PLAN PEDAGÓGICO CHEERLEADER 2024 (Borrador)

MARÍA ANGÉLICA ORTIZ SANDOVAL

ALCALDIA LOCAL DE KENNEDY

BOGOTÁ

2024

CHEERLEADER COMO MEDIO DE TRANSFORMACIÓN SOCIAL

JUSTIFICACIÓN:

El Cheerleader, más conocido popularmente como porras, es un deporte que solo hasta el 2021 fue catalogado como Deporte Olímpico (INTERNACIONAL, 2021), sin embargo, su popularidad no es nueva, por años, este ha sido un deporte en el cual se reúnen hombres y mujeres de diferentes edades para poner a prueba sus habilidades de la Gimnasia, el Acrosport, la Danza y ciertas habilidades circenses. Esto se puede evidenciar con la gran cantidad de equipos que han tomado fuerza y no solo a nivel Bogotá, ya que a nivel Nacional también hay grandes representantes de los cuales ya se ha tenido representación a nivel internacional con excelentes resultados en podio.

Desde este punto, el Cheerleader se establece dentro de la localidad como medio en donde se pueden aprovechar diferentes talentos y habilidades que involucren fuerza, flexibilidad, potencia, coordinación y ritmo en un solo espacio haciendo que cada grupo que participe tenga la posibilidad de ser multi habilidades en donde los diferentes somatotipos corporales no son impedimento para desarrollar deportistas exitosos, por el contrario, el Cheerleader es el deporte preciso en donde cada habilidad tienen una función especifica valorada con la misma importancia que las otras.

Al igual que cualquier otro deporte, la práctica del Cheerleader logra forjar la disciplina desde edades tempranas, logrando crear la conciencia de que el trabajo fuerte, la responsabilidad y el compromiso, permiten tener éxito, adicionalmente, logra afianzar al movimiento como un estilo de vida y esto se traduce en que se aporta a la formación de adultos saludables, contribuyendo de forma indirecta en la salud pública.

A su vez, el Cheerleader es un deporte que tiene una serie de ingredientes que hacen que la personalidad de cada uno pueda ser explorada, por ello en este espacio deportivo se garantizará que cada niño, niña y adolescente se sienta seguro y segura con su forma de ser, pensar y expresarse, dando como primera línea de trabajo el respeto.

El trabajo de equipo lleva una responsabilidad que inmersamente conecta con la disciplina, dentro de un equipo las decisiones que se toman afectan a todos, por lo tanto, el identificar que la individualidad afecta lo colectivo será el primer paso para que se identifiquen dentro de una sociedad, y conozcan cual puede llegar a ser su impacto referente a cada una de las decisiones que este tome, no solo en el mundo deportivo sino en el mundo en general.

OBJETIVO GENERAL:

Implementar un espacio deportivo enfocado al Cheerleader, que permita la integración de niños, niñas y adolescentes de la localidad de Kennedy, favoreciendo con ello la construcción de cuerpo a través del movimiento y a su vez, la transformación social de la Localidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover espacios deportivos de participación enfocados al Cheerleader aptos para niños, niñas y adolescentes de la localidad de Kennedy, como estrategia de aprovechamiento del

tiempo libre, la adopción del deporte como un estilo de vida y la prevención del consumo de sustancias psico-acticas.

- Establecer la práctica de Cheerleader como una herramienta social de inclusión que aporte en el desarrollo de la personalidad de cada uno de los participantes.
- Proyectar a la localidad de Kennedy como forjadora de deportistas de rendimiento, participando en competencias y fogueos de Cheerleader a nivel Distrital y Nacional.
- Establecer la principal herramienta de selección de talentos con la creación de grupo de semilleros de Cheerleader de la localidad de Kennedy

ESTRATEGIA DIDÁCTICA Y PLAN DE ACCIÓN:

