PROPUESTA DE TRABAJO

PORRISMO 2025

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PORRISMO SAN FRANCISCO

FUNDAMENTACION GENERAL Y RENDIMIENTO

PRESENTADO POR:

MAGDA JACKELINE BUITRAGO HERNANDEZ

SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA,

ENERO 08 DEL 2026

PLAN TEMÁTICO

1. HOJA DE VIDA
2. JUSTIFICACIÓN
3. OBJETIVOS GENERALES
4. SUB- OBJETIVOS
5. OBJETIVOS TERMINALES
6. CONTENIDO TÉCNICO BASICO Y ACTIVIDADES
7. METODOLOGÍA
8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
9. INTENSIDAD Y HORARIO DE ENTRENAMIENTOS
10. SELECCIONADOS
11. REGLAMENTO PARA ALUMNOS DE LA ESCUELA DE PORRISMO

MAGDA JACKELINE BUITRAGO HERNANDEZ
CC 1078370947

MAGDA JACKELINE BUITRAGO HERNANDEZ
CC 107837947
Calle 4 #10-08 San Francisco
3133961467
Jackelinebuitrago084@gmail.com

PERFIL PROFESIONAL

Soy una persona organizada que cumple con las labores y requerimientos que se le exigen, diligente, justo, imparcial, capaz de cumplir con obligaciones de una manera eficaz, y me considero con excelente dinámico para el trabajo que debo realizar en razón a las funciones que me correspondan. Poseo valores como la responsabilidad, honorabilidad y cumplimiento y me considero una persona con una alta facilidad de absorber conocimientos teóricos y prácticos, tengo facilidades para la comunicación y la atención al usuario. Dispuesta a cumplir con las distintas funciones, obligaciones y normas laborales que tengan establecidas, de igual manera poseo habilidades de dirección y gerencia educativa que permiten el libre desarrollo interpersonal en los diferentes ambientes

Estudios Primarios: Institución educativa Simón Bolívar
Dirección: San Francisco cund.
2001-2006

Estudios Secundarios: Institución educativa REFRA
Dirección: San Francisco cund.
2007-2012

Universitarios: Universidad Minuto de Dios
Dirección: La Vega cund. Licenciatura en pedagogía infantil
2013-2018

Idioma Extranjero: Ingles
Nivel B1
Certificación Internacional: Oxford University Press Dominio del idioma hablado (**bueno**) Dominio del idioma escrito (**bueno**)

Curso: **TECNICO EN SISTEMAS**
"**SENA"- 2 años, 2011-2012**

Curso: TECNICO EN EDUCACION AMBIENTAL "SENA"- 2010
Curso: ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS "SENA"- 40 HORAS
Curso: CIENCIA Y TECNOLOGIA E INNOVACIÓN SOCIAL "UNIMINUTO"- 80 HORAS
Curso: Diplomado Estilos de aprendizaje" 120 horas- 2017.
Uniminuto
Curso: Diplomado Fundamentos de Psicología Infantil "120 horas-2020 Politécnico Gran colombiano

Curso: Diplomado Gerencia Educativa – 120 horas- Politécnico Gran Colombiano
Curso: Diplomado Virtual en mujeres" 15 horas- 2020- Alcaldía Municipal Tenjo

Curso: Diplomado Gerencia de Proyectos 120 horas- 2022- Politécnico Gran Colombiano
Curso: Diplomado Gestión del Talento Humano 120 horas-2024.-Politecnico Gran Colombiano

JUNTA MUNIICPAL DE DEPORTES- SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA
CARGO DOCENTE ENTRENADORA DE PORRIMO
FUCIONES: Entrenamiento, creatividad, construcción de rutinas, planeación entre otras
Jefe inmediato: Dr Fredy
23- oct-2025-actualmente

LICEO CAMPESTRE SAN JORGE
CARGO DOCENTE DE INFORMATICA
Funciones :Docente hora cátedra de los grados 6,7 y 8 del área informatica
Jefe inmediato: Carolina García
03 de febrero 2025- 30 de sept 205

HOGAR PINARES
CARGO: TALLERISTA DE MANUALIDADES Y LEO
Funciones: Docente encargada de taller manualidades, pintura y danza. Creación de material didáctico para/ con adultos mayores, lectura y escritura en diferentes materiales
Jefe inmediato: Sandra Bulla
10 de marzo del 2024- 30 de septiembre 2025

