FESTIVAL VIRTUAL DE PORRISMO

ELABORADO POR: *Ángel Andrés Triana Ramírez, Angie Carolina Ríos, James Huertas*

DURACIÓN: 2 horas.

Ciclos: Uno, dos, tres y cuatro.

Requisitos previos: No aplica.

Centro de Interés: Porrismo

Formadores para el desarrollo: 5

Competencias: Motions Básicos, Baile y flexibilidad

Dimensión que trabaja: Recreativa, lúdica y socio emocional

Situación del problema:
Tiempo Escolar Complementario se siente comprometido con las educaciones integrales de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes del proyecto y es por eso que en este entorno de confinamiento producto de la pandemia por COVID-19, brinda alternativas deportivas a los niños y niñas de colegios distritales de Bogotá evitando así caer en el sedentarismo y los cambios bruscos de humor y comportamiento.

En enfoque deportivo, la disciplina y la actividad física, harán que el confinamiento y el tiempo libre en casa sean más productivos para su hijo o hija, perfeccionando habilidades deportivas, y mejorando su calidad de vida por medio de la actividad física, contribuyendo también a su estado anímico y de la comunicación.

En el aislamiento preventivo obligatorio, el ejercicio y el deporte realizado en el centro de interés puede ser la oportunidad para mejorar la salud física y mental de los alumnos. Participar en un Festival Virtual de su centro de interés afianzará saberes y contribuirá a la recreación autónoma de cada escolar, generando así bienestar, armonía y sentido de pertenencia con su institución y con el proyecto TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO.

Estructura del festival:

Los escolares del centro de interés estarán dentro de FACEBOOK-LIVE conectados de forma sincrónica, mientras se realizan cada una de las fases del festival.
Cada uno de los formadores realiza una de las fases del festival haciendo dinámica y espontánea la transmisión.

1ra parte: Presentación y sensibilización por parte de GESTOR IED JAMES HUERTAS

2da parte: Calentamiento por parte de la formadora Angie Carolina Ríos: se realiza calistenia apropiada de la disciplina, incorporando técnicas de rumba para la activación cardiovascular, seguido de Stretching general para continuar con el resto de la actividad.

3ra parte: Nuestro formador Ángel Triana para esta parte del festival utiliza el espacio de 40 minutos para enseñar y dar a conocer una coreografía estructurada con fases de estiramiento y gimnasia básica, creada con Motions básicos modificados para la creación de un baile compacto y recreativo que incorpore dificulta en sus movimientos

Técnicas a incorporar:
Motions Básicos:

- HIGH V
- CHEER STAND
- LOW V
- CLAP
- T
- HALF T
- TOUCHDOWN
- BOX MOTION

Flexibilidad:

- SPLIT
- SPAGART
- ARCO

4ta parte: Los escolares de vuelta a la calma realizan con materiales reciclados (que tengan en sus propias casa) Un cartel con el enunciado

“ESTRATEGIA TEC” y el nombre de la institución, participando así por el cartel más creativo y dinámico.

Los escolares tendrán la oportunidad de enviar por medio mensaje de FACEBOOK cada una de las imágenes de sus carteles y las 3 mejores imágenes y más creativas, serán posteadas por la pagina oficial de Facebook del IDRD y recibirán regalo sorpresa como premio por participar de la actividad.

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte