominio de cada salto	contemplar como el deportista identifica, interpreta y domina cada uno de los saltos practicados durante las diferentes clases
						conexión de saltos	buscar que el alumno domine 2 o mas saltos variados en cada octava, ademas de que sea capaz de memorizar el orden de los saltos indicados
						consecucion de 2 o mas saltos variados de forma continua	buscar que el alumno domine 2 o mas saltos variados de manera consecutiva, ademas de que sea capaz de memorizar el orden de los saltos indicados
						marcaciones	lograr que el deportista articule y combine marcaciones antes y despues de los saltos para aumentar el show e impacto visual ademas de la sincronia
						saltos enlazados con gimnasia	generar procesos que faciliten al niño el enlace de un salto con un elemento de gimnasia como requisito para una competencia
				3	GIMNASIA BASICA ESTATICA Y EN CARRERA	gimnasia estatica individual por nivel	acudir a elementos basicos de la gimnasia como posturas tales como (vette, mosquito, arco) para aumentar el show y aportes a la consolidacion de una rutina
						gimnasia estatica y con camera	evidenciar que el deportista diferencie que movimientos gimnasticos son denominados estaticos y cuales son denominados en carrera
						sincronizacion de la gimnasia	buscar que los deportistas sean capaces de ejecutar de forma grupal e individual elementos de gimnasia estatica
						gimnasia con carrera según el nivel	buscar que los deportistas sean capaces de ejecutar de forma grupal e individual elementos de gimnasia en carrera
		TEORICO	HISTORIA	1	HISTORIA	orígenes del cheerleading	dar a conocer el inicio y la trscendencia del deporte a nivel mundial
						orígenes del cheerleading en colombia	conocer el origen del portivno encolà,bia y como se ha convertido en una potencia a nivel nacional
						orígenes del cheerleading en el municipio	reconocer la historia del deporte en el municipio
						orígenes de la escuela de formacion	ser parte de los procesos deinicacion deportiva en el cheerleading de su municipio y ser un punto de motivacion para otros deportistas
				2	REGLAMENTO EN ACROBACIA	montes legales e ilegales en la categoria	reconocer como se deben realizar los ascensos en la crobacia segùn su nivel
						desmontes legales e ilegales en la categoria	ejecutar correctamente los desmontes mostrando seguridad y tecnica para que no se realicen deducciones
						agarres legales e ilegales en la categoria	determinar los elementos legales e ilegales al momento de realizar agarres para movimientos acrobaticos
						analisis de videos para interpretar el reglamento y elementos tecnicos y tacticos	usar videos que permitan reconocer multiples factores en funcion de las distintas acrobacias que se puedan trabajar en la categoria
				3	REGLAMENTO EN GIMNASIA	movimientos permitidos e ilegales de gimnasia	forma correcta de ejecucion de los elelmnos de gimnasia según su nivel
						conceptualizacion de elementos de gimnasia trabajados en las clases	garantizar que los deportistas se familiaricen con los conceptos de elementos habitualmente practicados en las clases
						que es la gimnasia estatica	dar a conocer que elementos se consideran estaticos en la ejecucion de gimnasia
						que es la gimnasia en carrera	dar a conocer que elementos se consideran en carrera en la ejecucion de gimnasia
						que son enlaces de gimnasia	reconocer que tipos de enlace pueden llegar a ejecutarse en una rutina de cheer
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MOTIVACION	charlas durante el transcurso de la sesion buscando factores de interes de los alumnos	identificar que factores son de importancia en los alumnos para que esten motivados en la sesion de clase
						seguimiento del exito	acudir a retos o metodos dinamicos que ayuden a que el deportista se sienta motivado a regresar a la siguiente practica
						buson de sugerencias	permitir que los alumnos den puntos de vista sobre el proceso de la clase, construyendo normas en comun
						retos y pruebas fisicas	retar a los alumnos por medio de ejercicios propios de la modalidad deportiva que hagan que ilos se diviertan y esten motivados
						interacciones	compartir vivencias a historias de deportistas de alto rendimiento de la modalidad deportiva para que comparten experiencias y motiven a los deportistas
				2	CONTROL EMOCIONAL	actividades que generen autocontrol	formas jugadas que permitan que el deportista mantenga el autocontrol, situaciones problema que le permitan buscar dicho autocontrol
						expresion de emociones	hacer juegos que permitan liberar el stress o conflictos que se puedan generar por la situacion deportiva
						interpretacion de roles y momentos	usar juegos de roles para que los alumnos interiorisen o exteriorisen emociones
						proponer tareas que tengan situaciones problema a resolver	generar conciencia en los deportistas para que aprendan a solucionar conflictos de forma individual y grupal a partir de momentos creados a propocito
				3	AUTOCUIDADO	hidratacion	generar el habito clase a clase del autocuidado desde la importancia de la hidratacion
						nutricion	crear estrategias por medio de videos que ayuden al deportista a crear habitos de autocuidado desde la buena alimentacion
						cuidado postural e higiene postural	recordar clase a clase la importancia de realizar posturas o movimientos adecuados biomecanicamente para mantener el cuidado del cuerpo e higiene postural
						autocuidado	generar conciencia del autocuidado no solo como algo individual, si no tambien como algo colectivo, si ye me cuido cuido de los demas
						imagen personal	dar tips relacionados con el aseo y mantencion de la imagen personal

