Grupo #2 SEMANA 12, 13, 14
ANGEL ANDRES TRIANA
JESSICA LORENA CRUZ
JUAN PABLO PINZON
JOSE SERNA

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

TEMAS Y SUBTEMAS A DESARROLLAR

Ciclo 1 y 2
3 semanas
6 sesiones

TEMAS DE COORDINACIÓN BÁSICA MOTRIZ:

- Saltar
- Atrapar
- Desplazar
- Ubicar

CAPACIDADES ESPECÍFICAS:

- Equilibrio
- Propiocepción
- Ritmo
- Actitud
- Flexibilidad
-

PROGRESIÓN DE LA SEMANA:

DIA 1: *FLEXIBILIDAD:* Split derecha- Split izquierda- Anillo

DIA 2: *EXPRESIÓN CORPORAL:* Practica de 1 octava de Motions Básicos Coordinados y expresión facial.

DIA 3: *ACTIVIDAD COLOR*: Se brinda al estudiante una plantilla de uniforme cheer de ambos sexos para que sean coloreados con los colores de la IED a la que pertenece.

DIA 4: *FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO:* Trabajo de flexibilidad y fuerza mediante posiciones de cuerpo básicas como Liberty, Arabasque, Heel Stretch

DIA 5: *TÉCNICAS BASICAS DE SALTO:* Trabajo de tecnica de salto Front y salto Pike

DIA 6: *GIMNASIA:* adaptación postura prona (variables apoyo codos y empeines) y tijeretas bajas para inicio de parada de manos

Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: 3 SEMANAS **Ciclos:** 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 1: Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.

Desempeño 2: Reconoce la importancia de generar estrategias de autocontrol durante las actividades.



Unidad 1

Sabías qué?

Centro de interés:

El porrismo sigue tomando fuerza en Supérate Intercolegiados!



IMPORTANTE:
LAVA TUS MANOS PERIODICAMENTE Y SI TE VES OBLIGADO A SALIR, USA SIEMPRE EL TAPA BOCAS.



El porrismo cada vez toma más fuerza en el país, sobre todo desde 2013, cuando se reconoció como deporte, a pesar de que hace más de dos décadas está en Colombia.

Sabías que los ganadores de los eventos Supérate tienes múltiples beneficios y premios educativos. ¡ANÍMATE A PARTICIPAR! “Esta disciplina ha crecido exponencialmente, en ese momento hay más de 35.000 practicantes en el país”.





Semana: 12 Día: 1

Unidad 1

Cada ejercicio lo haremos 10 veces



MATERIALES

-Lugar cómodo para realizar la actividad.
-Hidratación.

MOVILIDAD ARTICULAR



Realizamos movimientos con nuestro cuello al lado derecho-izquierdo-adelante y atrás.





Llevaremos nuestros brazos arriba y abajo sin flexionar los codos.



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



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



Semana: 12

Día: 1

Unidad 1

CALENTAMIENTO



Correr en el puesto veloz durante 10 segundos.

Saltemos muy alto 10 veces.





Apoyamos manos – pies en el suelo y mantenemos esta posición 10 segundos.

Hacemos una sentadilla y saltamos con los brazos arriba. 10 veces



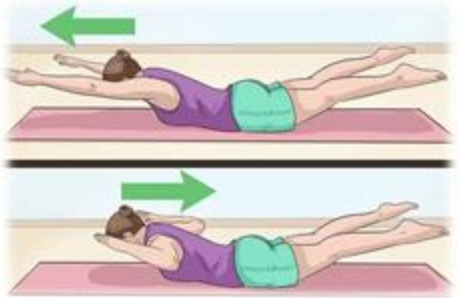


ACTIVIDAD CENTRAL

Acuéstate hacia arriba, flexiona las rodillas, vamos a subir y bajar la cadera como lo indica la imagen. Repítelo 10 veces.







Acuéstate hacia abajo, extiende tus brazos y eleva tus piernas y cuenta hasta 10. Repítelo 2 veces.



Semana: 12 Día: 1

Unidad 1

ACTIVIDAD CENTRAL





















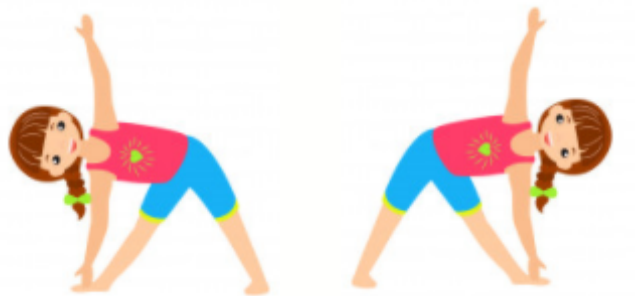


Siguiendo la progresión que indican las flechas cuenta en cada posición 15 segundos, una sola vez.