FUNDACIÓN TALENTO 21
CARGO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA EL DISEÑO Y IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES ORIENTADAS AL FUNCIONAMIENTO DE ESPACIO DE BIBLIOTECOLOGÍA EN LA FUNDACIÓN
FUNCIONES: Organización de espacios en el marco legal de biblioteca nacional, revisión de material bibliográfico y especificaciones técnicas, atención y apoyo con niños y niñas de primera infancia e infancia, actividades de extensión biblioteca, entre otras
JEFE INMEDIATO: LICENCIADA MARITZA LOPEZ TAMACHA TELÉFONO 3157895904
10 DE AGOSTO DEL 2024- 30 DE JUNIO DEL 2025

INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA Y TURISMO DE TENJO CUNDINAMARCA
CARGO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA EL DISEÑO DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES ORIENTADAS AL FUNCIONAMIENTO Y SERVICIO DE LA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE TENJO Y SU EXTENSIÓN.
FUNCIONES: Atención De Usuarios En La Biblioteca Municipal, Procesos de Lectura Escritura y Oralidad con niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores, Estadísticas De Atención,

Promoción Y Extensión Bibliotecaria, Apoyo A Otras Actividades, entre otras
JEFE INMEDIATO: CHRISTIAN BORBON-DIANA CAROLINA ROJAS TELÉFONO 3007274898
14 DE MAYO DEL 2024- 14 DE DICIEMBRE DEL 2024

INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA Y TURISMO DE TENJO CUNDINAMARCA
CARGO: Prestación De Servicios Profesionales Para Diseñar E Implementar Procesos Y Servicios Bibliotecarios En El Punto De La Sala De Lectura De La Plaza De Mercado Y Promoción De La Extensión Bibliotecaria
FUNCIONES: Atención De Usuarios En La Biblioteca Municipal Y Sala De Lectura De La Plaza De Mercado, Estadísticas De Atención, Promoción Y Extensión Bibliotecaria, Apoyo A Otras Actividades, entre otras
JEFE INMEDIATO: DRS DIANA MILENA PIÑEROS – DR CARLOS CHIVATA
TELÉFONO 3007274898
27 DE ENERO DEL 2022- 30 DE DICIEMBRE DEL 2023

ALCALDÍA TENJO CUNDINAMARCA
SECRETARIA DE PROTECCIÓN SOCIAL
CARGO: DOCENTE PRIMERA INFANCIA- Prestación De Servicios Para La Atención De Usuarios En La Ludoteca Municipal FUNCIONES: Atención De Usuarios, Apoyo De La Cordinación Del Programa De Primera Infancia, Diseño E Implementación De Proyecto Bilinguismo Y Literatura, Entre Otras Funciones
JEFES INMEDIATOS: Drs. Diana Romero y Ana María Mejia. TELEFONO: 601 8646078
01 de Febrero 2020- 19 de Diciembre de 2020

ALCALDÍA TENJO CUNDINAMARCA CARGO: DOCENTE PRIMERA INFANCIA
FUNCIONES: Atención de usuarios, Diseño E Implementación De Proyecto Ciencia Y Tecnologia, Apoyo Administrativo Al Programa De Primera Infancia
JEFES INMEDIATOS: Drs. Diana Romero y Ana María Mejia. TELEFONO: 601 8646078
01 de Febrero 2021- 30 de Noviembre de 2021

GIMNASIO CAMPESTRE SANTA RITA DE CASIA CARGO: DOCENTE DE INGLÉS
FUNCIONES: Directora de grado 3, Docente de inglés y Educación Física de Primero a Quinto,
Jefe Inmediato: Licenciada Elda Rodríguez Teléfono:(607) 6487869
01 de febrero del 2019 – 30 de noviembre del 2019

FRIEDRICH FROBEL
CARGO: Docente De inglés
FUNCIONES: Directora de aula, docente de ingles, Educación Fisica y Artes grados de segundo a noveno
JEFE INMEDIATO: Doris Milena Catro
TELEFONO: 305 313 10 36
28 de marzo 2016 – 28 de noviembre de 2016

CIDE
CARGO: Docente de informática FUNCIONES: Docente en el area de tic"s JEFE INMEDIATO: Gina Rivera TELEFONO: 368 96 18 08 de abril de 2015 – 13 noviembre de 2015

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PORRISMO

2. JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación deportiva de porrismo se creó pensando en la preparación de cheerling determinantes, permite establecer un modelo de enseñanza adecuada y efectiva, donde el porrismo en sus múltiples beneficios físicos (coordinación, flexibilidad, resistencia), mentales (confianza, disciplina) y sociales (trabajo en equipo, compañerismo), a la vez que promueve valores como la resiliencia y el autocontrol, ofreciendo una disciplina integral para el desarrollo juvenil y una actividad física vigorosa que combina danza, gimnasia y acrobacias.