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PORRISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Por medio de los motions o baile, desarrollar paulatinamente esta capacidad de acoplamiento en los deportistas participes
						RITMO	desarrollar en el deportista el ritmo por medio de uso de conteos o de pistas musicales
						EQUILIBRIO	mejorar el sentido del equilibrio desde el uso de movimientos gimnasticos, elementos de equilibrio por medio de la acrobacia este otros
						ORIENTACION	El deportista es capaz de adaptarse a los movimientos acrobaticos y gimnasticos siendo capaz de estar orientado luego de la ejecucion de un movimiento tecnico de cualquier item del cheer
						DIFERENCIACION	contemplar como el deportista por medio de actividades o juegos es capaz de diferenciar indicaciones, objetos o desplazamientos asociandolos simbolicamente
						REACCIÓN	mejorar la capacidad de lanzar en los niños por medio del uso de elementos que les permita explorar lanzamientos desde diferentes posiciones
						ADAPTACIÓN	los diferentes items del cheer combinados en una rutina permitiran que el deportista genere fases de adaptacion debido a las diferentes situaciones que debe ejercitar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el alumno mejora y refuerza el patron basico de caminar desde el uso de varias actividades de locomocion
						CORRER	el alumno mejora la coordinacion por medio de la locomocion para una mejor fluidez en el correr
						SALTAR	El deportistas desarrolla una coordinacion apropiada para realizar un salto con una tecnica optima
						ATRAPAR	atrraves del juegos, y ejercicios de asimilacion mejorar la velocidad de reaccion visomanual.
						RODAR	realizar los diferentes ejercicios metodologicos para la buena adquisicion de un movimiento de rodamiento en diferentes sentidos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	adaptacion anatomica a la fuerza	desarrollar en el niño fuerza isometrica e isotonica por medio de ejercicios con el propio cuerpo y propio peso, variando posturas.
						fuerza resistencia	por medio de los elementos acrobaticos propios del nivel, mejorar la fuerza resistencia enfocadas en la correcta tecnica de postura agarres e impulsos.
						fuerza explosiva	acudir a la ejecucion de elementos gimnasticos o acrobaticos que ayuden a mejorar la fuerza explosiva en los deportistas
						posturas gimnasticas con variacion de apoyo	buscar que el niño mejore la fuerza por medio de aplicación de posturas gimnasticas en diferentes extremidades
				2	RESISTENCIA	actividades ludico didacticas que mejoren la resistencia aerobica	generar estrategias ludicas que faciliten la adquisicion de la resistencia aerobica en los deportistas, para que de esta forma ellos logran elaborar y ejecutar tareas rapidas y explosivas dentro de una rutina de cheer
						actividades ludicas y didacticas que fortalezcan la resistencia anaerobica	generar estrategias ludico didacticas que faciliten la adquisicion de la resistencia anaerobica en los deportistas, para que de esta forma ellos logran elaborar y ejecutar tareas rapidas y explosivas dentro de una rutina de cheer
				3	VELOCIDAD	velocidad de reaccion por estimulo auditivo	mejorar la velocidad de reaccion por medio de juegos y formas jugadas que tengan comandos de voz o sonido determinado, que permitan que el deportista este presto a desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible
						velocidad de reaccion por estimulo visual	mejorar la velocidad de reaccion especifica utilizando la coordinacion visomanual con el fin de aumentar la seguridad en la acrobacia
						velocidad de reaccion por estimulo tactil	mejorar la velocidad de reaccion por medio de un estimulo tactil especifico que hagan que el deportista este presto a desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	pasivo	acudir a la ayuda de un compañero o acompañante para que se realicen ejercicios de flexibilidad asistida
						balistica	mejorar la flexibilidad y la elongacion muscular por medio de ejercicios repetitivos y constantes
		TECNICO	DESTREZAS	1	MOTIONS	replicacion e imitacion adecuada de movimientos corporales	realizar enlaces de los diferentes motions para ser plasmados en la animacion o en el baile
						ejecucion de movimientos o marcaciones basicas del cheerleading reiteradamente hasta lograr la perfeccion	lograr que el deportista realice una ejecucion tecnica de los motions teniendo en cuenta sus segmentos corporales a nivel estetico resultando el perfeccionamiento de la praxis
						interpretacion verbal del motions	bucar que el deportista asocie e interprete desde un estimulo verbal la ejecucion praxica del motion solicitado, ademas de que perfeccione el tambien la pronunciacion
						interpretacion auditiva del motions	conocer e interpretar el motions segùn su nombre y coordinarlo con un mensaje en la animacion
						auto y coevaluacion de la tecnica	generar un sentido crìtico en el alumno, para que este sea capaz de determiar si un movimiento esta bien realizado o no al ver un movimiento basico marcado
				2	BAILE O COREOGRAFIA	ritmos y conteos musicales	estimular en el niño la capacidad de control del ritmo al evidenciar que en cspaz de manejar las velocidades en los conteos asignados por el formador
						combinacion de conteos	observar que el alumno sea capaz de llevar un conteo o bloque musical vinculando en cada tiempo la marcacion respectiva asignada
						ensamble de motions	lograr que el participante sea capaz de ejecutar las secuencias de movimiento asignadas, partiendo de un ensamble progresivo llendo de menos a mas
						memorizacion de una coreografia	evidenciar que el alumno memorize, aprenda o interiorice una coreografia creada vinculando motions paso a apso, tiempo a tiempo
						rutina general de cheer	lograr que el alumno integre varios componentes o items del cheerleading a partirdos para lograr completar una rutina
				3	SALTOS	el alumno interpreta y ejecuta el salto ruso	realiza el salto ruso con una buena coordinacion de brazos y piernas mejorando la amplitud y la ejecucion del mismo
						el alumno interpreta y ejecuta el salto from derecho	realizar un salto donde se lleve la pierna derecha lo mas alto posible hacia adelante y la pierna izquierda flexionada hacia atrás
						el alumno interpreta y ejecuta el salto from izquierdo	realizar un salto donde se lleve la pierna izquierda lo mas alto posible hacia el frente y la pierna derecha hacia atrás
						el alumno interpreta y ejecuta el salto pike	observar que el alumno asocia el termino del salto pike con la ejecucion adecuada del mismo
						el deportista combina motions para generar marcaciones precias a los saltos	evidenciar que el deportista combine marcaciones previas a la ejecucion del salto
				4	GIMNASIA BASICA	posturas gimnasticas	reconocer que el deportista entiende y comprende conceptos tecnicos de elementos propios de la gimnasia tales como posturas y elementos
						correccion de posturas gimnasticas basicas	observar que el alumno realice movimientos posturales de forma adecuada y con ajuste, siendo concinente de los errores que pueda cometer
						gimnasia basica rodamientos e invertidas	lograr que el niño ejecute movimientos educativos que le den bases adecuadas para aplicar movimientos basicos de gimnasia de manera tecnica
						gimnasia basica media lunas y arcos	realizar elelembtos metodologicos para la adquisicion tecnica de la media luna y los diferentes arcos
						enlaces gimnasticos	integrar movimientos propios de la gimnasia, para que el alumno cree secuencias de movimientos basicos