Semana: 12 Día: 1

Unidad 1

ESTIRAMIENTO





10 SEGUNDOS POR CADA POSICIÓN



RETO

Reta a un acompañante y pon a prueba quien tiene más flexibilidad de espalda, realizando los siguientes elementos.









Semana: 12 Día: 1

Unidad 1

RETROALIMENTACIÓN

Preguntas Generadoras

- ✓ Describe ¿cuál fue la posición más fácil de hacer?:

  _____
  _____
  _____
  _____

- ✓ Describe ¿cuál fue la posición más difícil de hacer?:

  _____
  _____
  _____
  _____



El día de hoy

- ✓ Fortaleciste tus músculos para el desarrollo de la flexibilidad de espalda.
- ✓ Aprendiste una forma de relajar tu mente y cuerpo.

Preguntas Generadoras

- ✓ ¿Crees que las actividades fueron fáciles de realizar en casa?

  _____
  _____
  _____
  _____





Semana: 12 Día: 2

Unidad 1



MATERIALES

-Lugar cómodo para realizar la actividad.
-Hidratación.

Cada ejercicio lo haremos 10 veces

MOVILIDAD ARTICULAR

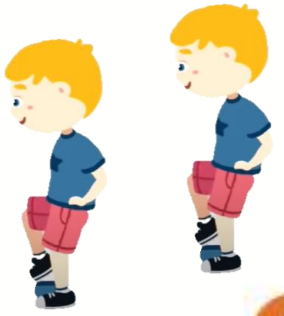


Realizamos movimientos con nuestro cuello al lado derecho-izquierdo-adelante y atrás.



Llevaremos nuestras manos a los hombros y realizamos 10 círculos adelante y 10 círculos hacia atrás.

Subo la rodilla derecha y luego la izquierda lo más alto que puedas.





Mantendremos el equilibrio con una pierna atrás, contamos 10 segundos y hacemos el cambio a la otra pierna.

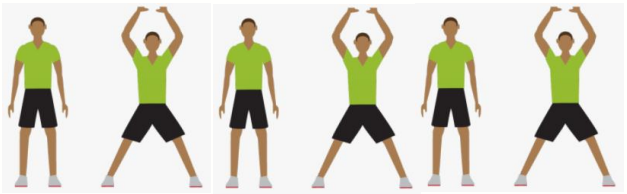


Semana: 12

Día: 2

Unidad 1

CALENTAMIENTO



- ✓ Saltando abriremos nuestros brazos y piernas de manera seguida, 10 veces.



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

- ✓ 10 sentadillas



REPITE EL CIRCUITO 2 VECES

ACTIVIDAD CENTRAL



Mírate con tu acompañante o mírate al espejo y realiza estas expresiones faciales.

¡define cual es tu favorita!.



Semana: 12 Día: 2

Unidad 1

ACTIVIDAD CENTRAL



Imitaremos los 8 movimientos que representan las imágenes a continuación.



¡No importa si lo haces rápido o despacio!

Necesitamos...



-ESFUERZO
-CONCENTRACIÓN
-EXPRESIÓN

Tu Puedes









Unidad 1

Semana: 12 Día: 2

ACTIVIDAD CENTRAL


















Semana: 12 Día: 2

Unidad 1

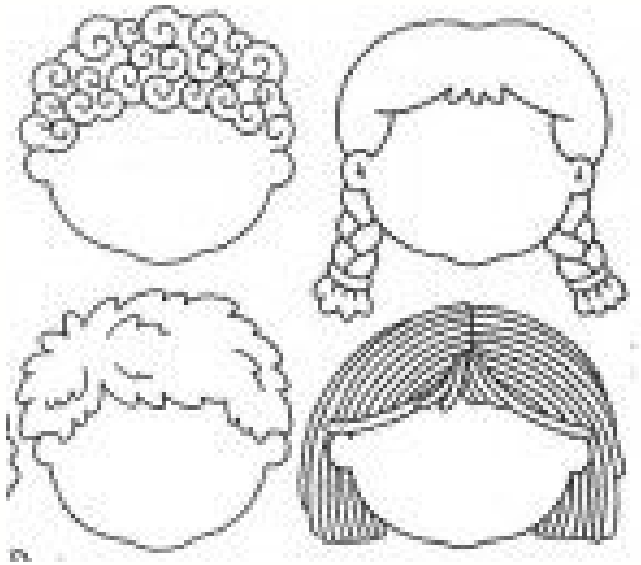
ESTIRAMIENTO



10 SEGUNDOS POR CADA POSICIÓN

RETO

Dibuja o crea tus expresiones faciales favoritas y realízalas con la secuencia de movimientos que vimos en la fase central, reta a tu acompañante.