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PORRISMO

3. OBJETIVOS GENERALES

- Sentar las bases del dominio de los fundamentos y organizar un planteamiento técnico, táctico y físico en el porrismo mediante ejercicios que favorezcan al desarrollo de la técnica individual sabiendo aglutinar los esfuerzos físicos-técnicos de los cheer para poder competir y que se diviertan jugando y sobre todo que intenten ganar a través del esfuerzo y la superación personal.

- Mejorar la ejecución técnica y la velocidad adecuada de los fundamentos mediante ejercicios que favorezcan al desarrollo de la técnica individual sabiendo aglutinar los esfuerzos físicos-técnicos

- Animar y dinamizar al público en eventos, fomentar el espíritu deportivo y de equipo

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PORRISMO

4. SUB-OBJETIVOS

✓ Desarrollar confianza en las niñas y en las propias capacidades

✓ Promover el compañerismo, creando un fuerte vínculo y apoyo grupal

✓ Mejorar el nivel para competir en eventos locales nacionales e internacionales

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PORRISMO

5. OBJETIVOS TERMINALES

Al terminar la fase, el deportista será capaz de:

- ✓ En el dominio cognoscitivo:
  - Aprender saltos, acrobacias (tumbling) y pirámides humanas

- ✓ En el dominio motriz:
  Aumentar la fuerza, resistencia, potencia, equilibrio y flexibilidad en cada una de las integrantes

- ✓ En el dominio afectivo:
  - Exige gran esfuerzo personal, constancia y mentalidad y positiva para superar retos

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PORRISMO

6. CONTENIDO TÉCNICO-TACTICO BASICO, ACONDICIONAMIENTO FISICO Y ACTIVIDADES

Ninguna deportista de Porrismo puede lograr una maestría deportiva en lo individual y en conjunto si no aprende los principios fundamentales, lo cual se logra a través del entrenamiento.

Múltiples aspectos se plantean bajo el titulo de preparación técnica del deportista , pues en él están comprendidos todos los recursos reglamentarios que se emplean en el Porrismo:

FUNDAMENTACIÒN TÉCNICA OFENSIVOS – DEFENSIVOS

(Aplicación de los principios del entrenamiento deportivo – Bases teóricas del entrenamiento)

- ✓ **Acrobacias y gimnasia**

Ejecucion precisa de movimientos
Volteretas, flic-flacs, mortales y combinaciones
Construcción de niveles humanos

- ✓ PATRONES

Saltos
Tumbling
Piramides

✓ Tipos de elevaciones

Bases
Flyers
Transiciones

✓ Danza y movimiento corporal

Coreografías
Expresión corporal

ACONDICIONAMIENTO FISICO

Desarrollo de las Capacidades Flexibilidad Especial, resistencia especial, fuerza rapidez (velocidad), habilidad manual, Precisión y Coordinación- Equilibrio.

El deporte de cheerling es tan completo que las participantes desarrollan habilidades psicomotrices, participando de manera diversa de patrones de movimientos, habilidades gimnasticas.

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PORRISMO

7. METODOLOGÍA

La metodología para el progreso de las etapas se aplica teniendo en cuenta los sistemas universales, con sus principios de progresión, graduación, sistematización y con conciencia de las actividades.

- ✓ Método Educativo

El profesor o instructor toma 3 formas de aplicación.

ANALÍTICA: El instructor dirige y coordina.
SISTEMATICA: El instructor dirige y asigna tareas.
MIXTO: Combinación instructor y alumnos.

En este método el principio de las demostraciones es fundamental para obtener buenos logros, además de ser un medio de gran motivación.

- ✓ Método Inductivo (Da las partes al todo)

El centro de la acción es el alumno orientado por el profesor.