				5	ACROBACIA	reconocimiento de roles y funciones acrobaticos	Buscar que el deportista experimente la posicion de "base, sporer y flyer" para que asi tenga clara la funcion especifica de cada rol y las obligaciones que cada una contiene en temas de seguridad y de tecnica
						posiciones corporales y agarres en nivel de cadera, pecho y extension	evidenciar que el alumno reconoza los diferentes agarres y tecnicas a usar durante la ejecucion de un movimiento acrobatico a nivel de cadera, pecho y extension, resaltado la higiene postural
						uso de downs ups	implicar y aplicar el uso optimo de la tecnica de down up para que se genere sincronia y armonia en los grupos acrobaticos a trabar en las sesiones de clase en los diferentes niveles de ejecucion
						elementos a 2 pies a nivel de cadera, pecho y extension	lograr que las bases, el sporer y la flyer reconozcan el uso adecuado de la tecnica cuando se trabaja a 2 pies un elemento acrobatico en cualquier nivel
						elementos a 1 pie a nivel de cadera y pecho	lograr que las bases, el sporer y la flyer reconozcan el uso adecuado de la tecnica cuando se trabaja a 1 pie un elemento acrobatico a nivel de cadera y pecho
		TACTICO	GIMNASIA BASICA	1	CONDICIÓN DE COMPOSICIONES COREOGRAFICAS CON CAMBIOS PLANIMETRICOS	asimilacion de bits y ritmos musical	desarrollar en el deportista la capacidad de dominar y asimilar el ritmo e interpretacion de bits musicales para asi determinar la actividad de las secuencias coreograficas
						cannon y cambios de nivel	lograr que el niño sea capaz de dominar cannon secuenciales para aumentar el impacto visual de la rutina en el item coreografica
						desplazamientos de coreografias	obtener sincronia y estetica de las coreografias durante la aplicación de desplazamientos de un lugar a otro
						ubicación temporo espacial	reforzar el sentido de la ubicación temporo espacial por medio de cambios planimetricos cometicos
						expresion corporal y facial	reforzar la expresion facial y corporal de los alumnos para que estos transmitan e impacten en las rutinas coreograficas
				2	COMBINACIONES DE SALTOS CON DESPLAZAMIENTOS Y SHOW VISUAL	identificacion, interpretacion y dominio de cada salto	contemplar como el deportista identifica, interpreta y domina cada uno de los saltos practicados durante las diferentes clases
						conexión de saltos	buscar que el alumno domine 2 o mas saltos variados en cada octava, ademas de que sea capaz de memorizar el orden de los saltos indicados
						consecucion de 2 o mas saltos variados de forma continua	buscar que el alumno domine 2 o mas saltos variados de manera consecutiva, ademas de que sea capaz de memorizar el orden de los saltos indicados
						marcaciones	lograr que el deportista articule y combine marcaciones antes y despues de los saltos para aumentar el show e impacto visual ademas de la sincronia
						saltos enlazados con gimnasia	generar procesos que faciliten al niño el enlace de un salto con un elemento de gimnasia como requisito para una competencia
				3	GIMNASIA BASICA ESTATICA Y EN CARRERA	gimnasia estatica individual por nivel	acudir a elementos basicos de la gimnasia como posturas tales como (vette, mosquito, arco) para aumentar el show y aportes a la consolidacion de una rutina
						gimnasia estatica y con camera	evidenciar que el deportista diferencie que movimientos gimnasticos son denominados estaticos y cuales son denominados en carrera
						sincronizacion de la gimnasia	buscar que los deportistas sean capaces de ejecutar de forma grupal e individual elementos de gimnasia estatica
						gimnasia con carrera según el nivel	buscar que los deportistas sean capaces de ejecutar de forma grupal e individual elementos de gimnasia en carrera
		TEORICO	HISTORIA	1	HISTORIA	orígenes del cheerleading	dar a conocer el inicio y la trscendencia del deporte a nivel mundial
						orígenes del cheerleading en colombia	conocer el origen del portivno encolà,bia y como se ha convertido en una potencia a nivel nacional
						orígenes del cheerleading en el municipio	reconocer la historia del deporte en el municipio
						orígenes de la escuela de formacion	ser parte de los procesos deinicacion deportiva en el cheerleading de su municipio y ser un punto de motivacion para otros deportistas
				2	REGLAMENTO EN ACROBACIA	montes legales e ilegales en la categoria	reconocer como se deben realizar los ascensos en la crobacia segùn su nivel
						desmontes legales e ilegales en la categoria	ejecutar correctamente los desmontes mostrando seguridad y tecnica para que no se realicen deducciones
						agarres legales e ilegales en la categoria	determinar los elementos legales e ilegales al momento de realizar agarres para movimientos acrobaticos
						analisis de videos para interpretar el reglamento y elementos tecnicos y tacticos	usar videos que permitan reconocer multiples factores en funcion de las distintas acrobacias que se puedan trabajar en la categoria
				3	REGLAMENTO EN GIMNASIA	movimientos permitidos e ilegales de gimnasia	forma correcta de ejecucion de los elelmnos de gimnasia segùn su nivel
						conceptualizacion de elementos de gimnasia trabajados en las clases	garantizar que los deportistas se familiaricen con los conceptos de elementos habitualmente practicados en las clases
						que es la gimnasia estatica	dar a conocer que elementos se consideran estaticos en la ejecucion de gimnasia
						que es la gimnasia en carrera	dar a conocer que elementos se consideran en carrera en la ejecucion de gimnasia
						que son enlaces de gimnasia	reconocer que tipos de enlace pueden llegar a ejecutarse en una rutina de cheer
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MOTIVACION	charlas durante el transcurso de la sesion buscando factores de interes de los alumnos	identificar que factores son de importancia en los alumnos para que esten motivados en la sesion de clase
						seguimiento del exito	acudir a retos o metodos dinamicos que ayuden a que el deportista se sienta motivado a regresar a la siguiente practica
						buson de sugerencias	permitir que los alumnos den puntos de vista sobre el proceso de la clase, construyendo normas en comun
						retos y pruebas fisicas	retar a los alumnos por medio de ejercicios propios de la modalidad deportiva que hagan que ilos se diviertan y esten motivados
						interacciones	compartir vivencias a historias de deportistas de alto rendimiento de la modalidad deportiva para que comparten experiencias y motiven a los deportistas
				2	CONTROL EMOCIONAL	actividades que generen autocontrol	formas jugadas que permitan que el deportista mantenga el autocontrol, situaciones problema que le permitan buscar dicho autocontrol
						expresion de emociones	hacer juegos que permitan liberar el stress o conflictos que se puedan generar por la situacion deportiva
						interpretacion de roles y momentos	usar juegos de roles para que los alumnos interiorisen o exteriorisen emociones
						proponer tareas que tengan situaciones problema a resolver	generar conciencia en los deportistas para que aprendan a solucionar conflictos de forma individual y grupal a partir de momentos creados a propocito
				3	AUTOCUIDADO	hidratacion	generar el habito clase a clase del autocuidado desde la importancia de la hidratacion
						nutricion	crear estrategias por medio de videos que ayuden al deportista a crear habitos de autocuidado desde la buena alimentacion
						cuidado postural e higiene postural	recordar clase a clase la importancia de realizar posturas o movimientos adecuados biomecanicamente para mantener el cuidado del cuerpo e higiene postural
						autocuidado	generar conciencia del autocuidado no solo como algo individual, si no tambien como algo colectivo, si ye me cuido cuido de los demas
						imagen personal	dar tips relacionados con el aseo y mantencion de la imagen personal

