

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

ENCONTRANDONOS
EN CASA



DURACION

2 Semanas

CICLOS

1 y 2

GRADOS

1, 2, 3 y 4.

GO

COMPETENCIAS

BASICA Y SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIONES

ESQUEMA CORPORAL Y EXPRESION DE EMOCIONES

DESEMPEÑO 1

RECONOZCO LA CAPACIDAD QUE TIENE MI CUERPO DE REALIZAR MOVIMIENTOS
Y EJECUTAR ACCIONES ESPECIFICAS DEL CENTRO DE ENSEÑANZA

DESEMPEÑO 2

DESCUBRE COMO SUS EMOCIONES SE PUEDEN EXTERIORIZAR A PARTIR DEL
MOVIMIENTO Y LA EXPRESION CORPORAL





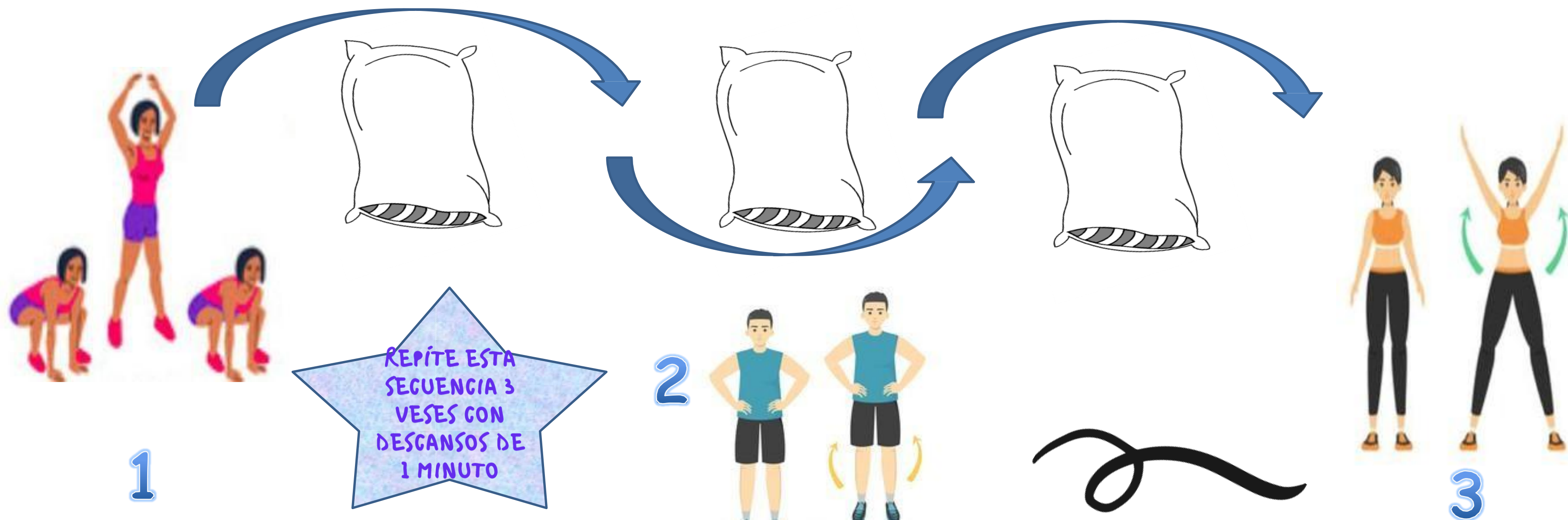
FASE INICIAL



Desplazamientos

Aqui utilizaremos almohadas u otros objetos.

Los vas a ubicar de tal manera que puedas desplazarte entre ellos. Los desplazamientos los haras saltando como rana, luego haciendo saltos verticales y finalizaremos desplazandonos con saltos en x. Por cada ejercicio haras 1 minuto de desplazamientos al final de hacer los 3 ejercicios.