En este método se pueden aplicar algunas técnicas pedagógicas como el descubrimiento guiado, o sea orientar al alumno a que realice las tareas y a que resuelva los problemas planteados en la clase (ejemplo: circuitos de ejercicios con balón), además de fomentarle su creatividad mediante el método de "libre exploración".

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PORRISMO

8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Cronograma según lo establecido por Indeportes
Cundinamarca para el año 2.025.

9. INTENSIDAD Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

El trabajo técnico, táctico y Físico se desarrollará con un horario compatible a la jornada de estudio escolar.

Las actividades se imparten 3 días a la semana cada sesión dura 2 horas disponiendo de todo el material didáctico para mantener un seguimiento de las actividades.

10. SELECCIONADOS

Para categorías infantil, junior y elite se aceptaran todos los niños y niñas, jóvenes que deseen inscribirse y hacerse partícipes de la Escuela de Formación Deportiva de Porrismo.

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PORRISMO

11. REGLAMENTO PARA ALUMNOS DE PORRIMSO

DERECHOS DE LOS ALUMNOS

1. A entrenamiento de calidad que contribuya efectivamente al desarrollo de sus potencias.
2. A instalaciones para una adecuada higiene baños, camerinos, duchas etc.
3. A un ambiente adecuado para su desarrollo; físico, moral, espiritual y social.
4. A no ser discriminado por raza, sexo, religión, política, origen social, posición económica, apariencia física, etc.
5. A ser respetado de palabra y obra por entrenadores directivos y compañeros.
6. A solicitar y obtener del entrenador el máximo cumplimiento durante los entrenamientos.
7. A obtener estímulos ò premios según su rendimiento.

8. A fogueos continuos para mejorar el nivel de participación
9. A ser parte de una selección según su rendimiento, cumplimiento en las actividades, comportamiento como persona en la sociedad, teniendo en cuenta primordialmente el nivel
10. A portar el carné de la Escuela.

DEBERES DE LOS ALUMNOS

1. Asistir a entrenamientos.
2. Presentarse de manera comoda.
3. Facilitar el desarrollo de las clases y prácticas.
4. Asistir puntualmente a clase .
5. Portar el carné para participar en cualquier actividad de la escuela deportiva
6. Cumplir con todos los trabajos o ejercicios asignados.
7. Presentar excusa por inasistencia verbal o escrita según requerimiento.
8. Cuidar y velar por el mantenimiento y buen funcionamiento de las instalaciones e implementos deportivos (colchonetas, canchas, coliseo y demás dependencias propias o ajenas).
9. Tratar respetuosamente a funcionarios, profesores, entrenadores, asistentes, compañeros y demás personas que se encuentren transitoriamente.
10. Colaborar con la imagen de la escuela y de nuestro deporte dentro y fuera de esta; en lo concerniente a escándalos, peleas, consumo de drogas, cigarrillos, alcohol, permanencia en bares, tabernas y discotecas, etc.
11. Evitar manifestaciones amorosas y acciones que no corresponda al momento y lugar.
12. Colaborar en la medida de sus posibilidades económicas con refrigerios, alimentación, transporte, etc.

PROHIBICIONES DE LOS ALUMNOS

A los deportistas inscritos que se encuentren entrenando o participando por la escuela es decir que tengan algún vínculo con porrismo le está prohibido:

1. Permanecer fuera del entrenamiento sin causa justificada o llegar tarde a este.
2. Abandonar el entrenamiento, instrucción o festival sin autorización.
3. Consumir alimentos o masticar chicle durante las prácticas.
4. Portar el uniforme en actividades o sitios no autorizados.
5. Hacer uso indebido de los equipos o elementos de la escuela.
6. Incurrir en acciones que afecten el buen nombre de la institución.
7. Utilización de vocabulario inadecuado..
8. Ocasionar daños intencionalmente a elementos e instalaciones.
9. La mala presentación personal “aseo”.
10. La utilización de uñas largas en damas y cabellos sueltos

11. Sustraer materiales o pertenencias de los profesores, compañeros, funcionarios, etc.
12. Utilización de gorras, cadenas, pulseras, relojes, aretes, etc.
13. Utilización de pantalonetas recortadas, jean, sudaderas y otras prendas no propias de las prácticas.
14. Comprometer las instalaciones de las escuelas sin consultar a las directivas.

.

MAGDA JACKELINE BUITRAGO HERNANDEZ
Entrenadora Deportivo