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PORRISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Por medio de los motions a bale, desarrollar paulatinamente esta capacidad de acoplamiento en los deportistas participes
						RITMO	desarrollar en el deportista el ritmo por medio de uso de cornes o de pistas musicales
						EQUILIBRIO	mejorar el sentido del equilibrio desde el uso de movimientos gimnasticos, elementos de equilibrio por medio de la acrobacia entre otros
						ORIENTACION	El deportista es capaz de adaptarse a los movimientos acrobaticos y gimnasticos siendo capaz de estar orientado luego de la ejecución de un movimiento técnico de cualquier item del
						DIFERENCIACION	contemplar como el deportista por medio de actividades o juegos es capaz de diferenciar indicaciones, objetos o desplazamientos asociandolos simbolicamente
						REACCIÓN	mejorar la capacidad de lanzar en los niños por medio del uso de elementos que les permita explorar lanzamientos desde diferentes posiciones
						ADAPTACIÓN	los diferentes items del cheer combinados en una rutina permitiran que el deportista genere fases de adaptacion debido a las diferentes situaciones que deba vivenciar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el alumno mejora y refuerza el patron basico de caminar desde el uso de varias actividades de locomocion
						CORRER	el alumno mejora la coordina con par medio de la locomocion para una mejor fluidez en el correr
						SALTAR	el deportista desarrolla una coordinacion apropiada para realizar un salto con una tecnica optima
						ATRAPAR	a través del juego, y ejercicios de asimilacion mejorar la velocidad de reaccion visomotora
						RODAR	realizar las diferentes ejercicias metodologicos para la buena adquisicion de un movimiento de rodamiento en diferentes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	adaptacion anatomica a la fuerza	desarrollar en el niño fuerza anatomica por medio de ejercicios con el propio cuerpo y propio peso, para que empiecen a trabajo dicha capacidad
						fuerza resistencia	desarrollar y mejorar la fuerza resistencia por medio de ejercicios acrobaticos que estimulen esta capacidad
						fuerza explosiva	acudir a la ejecucion de elementos gimnasticos o acrobaticos que ayuden a mejorar la fuerza explosiva en los deportistas
				2	RESISTENCIA	actividades ludicas que mejoren la resistencia aerobica	generar estrategias ludicas que faciliten la adquisicion de la resistencia aerobica en los deportistas, para que de esta forma logren elaborar y mantener tareas por mas cantidad de tiempo dentro de una rutina de cheer
						actividades ludicas que fortalescan la resistencia	generar estrategias ludicas que faciliten la adquisicion de la resistencia anaerobica en los deportistas, para que de esta
				3	VELOCIDAD	velocidad de reaccion por estimulo auditivo	mejorar la velocidad de reaccion por medio de comandos de voz, o sonido determinado, que hagan que el deportista este
						velocidad de reaccion por estimulo visual	mejorar la velocidad de reaccion por medio de un estimulo visual que hagan que el deportista este presto a desplazarse de
						velocidad de reaccion por estimulo tactil	mejorar la velocidad de reaccion por medio de un estimulo tactil especifico que hagan que el deportista este presto a
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	acudir a la ayuda de un compañero o accesgrafia para que un realizar ejercicios de flexibilidad acordada
						estatica	mejorar la flexibilidad y la elongacion muscular por medio de ejercicios dinamicos y estaticos
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONEXIÓN DE MOTIONS CON TIEMPO, O CONTEOS, DESPLAZAMIENTOS Y CAMBIOS PLANIMETRICOS	dominio de motions espontaneamente	dentro de una rutina de cheer el deportista debe ejecutar de manera inmediata y espontanea, para así poder posterior a ello
						ejecucion de motions acordes con motions manteniendo orden y	desarrollar un trabajo sincronico y grupal por medio de manejo de cornes que contengan motions
						ejecucion de motions acordes cuando motions sin perder la	generar desplazamientos armonicos y memorizables que
						ejecucion de motions en un tiempo especial por medio de	generar desplazamientos armonicos y memorizables que mantengan la ejecucion de motions de forma estetica, logrando
						estetica e higiene postural	resaltar en los asistentes a las clases la estetica corporal y el cuidado e higiene postural
				2	CONEXIÓN DE COMPOSICIONES COREOGRAFICAS CON CAMBIOS PLANIMETRICOS	interpretacion de bits y ritmo musical	interpretacion de bits musicales para así determinar la
						aplicacion de cambios con una aplicación de cambios y	cada uno de los bits de las rutinas de cheer, Cambios estilisticos para aumentar el impacto visual de la rutina en el item
						ejecucion de composiciones acordes coreografias sin perder	mantener la sincronia y estetica de las coreografias durante la aplicación de desplazamientos de un lugar a otro
						ejecucion de ejercicios en un tiempo especial por medio de	desarrollar el sentido de la ubicación tempoo espacial por medio de cambios planimetricos cosmeticos
						expresion corporal y facial	reflejar la expresion facial y corporal de los alumnos para que estos transmitan e impacten en las rutinas coreograficas
				3	COMBINACIONACION DE SALTOS CON DESPLAZAMIENTOS Y SHOW VISUAL	interpretacion y dominio de cada salto	contemplar como el deportista interpreta y domina cada uno de los saltos practicados durante las diferentes clases
						ejecucion de 2 o mas saltos en cada octava	ejecutar que el deportista realice 2 o mas saltos en una octava, ademas de que sea capaz de memorizar el orden de los saltos
						ejecucion de 2 o mas saltos de forma continua	ejecutar que el deportista realice 2 o mas saltos en una octava consecutiva, ademas de que sea capaz de memorizar el orden de los saltos realizados
						uso de marcación antes y despues del salto	lograr que el deportista articule y combine marcaciones antes y despues de los saltos para aumentar el show a impactar visual
						saltos entrados con gimnasia	generar procesos que faciliten al niño el enlace de un salto con un elemento de gimnasia como requisito para una competencia
				4	GIMNASIA BASICA ESTATICA Y EN CARRERA	uso de posturas basicas de gimnasia en la conformacion	acudir a elementos basicos de gimnasia como posturas base (vela, mesa, mesa, arco) para aumentar el show y
						movimientos estilizos y en	identificar que la gimnasia artistica de competencia gimnasticos son denominados estaticos y suelen son
						ejecucion de gimnasia estatica en algunos segmentos	buscar que los deportistas sean capaces de ejecutar de forma grupal e individual elementos de gimnasia estatica
						ejecucion de gimnasia en carrera en algunos segmentos	buscar que los deportistas sean capaces de ejecutar de forma grupal e individual elementos de gimnasia en carrera
				5	USO DE MONTES Y DESMONTES JUNTO CON SUS POSICIONES CORPORALES	diferencias y pasos y saltos con sanciones a nivel de	identificar que la gimnasia artistica de competencia tiene tecnicas para poder realizar montes y 1 pie o 2 pies a nivel de
						desmontes desde 1 pie o 2 pies, a diferentes posiciones	identificar que la gimnasia artistica de competencia tiene tecnicas para poder realizar desmontes desde 1 pie o 2 pies a
						posiciones corporales a nivel de cadera	identificar que la gimnasia artistica de competencia tiene posiciones corporales que se realizan durante la ejecucion
						normas basicas de seguridad en los elementos de acrobacia	acudir a que se realicen ejercicios acordes a que el niño tenga claro que normas basicas de seguridad se deben
						retos acrobaticos integrales	acudir a que el deportista adquiera el dominio y control acrobaticos para que sean integrales y puedan realizar
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA	orígenes del cheerleading	evidenciar que los orígenes del portismo sean claros para los deportistas participantes
						orígenes del cheerleading en colombia	evidenciar que los orígenes del portismo en colombia sean claros para los deportistas participantes
						orígenes del cheerleading en el municipio	evidenciar que los orígenes del portismo en el municipio sean claros para los deportistas participantes
						orígenes de la escuela de formacion	evidenciar que los orígenes de la escuela de formacion sean claros para los deportistas participantes
				2	REGLAMENTO EN ACROBACIA	montes legales e ilegales en la categoria	identificar por medio de videos y talleres los montes legales e ilegales al momento de realizar montes
						desmontes legales e ilegales en la categoria	identificar por medio de videos y talleres los desmontes legales e ilegales al momento de realizar desmontes
						agarres legales e ilegales en la categoria	identificar por medio de videos y talleres los agarres legales e ilegales al momento de realizar agarres
						videos de montes para interpretar el reglamento y	identificar por medio de videos que permitan fortalecer conceptos técnicos en funcion de los distintos acrobaticos que se pueden trabajar en la
				3	REGLAMENTO EN GIMNASIA	movimientos permitidos e ilegales de gimnasia	identificar por medio de videos y talleres los elementos legales e ilegales al momento de realizar elementos de gimnasia
						interpretacion de elementos de gimnasia	garantizar que los deportistas se familiaricen con los conceptos de elementos habitualmente practicados en las clases
						que es la gimnasia estatica	dar a conocer que elementos se consideran estaticos en la ejecucion de gimnasia
						que es la gimnasia en carrera	dar a conocer que elementos se consideran en carrera en la ejecucion de gimnasia
						que son enlaces de gimnasia	reconocer que tipos de enlace pueden llegar a ejecutarse en una rutina de cheer
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MOTIVACION	Acerca cuerpo e identificar de la sesión buscando factores	identificar que factores son de importancia en los alumnos para que estos motivados
						disciplina de cheer que hace que el deportista quede	usar retos o metodos dinamicos que ayuden a que el deportista
						los niños frente a la dirección de la clase	a cierta motivado a regresar a la siguiente practica
						propiacion de retos durante las clases	generar que los alumnos den puntos de vista sobre el proceso de la clase
						deportistas de alto rendimiento	generar procesos que motiven a los alumnos a la practica de la actividad deportiva que hagan que flos se diviertan y exten
				2	CONTROL EMOCIONAL	actividades que generen	identificar y motivar a los deportistas de alto rendimiento de la modalidad deportiva para que comparten experiencias y
						expresion de emociones	identificar que el niño sepa que es expresar sentimientos de
						interpretacion de roles y	acudir a juegos de roles para que los alumnos interioricen
						resolucion de conflictos	generar conciencia en los deportistas para que aprendan a
				3	AUTOCUIDADO	de hidratar antes, durante y	generar el habito clase a clase del autocuidado desde la
						de alimentarse de forma sana y	importancia de la hidratacion
						cuidado postural e higiene postural	crear estrategias por medio de videos que ayuden al deportista a crear habitos de autocuidado desde la buena alimentacion
						reconocer el autocuidado no solo como algo personal, si no	identificar que hacen parte de la modalidad deportiva que
						recomendaciones relacionadas con el aseo personal	identificar que hacen parte de la modalidad deportiva que
				4	TRABAJO EN EQUIPO	actividades de confianza y seguridad grupal	acudir a elementos del cheer que permitan agrandar los lazos de confianza y seguridad
						comunicación asertiva	crear momentos por medio de actividades que ayuden a mejorar la comunicación asertiva entre compañeros
						actividades de cooperacion grupal	usando herramientas didacticas dinamicas como los alumnos
						resolucion de conflictos de forma grupal	evidenciar como los alumnos videojuegos o problemáticas
							plasmados por medio de tareas individuales y grupales
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL ESPEJO	replicar movimientos de otros, mejorando capacidad en coordinativas
						LA PELOTA MAS PEQUEÑITA	El niño desarrollara confianza en si mismo y al mismo tiempo le da seguridad frente a un publico para interactuar
				2	JUEGOS TRADICIONALES	tingo	Alimento lo que le permita crear varias secuencias de movimiento ya sea por tiempo o repeticiones
						cogidos	el niño respeta las reglas durante la ejecucion de juegos
						congelados	el niño respeta las reglas durante la ejecucion de juegos
				3	PREDEPORTIVOS	Acercar de otros deportes para que aporten a la modalidad deportiva que	Integrarse como el alumno acerca técnicas de otros deportes para adaptarlas e interiorizarlo en la modalidad del
							Observar como el uso de diversos(s) desde los predeportivos ayuden para que la monotonia de la sesion cambie
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO MOTRIZ FISICO	El deportista adquiere capacidades fisicas por medio de circuitos que requieren atención y dominios para culminarlos
						CIRCUITO MOTRIZ GIMNASTICO	medio de circuitos que contienen ejercicios en diversos de habilidades
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES BASICAS DE CHEER	el niño participa en el festival demostrando las habilidades basicas que ha adquirido durante el proceso formativo
						FESTIVAL COMPETITIVO INDIVIDUAL	el niño cumple en la modalidad de best men o best cheer con una rutina que debera competir a partir de sus experiencias