Una vez realizado el proceso de convocatoria e inscripción, se hace inicio con los ciclos de atención, estos Ciclos se proyectan asumiendo que la población a intervenir no tendrá conocimientos acerca de este deporte, por lo que se desarrollaran etapas de formación clasificadas de la siguiente manera:

- Ciclo 1, Evaluación de habilidades de base, a partir de pruebas físicas de seguimiento. Allí se clasificará la función de cada participante dentro del equipo (Bases, spotters, flyeers y gimnastas) duración de 1 semana
- Ciclo 2, Acondicionamiento: En este segundo ciclo se desarrollará el acercamiento de trabajo de habilidades, adaptación física y metabólica, como la fuerza, potencia, flexibilidad, equilibrio, entre otras, las cuales son requeridas dentro de cada una de las funciones de este deporte (Petrica y Otros, 2018) se debe tener en cuenta que el contenido de este ciclo es fundamental e ira de la mano en cada uno de los siguientes ciclos.
  Este tendrá una duración de 4 semanas y las bases de trabajo serán:

  - Nivel básico de flexibilidad.
  - Gimnasia a nivel básico.
  - Acrobacias a nivel básico.
  - Composición de pequeños segmentos de baile.
  - Trabajo de proyección de voz y expresión corporal
- Ciclo 3, Afianzamiento de habilidades: Dentro de este ciclo se realiza la proyección de mejora de las habilidades de básico a medio, este contará con una proyección de 8 semanas y el trabajo a desarrollar será:

  - Nivel medio de flexibilidad.
  - Gimnasia de nivel básico.
  - Acrobacia a nivel medio.
  - Unión de segmentos de baile.
  - Montaje de porra.

- Ciclo 4, fase precompetitiva: De acuerdo con el grupo base formado se realizará la proyección de grupo de competencia (tabla) y en respuesta a dicha proyección se trabajar en este ciclo por un periodo de 12 semanas con los siguientes contenidos:

    - Nivel alto de flexibilidad.
    - Acrobacias de nivel alto.
    - Baile acrobático y composición de coreografía.
    - Proyección y expresión correcta de la porra.
- Ciclo 5, Competitivo: En este ciclo se realizará conforme a las competencias Distritales inicialmente y Nacionales de acuerdo con la evaluación de los obtenidos en cada práctica, este ciclo tiene una duración de 2 semanas en donde se trabajan los siguientes contenidos:
    - Repeticiones de la composición completa de la rutina.
    - Ejercicios de tensión y relajación local.
    - Competencias.
- Ciclo 6, Descanso activo: Este ciclo irá siempre junto al de competición y tiene una duración de 1 semana post competencia
    - Gimnasia compensatoria.
    - Actividades lúdicas de relajación.

CATEGORIA	GRUPOS DE COMPETENCIA	EDAD
PEE – WEE	FEMENINO – MIXTO	6 – 7 AÑOS
INFANTIL	FEMENINO – MIXTO	8 – 9 AÑOS
JÚNIOR	FEMENINO – MIXTO	10 – 12 AÑOS
JUVENIL	FEMENINO – MIXTO	13 – 17 AÑOS
ELITE	FEMENINO – MIXTO	18 AÑOS EN ADELANTE

Tabla 1. Clasificación grupos de competencia

METODOLOGÍA:

(Dentro del plan pedagógico se plantea trabajar con un modelo de enseñanza basada en asignación de tareas y resolución de problemas)

En los procesos de la acrobacia que se utilizan en el deporte, se requiere del uso adecuado de la técnica, la flexibilidad, la velocidad, la fuerza y resistencia de cada integrante con el propósito de realizar una excelente ejecución de las habilidades requeridas por el deporte, lo que permitirá desarrollar las mismas sin ningún tipo de riesgo y con esto disminuir la posibilidad de lesión a cada uno de los participantes durante el aprendizaje y ejecución de cada una de las especificidades del cheerleading.