Semana: 12 Día: 2

Unidad 1

RETROALIMENTACIÓN

Preguntas Generadoras

- ✓ ¿Lograste realizar los movimientos propuestos?

  _____
  _____
  _____
  _____

- ✓ ¿Cuántos intentos debiste realizar para logar toda la secuencia?

  _____
  _____
  _____
  _____
  _____

El día de hoy

Recuerda que a través de secuencias o movimientos expresamos emociones, sentimientos, afecto y fortalecemos los lazos de unión entre las personas que participan y nos hace sentirnos en unión y armonía.



Lávate las manos



Usa gel desinfectante



Usa cubrebocas

Preguntas Generadoras

- ✓ Nombra que emoción te genera realizar las actividades de tu centro de enseñanza

  _____
  _____
  _____
  _____





Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: 3 Semanas **Ciclos:** 1 y 2 **Grado:** 1°, 2°, 3° y 4°



Competencias: Lúdico Motriz y Creatividad

Dimensión a trabajar

- Explora su creatividad y sentido de pertenencia a la IED expresando por medio del color su propuesta de uniforme de Porrismo.
- Explora su corporalidad por medio de posiciones básicas de flexibilidad y estabilidad.



Desempeño 1: Estimulo mi coordinación básica y mejoro mi motricidad fina coloreando sobre un lienzo con líneas especificas.

Desempeño 2: Combino de forma creativa los colores de mi IED para crear mi propio uniforme de Presentación.



Unidad 1

Sabías qué?

Centro de interés: PORRISMO

IMPORTANTE:
LAVA TUS MANOS PERIODICAMENTE Y SI TE VES OBLIGADO A SALIR, USA SIEMPRE EL TAPA BOCAS.



Sabias que el festival distrital de Porrismo en el marco del FESTIVAL DE VERANO DE BOGOTÁ está a punto de cumplir su versión número 21 cumpliendo así el record con más de **14.000** porristas de colegios, clubes, ligas y universidades de Bogotá.

Con la organización de la LIGA BOGOTANA DE PORRISMO, el apoyo de la ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ - INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE (IDRD) y de la FEDERACION COLOMBIANA DE PORRISMO.





Unidad 1

Semana: 13 Día: 1

1. Fase Inicial

1.0 Invita a un familiar a realizar esta primera parte de la actividad, donde se pondrán en movimiento nuestras articulaciones y se calentaran nuestras muñecas y manos para luego entrar en concentración.
Canta La canción de calentamiento en compañía y diviértete, haciendo una movilidad articular creativa y diferente.
Si te encuentras solo canta a todo pulmón y mueve tu cuerpo según la canción.

-Éste es el juego Del calentamiento; Hay que aprender la orden del sargento:	*-Éste es el juego Del calentamiento; Hay que aprender la orden del sargento:*	*-Éste es el juego Del calentamiento; Hay que aprender la orden del sargento:*	*-Éste es el juego Del calentamiento; Hay que aprender la orden del sargento:*	*-Éste es el juego Del calentamiento; Hay que aprender la orden del sargento:*	*-Éste es el juego Del calentamiento; Hay que aprender la orden del sargento:*	*-Éste es el juego Del calentamiento; Hay que aprender la orden del sargento:*
-Jinetes, a la orden,	*-Jinetes, a la orden,*	*-Jinetes, a la orden,*	*-Jinetes, a la orden,*	*-Jinetes, a la orden, -movimiento en forma circular con la Cabeza*	*-Jinetes, a la orden,*	*-Jinetes, a la orden, -Sentarse.*
-Mueve el Pie derecho.	*-Mueve el pie izquierdo.*	*-Mueve la Mano derecha.*	*- mueve la mano izquierda*		*-Movimiento circular de cintura*	





Semana: 13 Día: 1

Unidad 1

1. Fase Inicial

1.1 En esta sección del calentamiento nos enfocaremos en nuestras manos, poniéndolas así, listas para colorear y expresar lo mejor de nosotros.
Jugarás piedra papel o tijera con tu invitado o moverás las manos haciendo 10 veces las posiciones de Piedra, Papel O Tijera poniendo en funcionamiento así todos los músculos de la mano.





PIEDRA



PAPEL



TIJERA



Unidad 1

Semana: 13 Día: 1

2. Fase Central

2.0 Recuerdo con mi cuerpo los motions (posición de brazos) que anteriormente he visto y repito la secuencia haciendo 4 movimientos ¡siempre teniendo la mejor actitud!





1 Beggining Stance



2 High V



3 T

REPITO LOS EJERCICIOS EN SECUENCIA DE 1 A 4. REPITO 2 SECUENCIAS



4 Clap





Semana: 13 Día: 1

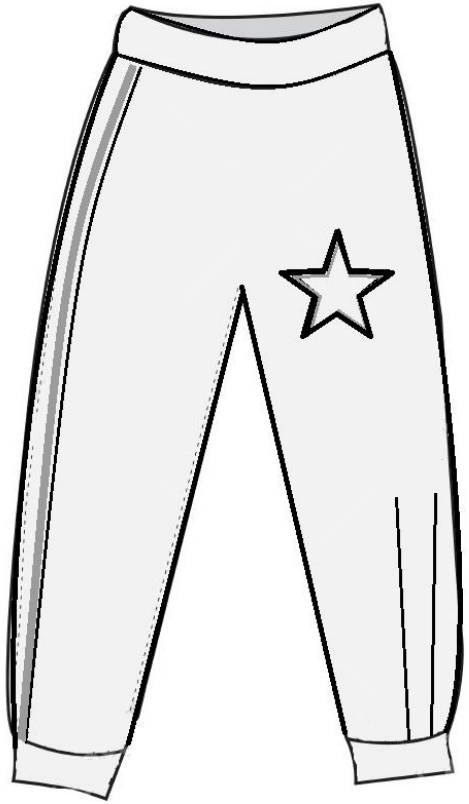
Unidad 1

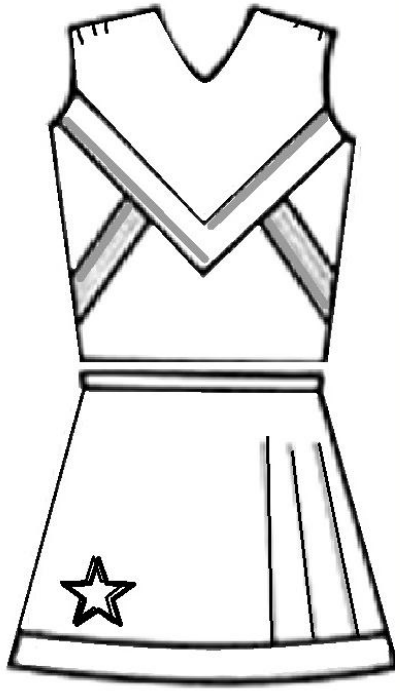
2.1 En esta actividad tendrás la oportunidad de poner a prueba tu creatividad, busca en tu casa los colores o marcadores que tengas y colorea la silueta del uniforme con los colores de tu colegio, representando el estilo que te gustaría tener en tu centro de aprendizaje Porrismo.

2. Fase Central













Queda TEC en

Semana: 13 Día: 1

Unidad 1

#Aprende EN CASA BOGOTÁ







3. FASE FINAL

3.0 Vuelta a la calma: en esta etapa bajo la supervisión de tus padres te invito a recortar cada una de las imágenes coloreadas, y pégala en el lugar de tu cuarto que más te guste.



3.1 RETO FINAL:

Anímate y crea con materiales que tengas en casa tu uniforme de porrista al mejor estilo. Se amigable con el medio ambiente y dale uso a todas tus herramientas para hacer la mejor creación.





Queda TEC en

Semana: 13 Día: 1

Unidad 1

#Aprende EN CASA BOGOTÁ

PREGUNTAS GENERADORAS

¿Dónde te gustaría lucir el uniforme que coloreaste?

_____

_____

_____

¿Qué motions te gusta más de los vistos en la anterior guía?

_____

_____

_____





Unidad 1

Semana: 13 Día: 2

1. Fase Inicial
CALENTAMIENTO

➢Te invitamos a moverte con un acompañante y muéstrale como haces la movilidad articular para iniciar cada uno de tus entrenamientos.



➢Luego de que realizaras la movilidad articular, motívate a hacer los siguientes ejercicios que aumentarán la temperatura de tu cuerpo y nos preparará para realizar la fase central.