OBLIGACION # 3

Presente el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica para la vigencia 2022 de todos los niveles de formación, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable en la disciplina de porrismo





OBLIGACION # 4

Se diligencia el formato de cobertura donde se debe tener actualizado en la plataforma de inderportes



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS															0
11 AÑOS															0
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															0

OBLIGACION # 5

Utilice adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en la publicidad realizada en la divulgación y promoción.







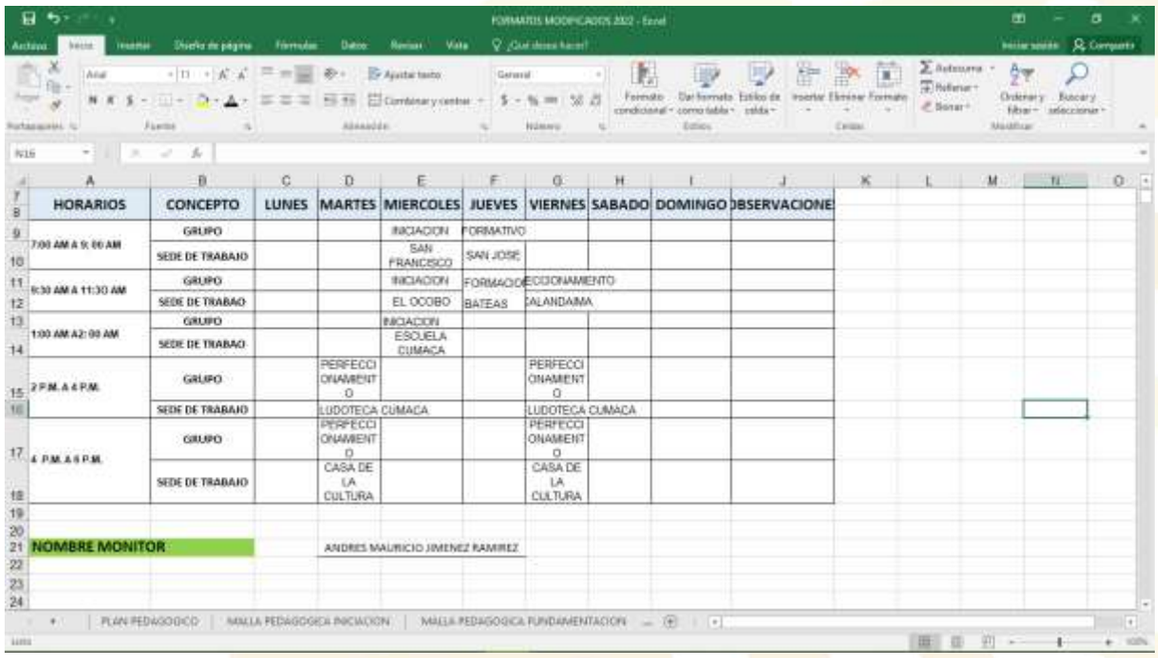
OBLIGACION # 6

Desarrolle y presente ante el ente deportivo del municipio horarios y sitios de entrenamiento.


ESCUELA DE
FORMACIÓN DEPORTIVA
PORRISMO
HORARIOS DE ENSAYOS
MARTES
MIERCOLES
JUEVES
VIERNES
ANDRES
JIMENEZ
FORMADOR
311 568 1788
¡INSCRIBETE!
TIBACUY



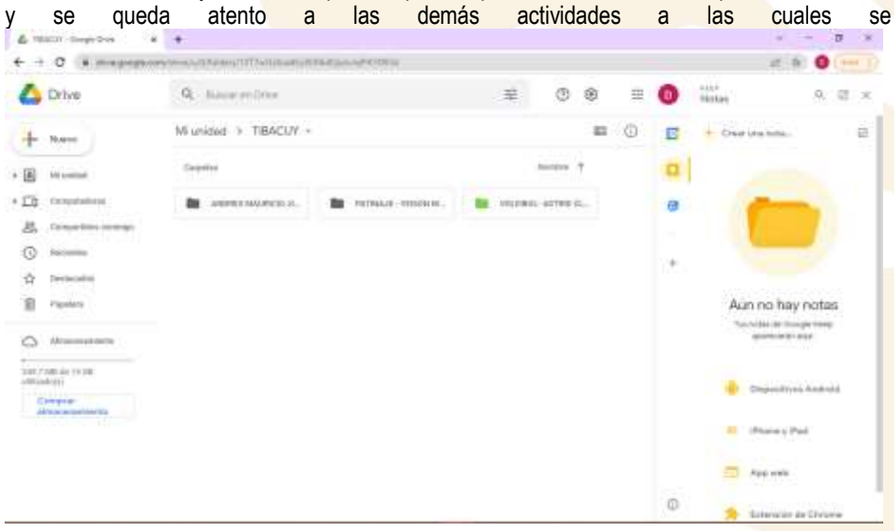




HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO			INICIACION	FORMATIVO				
	SEDE DE TRABAJO			SAN FRANCISCO	SAN JOSE				
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO			INICIACION	FORMACIO	ECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO			EL OCOBO	BATEAS	ALANDAIMA			
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO			INICIACION					
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA CUMACA					
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO		LUDOTECA CUMACA			LUDOTECA CUMACA			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO		CASA DE LA CULTURA			CASA DE LA CULTURA			
NOMBRE MONITOR			ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ						

OBLIGACION # 7

Realice los informes y formatos requeridos por indeportes Cundinamarca respectivos al mes de febrero se subieron al Drive y se queda atento a las demás actividades a las cuales se me sea solicitado



OBLIGACION # 8

Presente al gestor la planeación del plan mensual de clases antes del inicio del mes marzo, en ella describí objetivos aspectos físicos técnicos y tácticos a tener en cuenta en cada uno de los grupos,