FASE CENTRAL

SEMANA: 01 DÍA: 01

① Vamos con las marcaciones o motions, las cuales ejecutaremos en el orden que encuentras abajo sin afán y por supuesto contando de 1 hasta 8, esto lo haremos durante 3 minutos.

②

Ahora vas a realizar solo las marcaciones con numeros impares, esto lo haras durante 3 minutos.

1
one



2
two



3
three



4
four



③

para finalizar durante otros 3 minutos solo realizaras las marcaciones con numeros pares.

5
five



6
six



7
seven



8
eighth



¡HAZ ESTOS MOTIONS MIRANDOTE AL ESPEJO TE AYUDARA A MEJORARLOS!



FASE FINAL

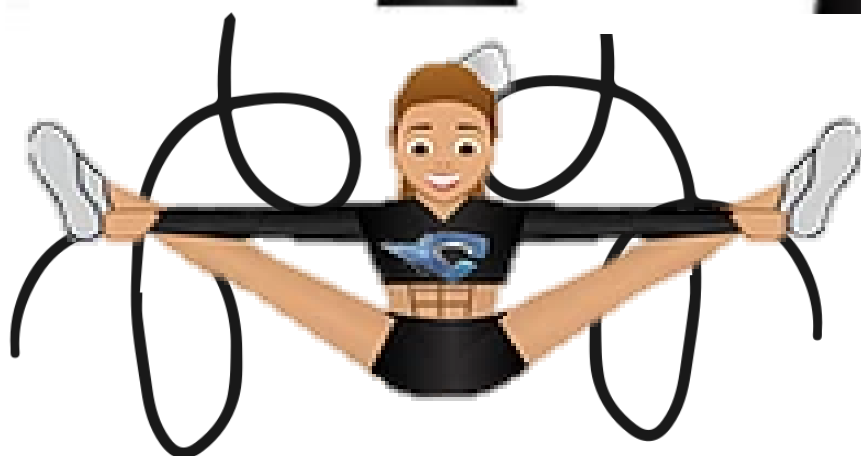
3-ESTIRAMIENTO

Para finalizar vamos a estirar respirando profundo y lento, realizando durante 30 segundos cada ejercicio en orden, recuerda realizarlo por lado derecho e izquierdo.



RETO DEL DÍA

AHORA ES TIEMPO DE
CREAR, TIENES 10 MINUTOS PARA
CREAR UNA SECUENCIA DE 12
MOTIONS, DEBES UTILIZAR LOS
QUE APRENDISTE EN LA SESION
DE HOY NO IMPORTA SI LOS
REPITES, Y NO OLVIDES SIEMPRE
SONREIR !



SEMANA: 01 DÍA: 01



RETROALIMENTACIÓN

QUE APRENDISTA EL DIA DE HOY ?
Escribe en una hoja a tu formador las
emociones que experimentaste en esta
session y dibujalas.



- La flexibilidad, es una de las cualidades físicas fundamentales que se debe trabajar para mantener un buen nivel de condición física.



SEMANA: 01 DÍA: 02



01

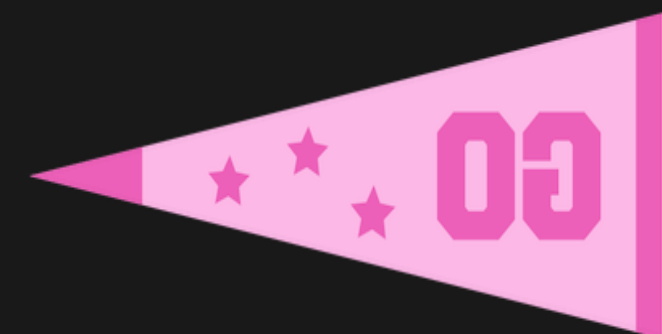
COMPETENCIAS

BASICAS Y SOCIOEMOCIONALES.

