

EVIDENCIAS

OBLIGACIÓN 4

IED MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO
C.I PORRISMO
FORMADOR ANGEL ANDRES TRIANA

Actividad de inclusión para clase de porrismo

Nombre: “Circuito de Estrellas en Movimiento”

Población: Estudiantes de grado segundo, incluyendo niños con discapacidad cognitiva leve y asma.

Objetivo:

Favorecer la participación, integración y desarrollo de habilidades motrices básicas mediante actividades de porrismo adaptadas, promoviendo el trabajo en equipo, la coordinación y la confianza.

Duración: 20 a 25 minutos.

Materiales

- Conos o señales de colores.
- Pompones.
- Aros.
- Tarjetas con imágenes de movimientos.
- Música con ritmo moderado.

Desarrollo de la actividad

1. Bienvenida y explicación visual (5 minutos)

El docente presenta los movimientos utilizando demostraciones y tarjetas con imágenes sencillas:

- Marchar.
- Aplaudir.
- Brazos en T.
- Brazos en V alta.
- Giro sencillo.
- Saludo final.

Se utilizan instrucciones cortas, claras y acompañadas de modelado.

2. Circuito de estaciones (15 minutos)

Estación 1: Camino de colores

Los estudiantes caminan siguiendo conos de diferentes colores realizando marcha básica de porrismo.

Adaptación:

- Ritmo libre.
- Se permite caminar en lugar de trotar.
- Descansos cuando sea necesario.

Estación 2: Figuras con pompones

Realizan movimientos básicos de brazos (T, V alta, V baja) siguiendo al docente.

Adaptación:

- Repeticiones reducidas.
- Apoyo visual permanente.

Estación 3: Aro de coordinación

Ingresan y salen de aros colocados en el suelo mientras realizan un aplauso al finalizar cada recorrido.

Adaptación:

- Distancias cortas.
- Sin saltos de impacto.

Estación 4: Mini rutina grupal

Todos los estudiantes forman un círculo y ejecutan una secuencia sencilla:

1. Marcha 4 tiempos.
2. Brazos en T 4 tiempos.
3. Brazos en V alta 4 tiempos.
4. Aplauso y saludo final.

Adaptaciones específicas

Para discapacidad cognitiva leve

- Instrucciones de un paso a la vez.
- Uso de demostración constante.
- Refuerzo positivo inmediato.
- Apoyo de un compañero guía cuando sea necesario.
- Repetición frecuente de la secuencia.

Para asma

- Intensidad moderada.
- Evitar carreras prolongadas y saltos repetitivos.
- Permitir pausas de recuperación.
- Mantener hidratación disponible.
- Supervisar signos de fatiga o dificultad respiratoria.

Cierre (5 minutos)

Los estudiantes comentan cuál estación les gustó más y reciben reconocimiento por su participación, resaltando valores como el compañerismo, el respeto y la inclusión.

Indicador de logro:

Participa activamente en actividades básicas de porrismo adaptadas, siguiendo instrucciones y colaborando con sus compañeros en un ambiente inclusivo y seguro.