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**Marzo**		**MUNICIPIO: Tibacuy**	
LUGAR:							**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL					**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES					**MARZO**		**MARZO**	**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x			
			SPONSABILID		X		x	X
			OMPAÑERISM					
			JUSTICIA					
			OOPERACIO					X
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		X	X
			OBEDIENCIA		X		X	X
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA		X		X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		X	X
			CALENTAMIENTO		X		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO		X			
			ORIENTACION					
			FERENCIACI					
			REACCIÓN				X	
			ADAPTACIÓN					X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD		X		X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		X		X	X
			REMATE					X
			CONDUCCION		X		X	X
			DRIBLING					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CER LO FAC		X		X	X
			PAÑAR LA JU				X	
			IDAD CONST		X			
			Y CORRRE A					X
			SEGURIDAD					
			BER UBICAR					X
		RECREATIVO	S DE INTEGR		X		X	X
			OS TRADICIO					
			DADES ARTIS					
			TOS RECREA					
			ALES RECRE					
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO		X		X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X	X

OBLIGACION # 9
Implementare para el mes de abril el desarrollo la primera toma de las evaluaciones a los grupos de alumnos deportistas en los diferentes niveles de formación.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

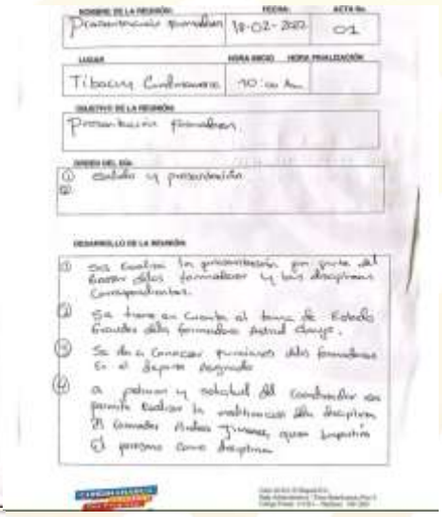
NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1							:					:					:					:	
2							:					:					:					:	
3							:					:					:					:	
4							:					:					:					:	
5							:					:					:					:	
6							:					:					:					:	
7							:					:					:					:	

OBLIGACION # 10

Entregue el acta de reunión donde se presentaron los instructores del municipio de Tibacuy donde se verifica la participación de las actividades que lleve a cabo en el mes de febrero



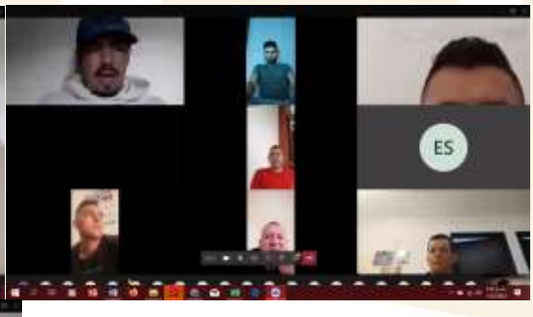

Tibacuy Cundinamarca
Presentación formatos



OBLIGACION # 11

Participe en la reunión con el señor gestor provincial por emdio virtual el 25 de febrero con el objetivo de dar la explicación de los formatos; además de las reuniones con el coordinador de deportes para realizar la organización de la escuela en el municipio de Tibacuy







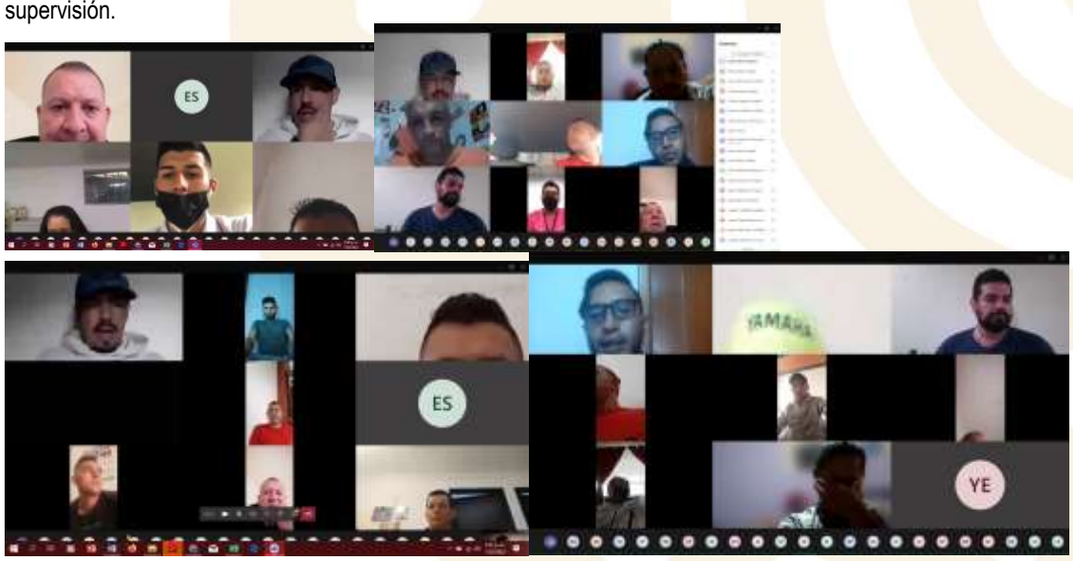






OBLIGACION # 12

Asistí a las reuniones y capacitaciones que fueron realizadas este mes por parte de Indeportes Cundinamarca, reunión el 7 de febrero con el objetivo de presentar el grupo de supervisión y formadores de la provincia del Sumapaz .La reunión del día 24 de febrero en la mañana de 8 a 12m en el municipio de Sibaté con el objetivo de trabajar los temas de inclusión, deporte formativo y la política pública de deporte departamental, reunión virtual el día 24 en la tarde y 25 con el gestor provincial para tratar temas de documentación de informes y la primera reunión el 6 de febrero con el objetivo de presentar el grupo de supervisión.