1. Salto de rana.

con tus piernas separadas más ancho que los hombros, salta **10 veces** como una rana hacia arriba.





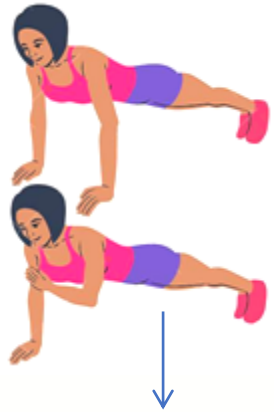
2. Sentadilla.

con tus piernas separadas al ancho de los hombros, haz **10 sentadillas** a velocidad lenta .

3. El caracol .

Acostado con tu rostro hacia arriba, lleva tus rodillas **10 veces** hacia tu pecho, enroscándote como un caracol



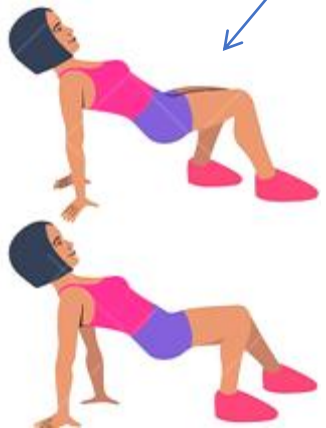


4. Pisa pulgas

Con tu cuerpo en posición de 4 apoyos de forma recta, toca **10 veces** con tus manos el hombro contrario

5. Cangrejos

mantengo la posición de cangrejo o mesa recta con mi cintura hacia arriba durante **10 segundos**





Unidad 1

Semana: 13 Día: 2

1. Fase Inicial

1



2



3



4



5



Imitando ando:
Imito las posiciones de nuestro amigo Felino y soy capaz de sostenerlas durante 15 segundos cada una .
¡REPITE ESTE CICLO 2 VECES!





Semana: 13 Día: 2

Unidad 1



2. Fase Central

2.0 Te invitamos a entrar al mundo del equilibrio y las posiciones de cuerpo, explorarás elementos de flexibilidad estando de pie. Puedes apoyarte contra la pared o una silla. ¡Se pondrá a prueba tu equilibrio con una pierna!

➢Liberty

Posición de pie con la rodilla flexionada al lado de la pierna que esta estirada en base de apoyo



➢Arabesque

Posición de pie que sostiene la pierna de forma dorsal (hacia atrás) con la rodilla extendida





¡RECUERDA HACER ESTOS EJERCICIOS CON PIERNA DERECHA Y CON PIERNA IZQUIERDA!

CADA UNA DE LAS POSICIONES LAS REALIZAREMOS 3 VECES, CADA UNA POR 45 SEGUNDOS.

➢Heel Stretch

Posición de pie, que extiende el talón hacia arriba con las rodillas estiradas.





Semana: 13 Día: 2

Unidad 1

2. Fase Central

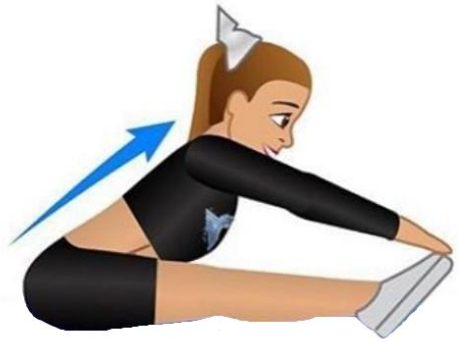
2.1. Invita a tu mamá o tu papá a que te apoyen en el siguiente trabajo.

Intenta imitar las siguientes posiciones y explora probando otras posiciones de cuerpo del porrismo.

