PROPUESTA DE PORRISMO PARA EL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN INDESA SABANETA

1. presentación:

- Nombre de la institución para la cual se elabora el programa**: INDESA**
- Título del programa: **PORRISMO DANCE (POMS)**
- Nombre del responsable (s) **Andrés Giovanny Fernández González**
- Email : **andy-sur22@hotmail.com**
- Celular: **3217836840**
- Profesión o cargo en la institución: **Entrenador de PORRISMO MODALIDAD (POMS)**
- Ciudad: **Sabaneta**
- Fecha: **01/2025**

2. Información General del Programa
Deporte: **PORRISMO**
Categoría: **Youth, Junior**
Entrenador: **Andrés Giovanny Fernández González**
Lugar de Entrenamiento: **Centro ambiental Maria auxiliadora**

4. **Justificación:** las razones por las que se debe realizar el programa (bases teóricas, métodos, requerimientos)
Hoy en día nuestra sociedad colombiana pasa por una crisis social, en donde muchos niños, niñas y jóvenes, no encuentran una manera sana de ocupar el tiempo libre, lo cual los lleva a un crecimiento gradual de la violencia en nuestras ciudades. Esta a causa de ocupar mal tiempo libre se da por diversos factores, y uno de ellos, es la falta de oportunidades, lo cual no les permite desarrollar sus capacidades como personas (deportistas, profesionales, cultural etc.) y una conciencia que permita crear proyectos de vida, con sus metas claras y seguras, permitiéndoles así ser personas de bien.

Por esta razón y motivos se forma la selección de porrismo INDESA ¨All stars¨ como un espacio de oportunidades, permitiendo que los jóvenes tengan un desarrollo psico-social y una conciencia que los lleve a crear proyectos de vida, que les ayuden alcanzar las metas, y logren así un desarrollo como personas desde sus diferentes campos (deportivo,) profesional y cultural, mental e intelectual etc. Logrando así una buena ocupación y manejo del tiempo libre en los niños, niñas y jóvenes.
De tal manera, que para llevar a cabo estas metas, logros y objetivos, la escuela de formación de porrismo Dance poms ¨All stars ¨ trabaja desde tres puntos de apoyo o frentes comunes

Este frente está dirigido a la capacitación y formación de personas de diferentes edades, deportistas y no deportistas, que deseen y quieran hacer parte de un equipo Dance poms y hip-hop, Esta formación se hará desde cinco campos principales.

1. Gimnasia: como base principal de todo deporte.
2. Acrobacia
3. Flexibilidad
4. Baile
5. Expresión corporal

Manejado desde 3 categorías con sus diferentes niveles de aprendizaje o dificultad

A. **YOUT.** (Principiantes): Deportistas entre los 6 y 8 años de edad
b. **JUNIOR.** Deportistas entre los 9 y 12 años de edad

OBJETIVO PRINCIPAL
Crear una alternativa de educación física a partir del movimiento, la danza, la gimnasia, propiciando un adecuado desarrollo y afianzamiento psicomotor de los participantes del sector escolar del municipio de sabaneta, en el que nuestra meta es realizar nuestro festival municipal con equipos de las instituciones educativas de nuestro municipio y el área metropolitana

OBJETIVO GENERAL
Desarrollar en los niños, niñas y jóvenes las cualidades físicas fundamentales para la práctica de gimnasia y baile fundamentando de esta manera una cantidad positiva, una participación activa y una alternativa de recreación y expresión lúdica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar el **1er FESTIVAL DE PORRISMO Y BAILE** sabaneta ABURRÁ SUR a mediados del mes de julio el cual nos permita medir el trabajo de nuestras deportistas con los demás municipios del área metropolitana, donde se realizará un estudio para mirar que dia y el lugar son los más adecuados para realizarlo.

METODOLOGÍA
Inicialmente se realizará un diagnóstico de todas y cada uno de los niños, niñas y jóvenes, con el fin de planificar un trabajo más específico.
La no aceptación de un método único de la enseñanza-aprendizaje, que casi siempre es utilizado por el instructor en independencia de la niña y joven de los objetivos que proponen.
La iniciación a la gimnasia desarrollando el equilibrio, la coordinación la flexibilidad, la fuerza, resistencia, velocidad, esta etapa es la más importante en el desarrollo de una persona de cuerpo y mente sana y fuerte, en este nivel el deportista recibe las bases principales de lo que será el desarrollo del área del mundo del deporte y específicamente del cheerleading (porrismo)

- **Físicos**

Objetivos tareas y contenidos de la preparación física general:
Lograr en nuestras deportistas el 100% de flexibilidad con un mayor trabajo físico para lograr una mayor resistencia de estabilidad en las acrobacias
Objetivos tareas y contenidos de la preparación física especial