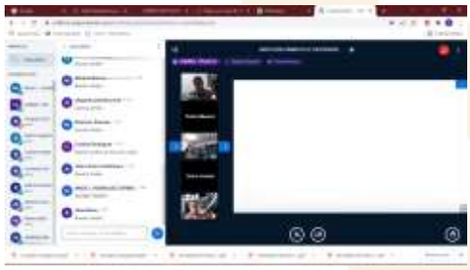
24 de febrero reunion sibate 8:00





24 de febrero reunion docuemntos supervicion





Reunión de formadores documentos para pagos 25 de febrero 530 pm



OBLIGACION # 13

Estuve atento a la indicación del gestor y el supervisor del contrato según el formato (FUID) para su debido diligenciamiento y entrega

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:		REGISTRO DE ENTRADA		
UNIDAD ADMINISTRATIVA:		AÑO	MES	DIA	NT
OFICINA PRODUCTORA :					
OBJETO:		NT= Numero de transferencia		

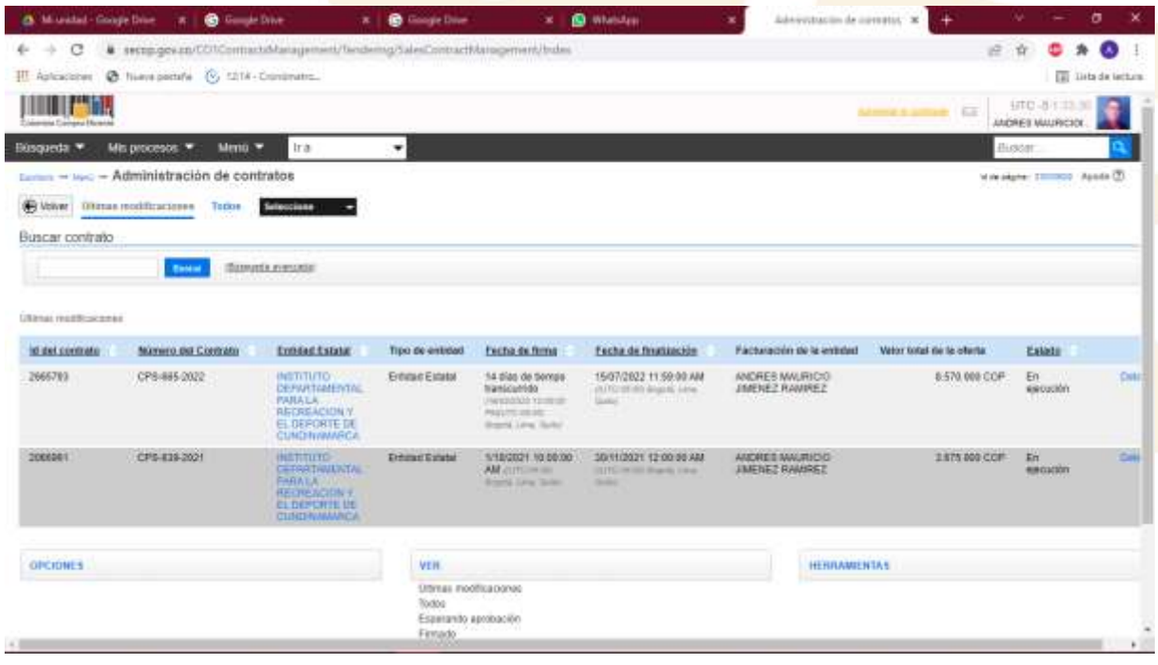
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: Cargo Firma

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

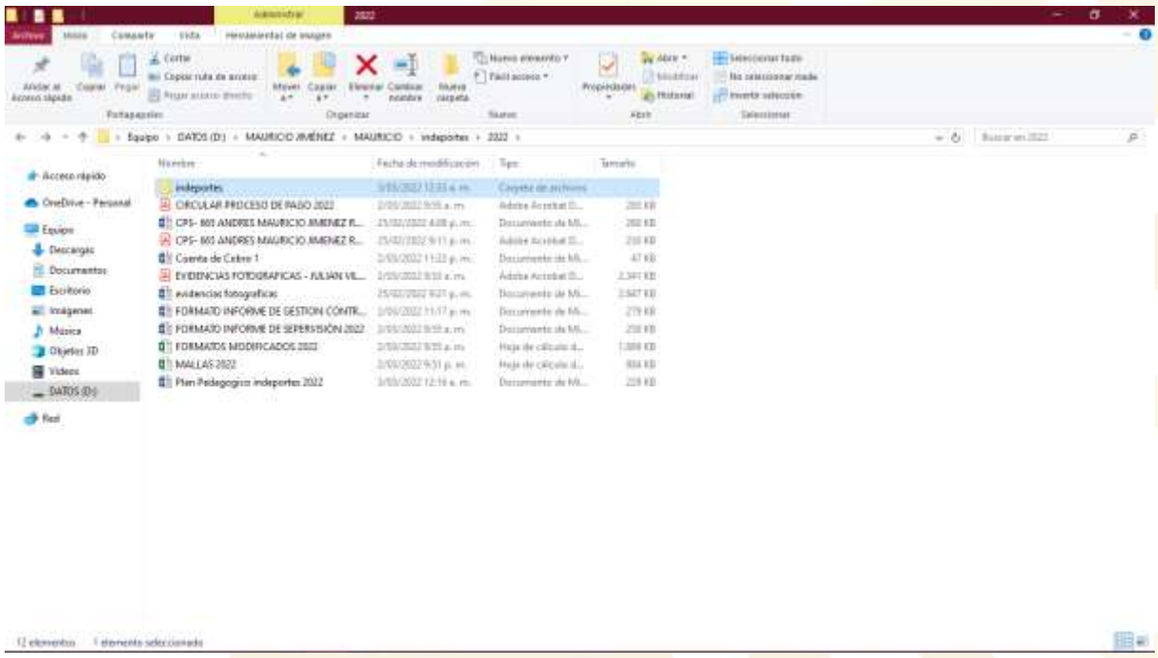
OBLIGACION # 14

Presente a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus soportes técnicos y evidencias.



OBLIGACION # 15

Realice la entrega al supervisor del contrato los documentos requeridos, formatos enviados y el respectivo cargue de los mismo al drive


Equipo › DATOS (D:) › MAURICIO JIMÉNEZ › MAURICIO › indeportes › 2022 ›
Acceso rápido
OneDrive - Personal
Equipo
Descargas
Documentos
Escritorio
Imágenes
Música
Objetos 3D
Videos
DATOS (D:)
Red
indeportes
CIRCULAR PROCESO DE PASO 2022
CPS- 865 ANDRES MAURICIO JIMENEZ R...
CPS- 865 ANDRES MAURICIO JIMENEZ R...
Cuenta de Cobro 1
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS - JULIAN VIL...
evidencias fotograficas
FORMATO INFORME DE GESTION CONTR...
FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN 2022
FORMATOS MODIFICADOS 2022
MALLAS 2022
Plan Pedagogico indeportes 2022