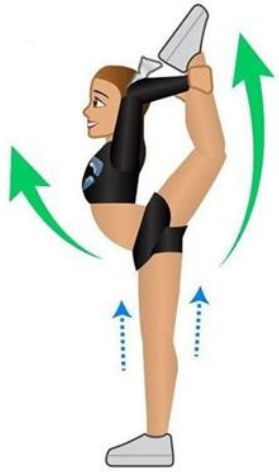




ARCO



CARPADO O PIKE



AGUJA





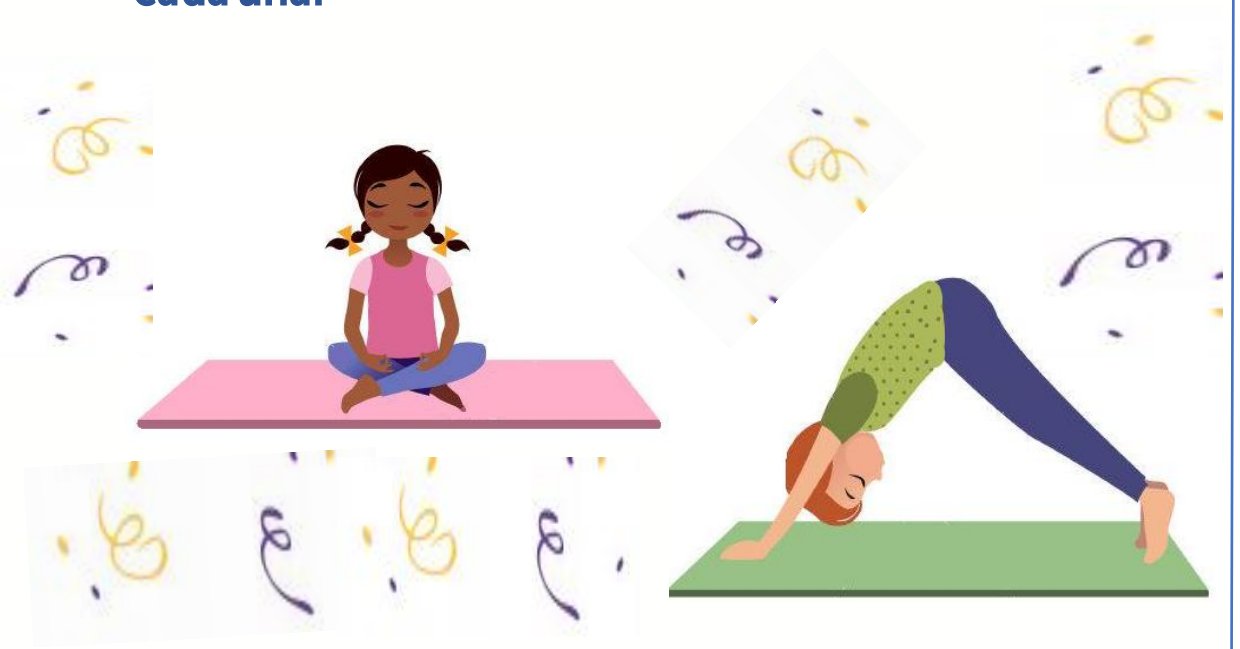
Unidad 1

Semana: 13 Día: 2

3. Fase Final

3.0 Vuelta a la calma:

Imito y relajo mi cuerpo en las siguientes posiciones de yoga, manteniendo la concentración, sin interrupción durante un minuto cada una.



3.1 Reto Final:

Intento hacer dos posiciones de cuerpo vistas en la semana con los ojos vendados durante 20 segundos



Queda TEC en

Semana: 13 Día: 2

Unidad 1

#Aprende EN CASA BOGOTÁ

PREGUNTAS GENERADORAS

"Por un Mundo sin Bullying Yo aporto a la sana convivencia, el respeto y la solidaridad"

¿Que Tal te parece realizar la guía en casa?

_____

_____

_____

¿Cuantas posiciones de cuerpo lograste imitar con los ojos vendados?

_____

_____

_____





Lávate las manos



Usa gel desinfectante



Usa cubrebocas



Unidad 1

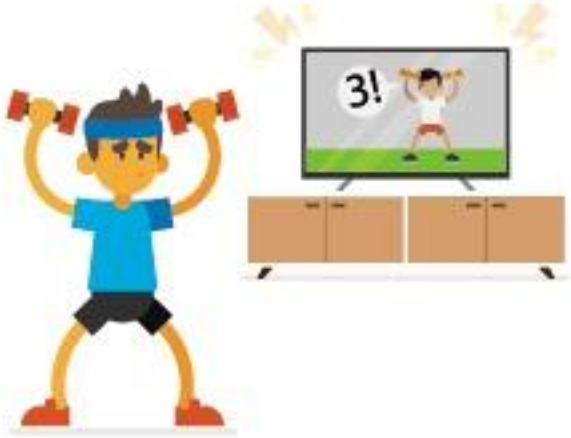
Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: 3 semanas. **Ciclos:** 1-2 **Grado:** 1°- 2°- 3°- 4°

Competencias: Básico motriz y ciudadana integradora.

Dimensión a trabajar Dimensión física.



Desempeño 1: Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.

Desempeño 2: Identifico las diferencias y semejanzas de género y físicas de sus compañeros.