- **Técnicos :** Realizar trabajos de preparación física en nuestras deportistas en la cual logremos un mejor desarrollo del trabajo en las acrobacias, saltos gimnasia y baile para así obtener un mayor resultado donde nos pueda permitir un mejor desarrollo de las mismas

Objetivos tareas y contenidos de la preparación técnica: Desarrollar en nuestras deportistas las cualidades físicas y técnicas fundamentales para la práctica de gimnasia, fundamentando de esta manera una cantidad positiva, una participación activa y una alternativa de recreación y expresión lúdica

- **Tácticos**

Objetivos tareas y contenidos de la preparación táctica:
Una vez aclarados los términos anteriores, llegamos a la técnica con menos confusiones. La técnica para bailar, correr, saltar, etc. Serán primordiales para lograr un mayor impacto coreográfico en nuestras deportistas

- **Teóricos**

Objetivos tareas y contenidos de la preparación teórica:
Garantizar que las deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del conocimiento racional del proceso de entrenamiento

- **Psicológicos**

Objetivos tareas y contenidos de la preparación psicológica: Se les trabajara mucho la motivación y una actitud positiva a nuestras deportistas en donde buscaremos que ellas se crean siempre las mejores la cual como objetivo principal es lograr en ellas un trabajo psicológico que les ayude a tener una excelente presentación en las competencias

6. Estado actual de su disciplina deportiva con respecto a otros municipios, clubes, ligas, federaciones nacionales**.** Nuestro equipo de porrismo INDESA es un grupo que apenas estára iniciando este proceso , pero con el cual se buscara grandes expectativas donde buscaremos que nuestras deportistas trabajen duro durante todo el año **2025** para dejar muy en alto al municipio de sabaneta en los diferentes campeonatos que se realicen en todo el departamento, sabemos que municipios como Medellín, envigado, Itagüí , la estrella, caldas bello y rio negro son municipios que ya llevan muchos años preparando sus selecciones para los diferentes campeonatos, pero que de igual manera la selección de porrismo de sabaneta trabajara muy fuerte para lograr grandes resultados

6. Medios, métodos y metodología

7. **Metas:** Pronóstico de los resultados que se esperan obtener en las competencias propuestas para el macro 2025 (Medallas) Nuestro seleccionado de porrismo (Team poms) INDESA tiene como objetivo obtener en los diferentes campeonatos y eventos que se realicen a nivel municipal, regional y nacional, estar entre los 3 mejores lugares y así dejar muy en alto al municipio de sabaneta, donde trabajaremos muy duro para tener una buena representación con nuestras deportistas logrando medallas y trofeos en los que podamos reflejar el trabajo que estaremos realizando durante este año 2025

8. Plan de competencias: las competencias que se tengan planificadas o previstas para el grupo
Obtener el nivel máximo deportivo para así llegar a ser el mejor equipo dance poms a nivel municipal, regional y nacional

9. Distribución del Entrenamiento y Horarios

LUNES: 5:00pm a 6:45 pm y 7:00pm a 9:00pm
MARTES: 4:00pm a 6:15pm
MIÉRCOLES: 4:00pm a 6:00 pm
VIERNES: 4:00pm a 6:00pm
SÁBADOS: 9:00am a 11:00am y 11:00am a 12:30pm

lugar Entrenamientos **CENTRO AMBIENTAL MARIA AUXILIADORA**

12. Fechas, objetivos y contenidos de las pruebas médicas y pedagógicas: las pruebas que se van a realizar, los formatos o planillas y los resultados esperados:

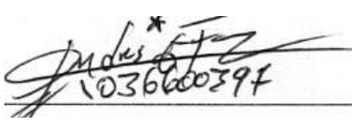
Evaluar el estado físico y de salud de los deportistas.
1ra fecha sería el 23 de MAYO 2025
2da fecha sería el 22 de AGOSTO 2025
3ra fecha sería el 20 de noviembre 2025

13. Cronograma de actividades de la liga Antioqueña de porrismo

1- 1er festival de porrismo 19 mayo parque comfama la estrella
2- 3er Campeonato Cheers-Dance Antioquia Open 21 y 22 de junio parque copacabana
3- 2do festival de porrismo 11 de agosto parque rio negro
4- Xl Campeonato bello cheer 6 Y 7 de octubre
5- continental stars septiembre 18 y 19 medellín plaza mayor

14. Cronograma de actividades de la federación colombiana de porrismo

1- Vlll Campeonato nacional de porrismo y baile federación colombiana de porrismo Octubre 11 al 13 lugar por definirse



Firma c.c # 1036600397