Dentro de los parámetros del cheerleading se requiere la adecuada ejecución de las acrobacias, estas se dividen en alzadas (partner), pirámides (estructuras grupales de partner), lanzamientos

(elevaciones de flyeers con movimientos acrobáticos aéreos), animación (movimientos técnicos propios del deporte), gimnasia (todas las habilidades pertenecientes a la gimnasia artística en el aparato de suelo), coreografía (la consolidación de todos los parámetros mencionados)

Para cada sesión se debe realizar el calentamiento con ejercicios de estiramiento y elementos de fuerza postural básicos. Los objetivos del calentamiento son elevar la temperatura corporal, mejorar la circulación sanguínea e incrementar la frecuencia cardiaca. Al calentar los músculos y tendones habrá menor riesgo de lesiones.

Cada sesión comprenderá un orden especifico el cual busca generar el adecuado aprendizaje de las habilidades del deporte y una mejora de las capacidades físicas necesarias en el mismo para una práctica adecuada

Calentamiento:

1. Preparación articular 5-10 Min.
2. Activación cardio pulmonar 10´Min.

Acondicionamiento físico:

1. Se realizarán ejercicios con el fin de mejorar las capacidades físicas de cada integrante, entre los cuales se caracterizarán, trabajos para extremidades superiores e inferiores, zona media, tronco y segmentos específicos del cuerpo, según las necesidades de las habilidades a trabajar en cada sesión

Preparación física específica:

Esta se tratará según el objetivo de cada clase, esto se determinará se la sesión a trabajar es de habilidades gimnasticas o acrobáticas de la rutina en creación o consolidación

Partner

1. Se deben enseñar todos los agarres técnicos.
2. Formar el grupo de bases y flyeers y mencionar los objetivos de la sesión.
3. Educativos de un solo elemento.
4. Se deben enseñar todas las posibles subidas y desmontes primero paso a paso, luego directo y por último con lanzamientos sencillos o con giros de 90º 180º y 360º. (esto último para niveles por encima de 3)
5. Enseñar la técnica de la transición y enlace de elementos de partner grupal
6. Efectuar entrenamiento de la fuerza o flexibilidad. (bases y flyeers)
7. Vuelta a la calma con ejercicios de estiramiento.

Pirámides

1. Formar el grupo de bases y flyeers y mencionar los objetivos de la sesión.
2. Como una pirámide es una unión de dos o más partner se debe comenzar enseñando todos los agarres técnicos, mano con mano, pie con mano por debajo, encima y a la altura de la cadera.

3. Arme y desmonte de pirámides paso a paso, en forma directa y con lanzamiento sencillo y con giros de 90º 180º y 360º.
4. Desde el suelo se arma la pirámide, se pasa a una altura media y luego a una extensión para esto se pueden usar apoyos exteriores
5. Realizar la parte principal de la sesión. (elementos a conseguir o trabajo determinado)
6. Efectuar entrenamiento de la posturas y posiciones, entrenamiento de técnica.
7. Cambios planimétricos y visualización de los movimientos requeridos.
8. Trabajo dividido de los momentos de la pirámide.
9. Enlace general de todos los movimientos planteados para esta sesión.

Lanzamientos

1. Formar el grupo de deportistas y mencionar los objetivos de la sesión.
2. Educativo de impulso del ejecutante haciendo posturas y movimientos que se deben ejecutar para la realización de una adecuada técnica de lanzamiento.
3. Efectuar entrenamiento de la técnica y entrenamiento de posturas tanto de bases como de flyeers.
4. Efectuar entrenamiento de elementos no adquiridos.
5. Realizar la parte principal de la sesión.
6. Lanzamiento paso a paso del ejecutante buscando su eje vertical con hombros arriba y brazos extendidos recibiéndolo en cuna.
7. Cuando el ejecutante logre su mayor punto de altura comenzara a realizar figuras gimnásticas en el aire y siendo recibido en cuna.
8. Los ejecutantes que actúan como receptores deben tener la mirada siempre hacia arriba prediciendo así el sitio de caída del ejecutante.