02

DIMENSIONES

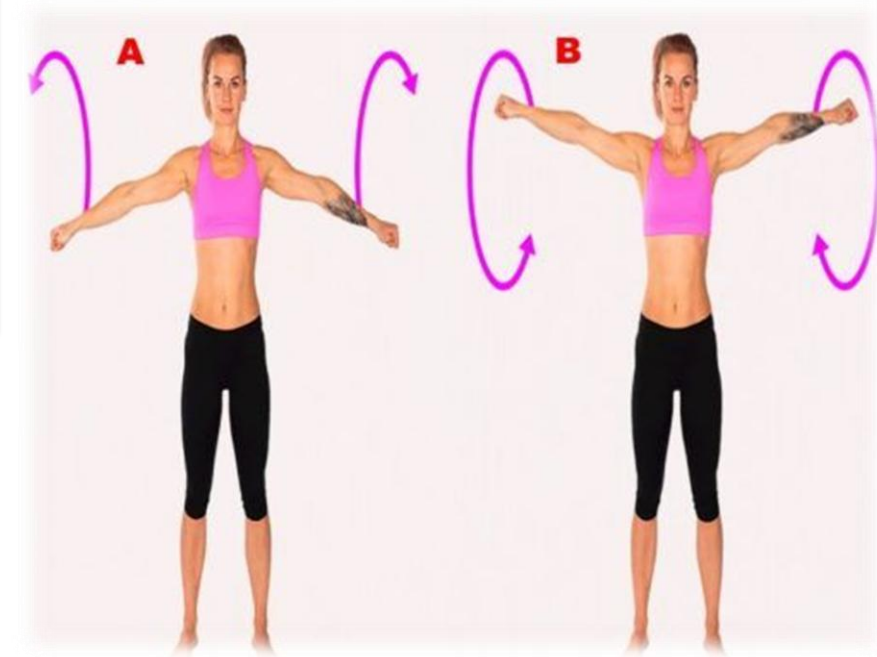
PERCEPCIÓN Y CONTROL DEL CUERPO,
EXPRESIÓN DE EMOCIONES.





EJERCICIO 1: ejecutar estiramiento de piernas, bajando y subiendo, sin doblar rodillas, luego sentados en el piso, continuar el trabajo de estiramiento para las piernas, llevando las manos a tocar los pies, también sin doblar las rodillas y cambiando de lado, realizando varias repeticiones

EJERCICIO 3: estirar brazos a los lados y realizar movimientos circulares de brazos y muñecas sosteniendo por varios minutos la postura de los brazos, realizando 4 secuencias de 1 minuto cada una



EJERCICIO 4: Realizar flexión y extensión de piernas tomando un palo de escoba y manteniendo la espalda recta tanto al bajar, como al subir, flexionando al punto máximo y regresando a posición de pie, realizaremos tres repeticiones con cadencias de 5 flexiones cada una.



EJERCICIO 2: Ejecutar estiramientos de cuello durante 30 segundos, sosteniendo la cabeza con cada mano; realizar 4 secuencias, 2 por cada lado



FASE CENTRAL

SEMANA: 01 DÍA: 02

FLEXIBILIDAD



EJERCICIO 1:
Realiza inicios de spàgat:
primero realizamos posición
de spàgat sentados para
calentar aún mejor nuestras
piernas. Puntas de pie y
piernas bien estiradas

Realizar inicios de
spagat: primero
posición piernas
abiertas con las manos
en la cintura solo a la
altura de los hombros.



Luego pondremos manos
en el piso con toda la
palma de la mano puesta
y tratamos de abrir las
piernas hasta donde te
duela un poquito.



Y por ultimo realizaremos
posición de spagath hasta
donde mas nos de la
resistencia de nuestras
piernas y nuestro cuerpo
realiza 3 series de 30
segundos en postura de
spagat.



