# Malla Curricular - Escuela de Porrismo de San Francisco Cundinamarca

**Objetivos Generales:**

- Fomentar la disciplina y el trabajo en equipo.
- Desarrollar habilidades físicas y técnicas básicas del porrismo.
- Promover la creatividad y la expresión personal a través de la danza y el movimiento.

1. Técnicas Básicas de Porrismo
   - Postura correcta y alineación corporal.
   - Movimientos básicos: saltos, giros, y acrobacias sencillas.
   - Introducción al uso de pompones.

2. Ritmo y Coordinación
   - Ejercicios de ritmo musical.
   - Coordinación de movimientos con música.
   - Juegos rítmicos para fomentar la sincronización.

3. Coreografía
   - Creación de secuencias simples de movimientos.
   - Aprendizaje de una coreografía básica para presentación.
   - Enfoque en la memoria corporal y la repetición.

4. Condición Física
   - Ejercicios de calentamiento y estiramiento.

- Actividades para mejorar la flexibilidad, fuerza y resistencia.
- Juegos deportivos que fomenten la actividad física.

5. Trabajo en Equipo
- Ejercicios en grupo para fomentar la cohesión del equipo.
- Dinámicas que promuevan la confianza entre compañeras.
- Proyectos grupales que involucren la creación conjunta.

6. Expresión Corporal
- Ejercicios para mejorar la expresividad a través del movimiento.
- Actividades que promuevan la creatividad individual y grupal.
- Introducción a diferentes estilos de danza aplicados al porrismo.

7. Presentaciones
- Preparación para presentaciones en eventos escolares o comunitarios.
- Ensayos previos a las presentaciones con atención a los detalles.
- Importancia del vestuario y maquillaje.

Metodología:

- Clases prácticas con enfoque en el aprendizaje activo.
- Uso de juegos didácticos para hacer el aprendizaje más divertido.
- Evaluaciones continuas para seguir el progreso individual.

Materiales:

- Pompones
- Música adecuada

- Espacio amplio para las actividades

- Elementos necesarios para juegos deportivos

## Fundamentos del Movimiento y Calentamiento (30-40 minutos por sesión)

A. Preparación Psicológica y Conexión Inicial (5 minutos)

Círculo de Bienvenida: Iniciar cada sesión sentadas en círculo. Cada niña comparte cómo se siente o algo que le haya gustado de la semana. Esto crea un ambiente de confianza y pertenencia.

Definición: Actividad grupal para establecer un ambiente positivo y de apertura.

Qué hacen: Hablan por turnos, escuchan activamente a las demás.

Activación Mental: Un breve juego de atención o memoria (ej: "Veo, veo" con movimientos, nombrar objetos en orden).

Definición: Ejercicios para despertar la concentración y la agilidad mental.

Qué hacen: Observan, recuerdan, responden a preguntas o siguen instrucciones.

B. Calentamiento Dinámico (15-20 minutos)

Movilidad Articular: Movimientos circulares suaves en todas las articulaciones principales (cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos).

Definición: Preparar las articulaciones para el movimiento, aumentando el flujo sanguíneo y lubricando las superficies articulares.

Qué hacen: Realizan movimientos lentos y controlados en círculos, en ambas direcciones.

Activación Cardiovascular: Trote suave, marcha en el sitio, elevación de rodillas alternas, talones a glúteos.

Definición: Elevar gradualmente la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal para preparar los músculos.

Qué hacen: Se mueven por el espacio siguiendo el ritmo, alternando diferentes tipos de marcha y trote.

Movimientos de Brazos: Círculos hacia adelante y atrás, aperturas y cierres de brazos (aletas de tiburón), elevación lateral de brazos.

Definición: Calentar los músculos de los hombros, la espalda alta y el pecho, esenciales para el porrismo.

Qué hacen: Ejecutan los movimientos de brazos de forma coordinada y controlada.

Movimientos de Piernas: Patadas suaves al frente y al lado, zancadas cortas y controladas, elevación de rodillas al pecho.

Definición: Preparar los músculos de las piernas y caderas para los saltos y movimientos más intensos.

Qué hacen: Realizan movimientos de piernas de forma controlada, manteniendo el equilibrio.

Saltos Ligeros: Saltos en el puesto, saltos con pies juntos, saltos alternando pies.

Definición: Iniciar la preparación para los saltos de porrismo, activando los músculos de las piernas y el sistema cardiovascular.

Qué hacen: Realizan saltos suaves y repetitivos en el mismo lugar.

C. Estiramientos Dinámicos (10-15 minutos)

Estiramiento de Cuello: Inclinaciones laterales suaves, giros lentos de cabeza.

Definición: Aumentar la flexibilidad del cuello y prevenir tensiones.

Qué hacen: Mueven la cabeza lentamente hacia los lados, adelante y atrás, sin forzar.

Estiramiento de Hombros y Brazos: Rotación de hombros hacia atrás, cruzar un brazo por el pecho, llevar un brazo por encima de la cabeza y doblar el codo.

Definición: Mejorar el rango de movimiento de los hombros y brazos.

Qué hacen: Mantienen cada estiramiento por unos segundos, sintiendo la tensión suave.

Estiramiento de Tronco: Inclinaciones laterales del tronco, torsiones suaves.

Definición: Aumentar la flexibilidad del torso y la espalda.

Qué hacen: Se inclinan hacia los lados o giran el torso de forma controlada.

Estiramiento de Piernas:

Estiramiento de Isquiotibiales: Sentadas en el suelo, piernas extendidas, intentar tocar las puntas de los pies (sin forzar la espalda).

Definición: Estirar los músculos de la parte posterior del muslo.

Qué hacen: Se inclinan hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda lo más recta posible.

Estiramiento de Cuádriceps: De pie, sujetar un pie por detrás y llevarlo hacia el glúteo.

Definición: Estirar los músculos de la parte frontal del muslo.

Qué hacen: Mantienen el equilibrio mientras acercan el talón al glúteo.

Estiramiento de Gemelos: Apoyar las manos en una pared, una pierna adelante flexionada y la otra extendida atrás, talón en el suelo.

Definición: Estirar los músculos de la pantorrilla.

Qué hacen: Sienten la tensión en la pantorrilla de la pierna de atrás.

Flexibilidad de Cadera: Posición de mariposa (plantas de los pies juntas, rodillas hacia afuera), llevar una rodilla al pecho.

Definición: Mejorar la flexibilidad en la zona de la cadera y la ingle.

Qué hacen: Se sientan cómodamente y realizan los movimientos indicados.

## Desarrollo de Habilidades Técnicas (40-50 minutos por sesión)

A. Saltos Fundamentales (15 minutos)

Tuck Jump (Salto con Rodillas al Pecho):

Definición: Salto vertical donde se llevan las rodillas al pecho en el punto más alto. Enseña potencia y control.

Qué hacen: Practican el impulso, la elevación de rodillas y el aterrizaje suave.

Toe Touch (Toque de Punta):

Definición: Salto vertical con extensión completa del cuerpo, tocando las puntas de los pies en el aire. Desarrolla flexibilidad y control corporal.

Qué hacen: Trabajan la extensión del cuerpo y el intento de tocar las puntas de los pies en el aire.

Hurdler Jump (Salto de Valla):

Definición: Salto que simula saltar una valla, levantando una rodilla y extendiendo la otra pierna hacia adelante. Mejora la coordinación y la fuerza de piernas.

Qué hacen: Practican la elevación alterna de rodillas y la extensión de piernas en el aire.

Jump Together (Salto con Pies Juntos):

Definición: Salto básico con ambos pies juntos, enfocándose en la potencia del despegue y el aterrizaje.

Qué hacen: Realizan saltos repetitivos, buscando altura y un aterrizaje controlado.

B. Giros Básicos (10 minutos)

Paso y Giro de 180°:

Definición: Aprender a girar el cuerpo con control, utilizando un paso para iniciar el movimiento.

Qué hacen: Practican dar un paso y girar el cuerpo 180 grados, terminando con los pies juntos.

Giro de 360° (en el puesto):

Definición: Giro completo del cuerpo sobre su propio eje, manteniendo el equilibrio.

Qué hacen: Practican el giro completo, enfocándose en mantener la cabeza erguida y el cuerpo alineado.

C. Posiciones y Movimientos de Brazos (10 minutos)

Posiciones Básicas: High V, Low V, T-Motion, Punch, Touchdown.

Definición: Las posiciones fundamentales de brazos que se utilizan en porrismo, enseñando precisión y fuerza.