Unidad 1

Sabías qué?

Centro de interés: PORRISMO



UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Los resultados de la rutina de entrenamiento no se notan solo en el cuerpo, sino también en la mente. Previene el deterioro de la salud mental, relaja y hace más feliz a quien lo practíca.





Semana: 14 Día: 1

Unidad 1

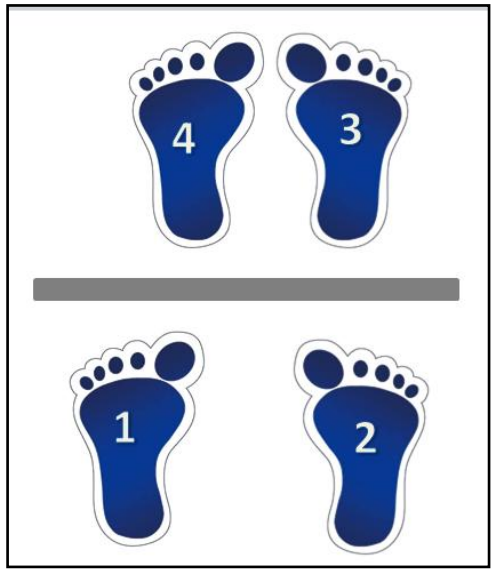
1. Calentamiento

MATERIALES:

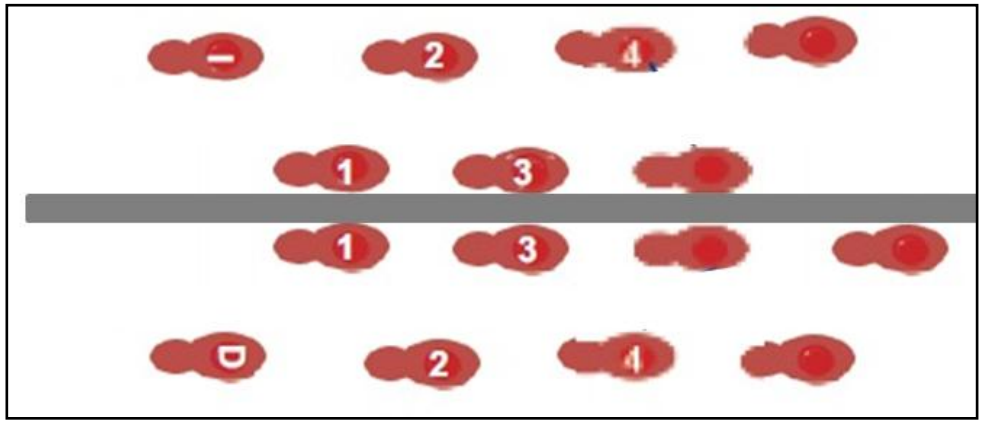
Un cinturón

1. Ubica el cinturón en frente tuyo y trota adelante y atrás durante 1 min, 3 veces.
2. Salta separando y juntando los pies.
3. Salta en un pie hacia adelante y atrás sobre el cinturón.

1



2



3





Semana: 14 Día: 1

Unidad 1

2. Actividad Central

MATERIALES:

colchoneta o manta.(cobija)

1. Sentado con las rodillas extendidas eleva una pierna 10 veces, repite 3 veces la actividad con cada pierna.
2. Ubícate sentado con las rodillas flexionadas eleva las rodillas 10 veces, luego las piernas estiradas las eleva 10 veces, repite 3 veces la actividad.
3. Con tus piernas separadas ejecuta 10 saltos lo mas alto que puedas, repite la actividad 3 veces.