FASE CENTRAL

FLEXIBILIDAD SPLIT



2 ejercicio: siguiendo la primera posición, pondrás las manos a los lados de t cuerpo en el piso hasta llegar a la posición de la imagen de abajo. recuerda que bajaras hasta donde tu cuerpo aguante



Realizar posición de Split con la pierna derecha 2 series de 1 minuto, recuerda que las puntas de pie deben estar bien estiradas manos a los lados de las piernas espalda recta

1 ejercicio: realizar posición de arrodillada primero con la pierna derecha al frente luego con la pierna izquierda



Realizar posición de Split con la pierna izquierda 2 series de 1 minuto, recuerda que las puntas de pie deben estar bien estiradas manos a los lados de las piernas espalda recta



Lávate las manos

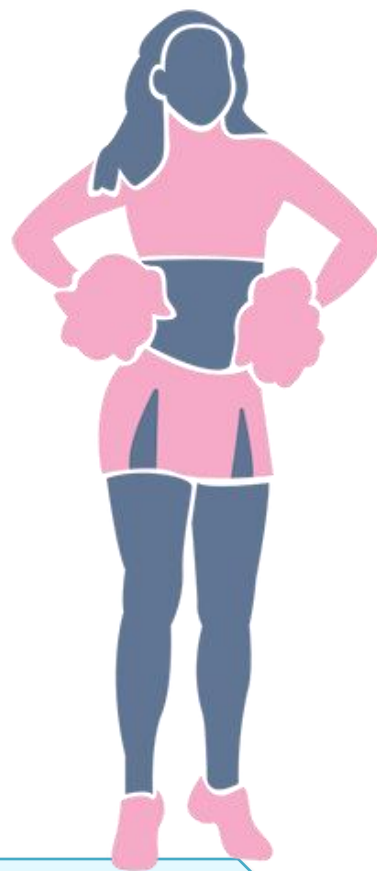


Usa gel desinfectante

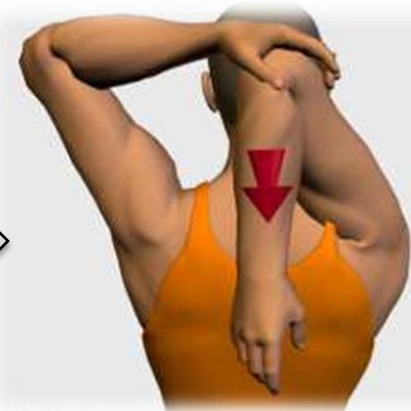


Usa cubrebocas

ESTIRAMIENTO



1: EJERCICIO
Realizar estiramiento de forma descendente desde la cabeza hasta los pies
brazo: Cruce brazo sobre el omoplato realizando fuerza sobre el codo contrario durante 10 segundos cada uno.



2: EJERCICIO
Entrelazar los dedos y ubicarlos detrás en la espalda haciendo presión hacia arriba si flexionar 10 segundos



3 EJERCICIO
Realizar movimientos circulares con la cintura adelante y atrás



5 EJERCICIO
Realizar posición de foquita durante 20 segundos sin despegar la pelvis del piso



4 EJERCICIO
Realizar posición de semi spagath sentado y llevar pecho hacia el frente durante 10 segundos luego inclinación hacia la izquierda y luego derecha cada lado 10 segundos sin flexionar



RETO DEL DÍA:

para nuestro reto necesitaras un
acompañante...
el reto de hoy consiste en que le enseñes a tu
acompañante o familiar lo que aprendiste en la
clase de hoy de la manera mas fácil y mas
rápida que puedas muy buena suerte.

PREGUNTA DEL DÍA:

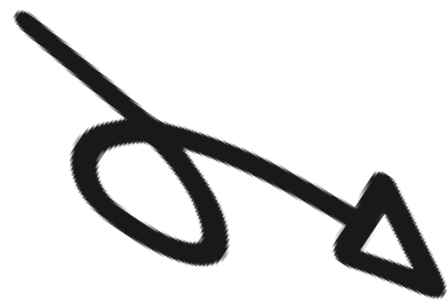
¿SI TUVIERAS MASCOTA, TE GUSTARIA
INCLUIRLA EN LAS ACTIVIDADES?

¿ENCONTRASTE LOS MATERIALES EN CASA?



GUÍA DIDACTICA PORRISMO

SABIAS QUE:



La Federación Colombiana de Porrismo actualmente cuenta con 8 ligas afiliadas, con un promedio de 38 clubes deportivos en el País, actualmente un número de 4 ligas en proceso de legalización y un número aproximado de 50 clubes en formación.



Lávate las manos



Usa gel desinfectante



Usa cubrebocas



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

DURACIÓN



1 DÍA

CICLO



1 Y 2

GRADO



1°-2°-3°-4°

COMPETENCIAS

Básica y Socioemocional.

DIMENSIÓN A TRABAJAR

Básica: Esquema corporal /
Percepción y control del cuerpo.
Socioemocional: Inspiración /
Expresión de emociones.



DESEMPEÑO 2

Reconoce la importancia de
generar estrategias de
autocontrol durante las
actividades.

DESEMPEÑO 1

Descubre las diferentes
emociones del ser individual y
social a través del movimiento.



Lávate las manos



Usa gel desinfectante



Usa cubrebocas



FASE INICIAL

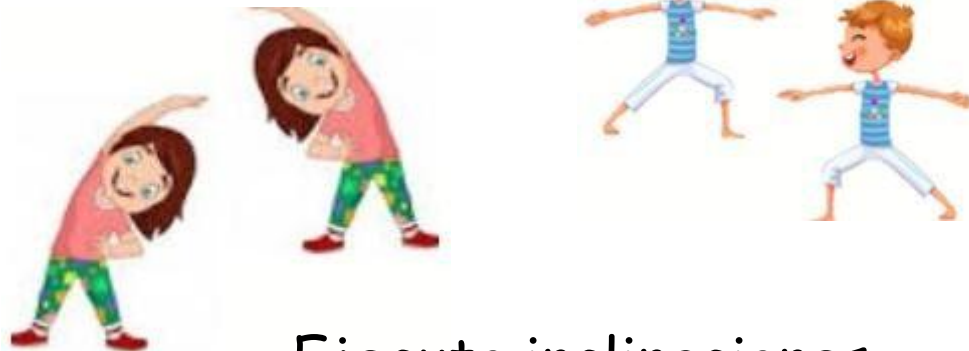
SEMANA: 02 DÍA: 01



Nuestro cuello al lado derecho-izquierdo-adelante y atrás.



Brazos a los lados, inclinaremos nuestro cuerpo, flexionando una de nuestras rodillas.



Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando un brazo sobre la cabeza y el otro en la cintura.

REPITE EL CIRCUITO 2 VECES



Correremos en nuestro puesto durante 15 segundos.



Apoyamos manos - pies en el suelo, y realizamos movimientos de flexión - extensión de rodillas, 10 veces.



10 sentadillas.



Lávate las manos



Usa gel desinfectante



Usa cubrebocas

FASE CENTRAL



Realizaremos 10 pateos laterales con la pierna derecha y luego con la izquierda, cada una lo más alto posible, procurando que nuestros brazos siempre estén horizontales "T".

1. Aplaudo, flexionando codos.



2. Extiendo codos y pies juntos.



3. Flexiono rodillas para tomar impulso.



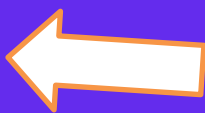
SIGUE Y APRENDE LA SECUENCIA DEL SALTO RUSO CON LAS SIGUIENTES IMAGENES

5. Aterrizo con mi cuerpo erguido, manos a los lados y pies juntos.



4. Salto y en el punto máximo de altura, realizo la apertura de las piernas, mientras los brazos van en posición horizontal.

FASE FINAL



**SIGUE LA
SECUENCIA DE
ESTIRAMIENTO
DURANTE 10
SEGUNDOS CADA
UNA.**

SEMANA: 02 DÍA: 01

RETO DEL DIA



PARA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD...