Gimnasia

1. Formar el grupo de gimnastas y mencionar los objetivos de la sesión.
2. Efectuar entrenamiento de la fuerza y entrenamiento coreográfico.
3. Realizar la parte principal de la sesión y los procesos educativos de enseñanza de las habilidades gimnasticas requeridas.

La animación

En los grupos de cheer, la ANIMACIÓN es la parte fundamental del cheerleading ya que en todo momento los miembros del grupo deben proyectar una actitud positiva, por medio de la expresión facial y corporal

1. Ejercicio de vocalización y proyección de voz.
2. Mecanizar las posiciones básicas del cheerleading
3. Realizar ejercicios de inspiración y expiración buscando una mayor amplitud en la cavidad torácica.
4. Preparar al grupo en la manipulación técnica y rápida de los implementos externos de los esquemas (tarjetas, pancartas, megáfonos, mascota y pompones).

Coreografía

En los grupos de porristas, la coreografía enlaza todos los momentos específicos de gimnasia, acrobacia y animación en una rutina.

1. Reconocimiento del beat, el ritmo y la velocidad musical
2. Enlace de movimientos con sumatoria de pasos bilaterales de ejecución sencilla, que responden a la característica del deporte.

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO:

La condición física es determinante para el rendimiento en el deporte, por lo tanto, se mantendrá el seguimiento físico en pro de establecer estrategias de mejoras dentro del plan a desarrollar, esta evaluación se realizará en 3 momentos de la ejecución de este plan teniendo en cuenta los siguientes parámetros:

- Evaluación inicial (antes de comenzar el plan):

Fuerza:

Tríceps	Máximo de repeticiones en 15 seg.
Dorsales, pectorales y bíceps	Máximo de repeticiones en 15 seg.
Abdominales	Máximo de repeticiones en 15 seg.
Paravertebrales	Máximo de repeticiones en 15 seg.
Salto vertical	Mayor altura alcanzada en cm.

Flexibilidad:

Spagat	Amplitud del ángulo de resistencia
Split	Amplitud del ángulo de resistencia
Flexión del tronco	cm. por debajo de los pies
Arco	Amplitud del ángulo de resistencia
Flexibilidad muñecas	Amplitud del ángulo de resistencia
Flexibilidad de tobillos	Amplitud del ángulo de resistencia

- Evaluación media (justo en la mitad del tiempo de ejecución del plan:

Se ejecutan las mismas pruebas mencionadas con anterioridad, y se agrega evaluación de elementos básicos de gimnasia, flexibilidad y animación

- Evaluación final (antes de entregar los resultados finales del cierre de la propuesta):

Pruebas iniciales, elementos básicos de gimnasia, flexibilidad y animación y elementos intermedios de gimnasia y flexibilidad.

En cuanto al seguimiento, cada participante quedará registrado en listado en donde se evidencie la asistencia en los días y horarios programados, demostrando el interés por permanecer en el grupo, persona que no sea constante en los entrenamientos perderá de manera progresiva los puestos a su cargo dentro de la coreografía del equipo, si es reiterativo, se evaluará junto con el padre de familia o acudiente, la continuidad del proceso, priorizando el rendimiento del equipo.

BIBLIOGRAFIA:

- Anónimo. (20 de Octubre de 2014). Being a Cheerleader – History of Cheerleading. Obtenido de https://www.varsity.com/?direct: https://www.varsity.com/news/cheerleader-history-cheerleading/#
- Anónimo. (07 de Diciembre de 2016). Obtenido de BBC News: https://www.bbc.com/mundo
- Petrica, J., serrano, J., Faustino, A., Paulo, R., Mendes, P., Batista, M., & Mesquita, H. (2018). ABORDAGENS SOBRE O TREINO DESPORTIVO. Idanha-a-Nova, Portugal: Câmara Municipal de Idanha-a-Nova.