Reta a tu
formador,
acompañantes en
casa o compañeros
de la clase...



Para saber quien
tiene el salto ruso
más alto.

Necesitamos...



-ESFUERZO
-CONCENTRACIÓN

Tu Puedes





PREGUNTAS GENERADORAS



Cuéntale a tu formador, ¿cual fue el paso más difícil de entender?

El día de hoy aprendiste uno de los saltos más importantes del porrismo. No dejes de practicar.

¡Excelente trabajo realizado!

¿Cuántos intentos hiciste para lograr la secuencia del salto ruso?





cheer!

DESEMPEÑOS:

- 01 Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.
- 02 Reconoce la importancia de generar estrategias de autocontrol durante las actividades.

01 COMPETENCIA

Básica del desarrollo motor y Socioemocional.

02 DIMENSIÓN:

Básica: Esquema corporal / Percepción y control del cuerpo.
Socioemocional: Inspiración / Expresión de emociones.





Cheer!

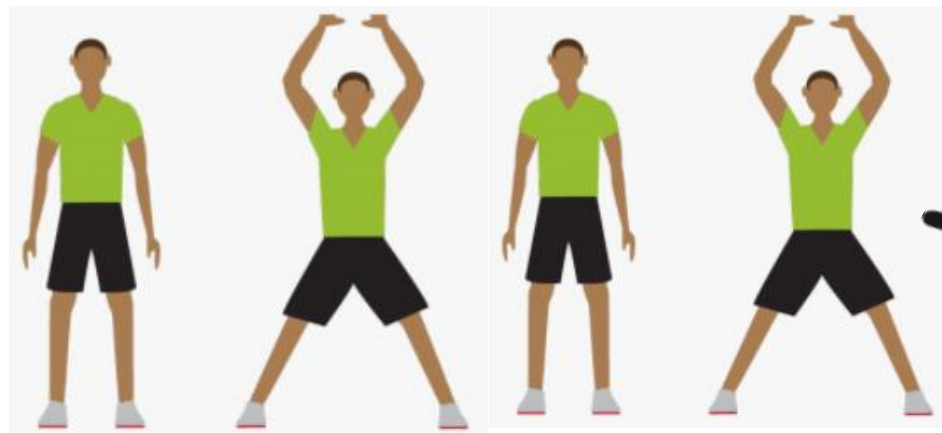
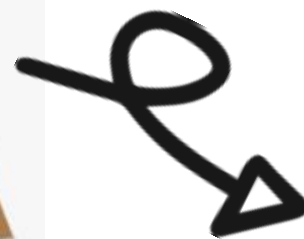
FASE INICIAL



CALENTAMIENTO:

1

Salta en X por 20 segundos sin parar, esto te hará entrar en calor.



2

Flexiona tus piernas y salta lo más alto que puedas, IDEBES SEPARARTE LO MÁS QUE PUEDAS DEL SUELO! Por 20 segundos sin parar



3

Iniciando en posición de 4 apoyos (MANOS Y PIES) realizamos 20 segundos de Burpies



SEMANA: 02 DÍA: 02

ACTIVIDAD CENTRAL

1

Calienta tus expresiones faciales favoritas imitando las siguientes emociones



Tómate una foto en cada uno de los pasos, ¡DIVIÉRTETE!

2

Realiza esta secuencia de Motions Basicos Creando 8 tiempos de baile repitelo de 4 a 5 veces .



FASE FINAL

SEMANA: 02 DÍA: 02



Lávate las manos



Usa gel desinfectante



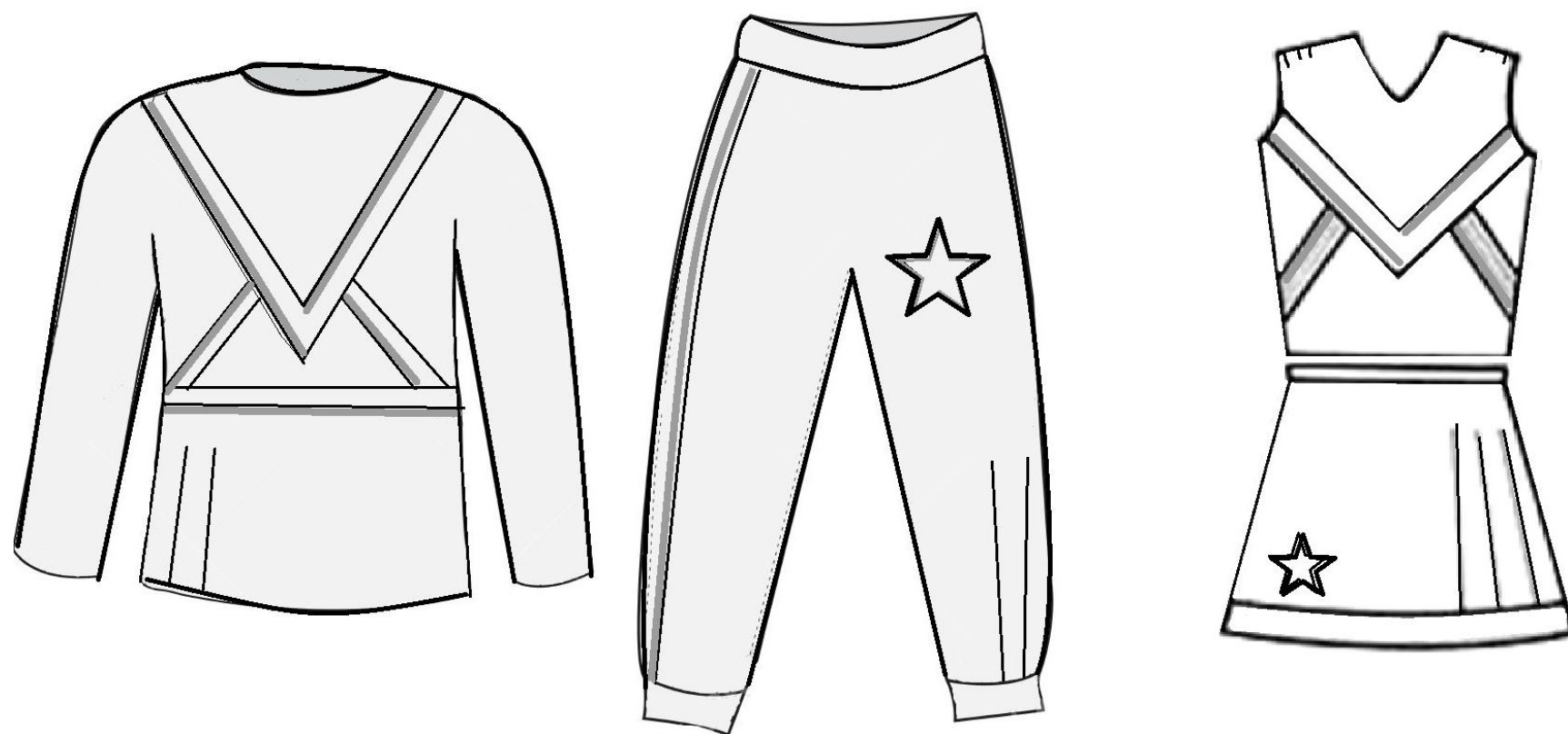
Usa cubrebocas





RETO DEL DÍA

Colorea el uniforme de porrista con tus colores favoritos.



TÓMALE FOTO Y ENVIALA A TU FORMADOR ASIGNADO.



Lávate las manos



Usa gel desinfectante



Usa cubrebocas



SEMANA: 02 DÍA: 02

RETROALIMENTACIÓN

Cuéntanos en tres renglones como desarrollaste la guía y si lograste cada uno de los pasos



¡LO LOGRASTE,
FELICIDADES!