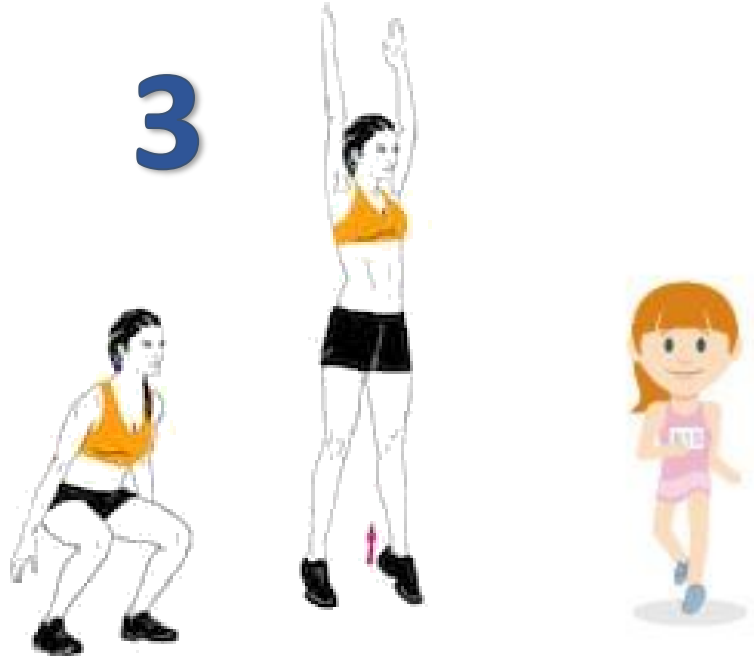
1



2



3



Semana: 14 Día: 1

Unidad 1

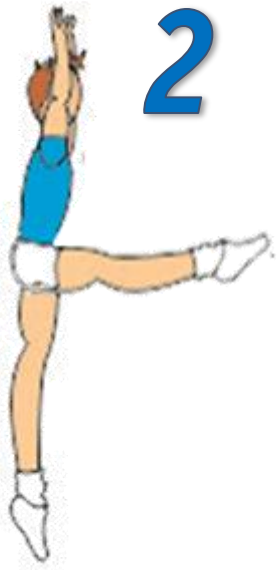
Salto Pike.

1. De pie estira los brazos al frente y salta a que las rodillas toquen las manos 10 veces, repite 3 veces la actividad.
2. De pie realiza 10 saltos elevando una pierna al frente, cambia de pie en cada salto y repite la actividad 3 veces.
3. De pie realiza un 10 saltos elevando los dos pies al frente y repite la actividad 3 veces.

1



2



3



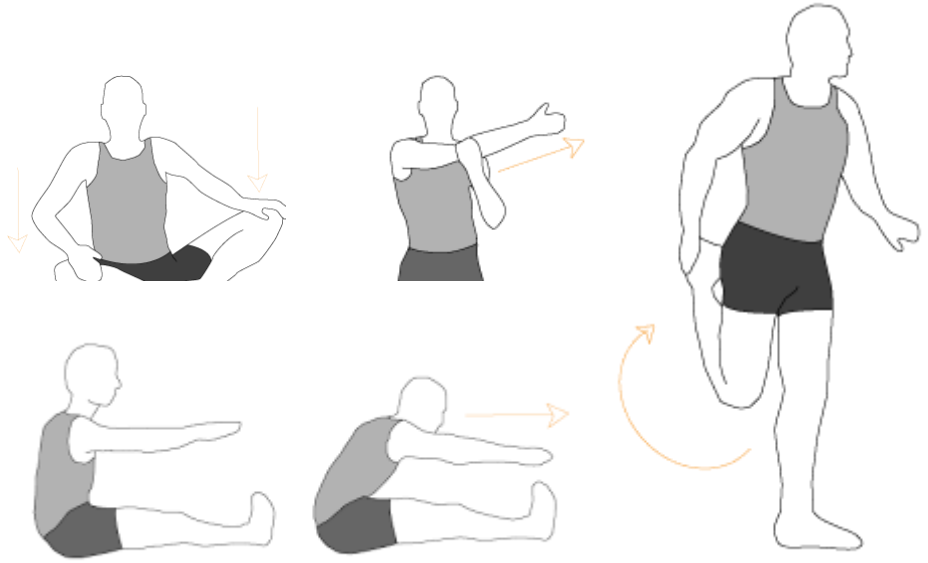


Semana: 14 Día: 1

Unidad 1

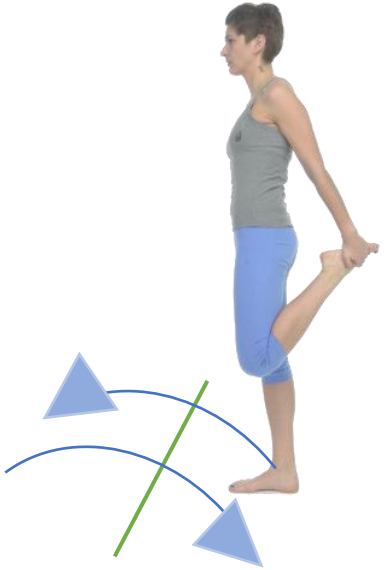
3. Vuelta a la calma

Realiza los siguientes estiramientos contando hasta 10 y manteniendo una respiración profunda y sostenida.



4. El reto

Realizar en un minuto la mayor cantidad de saltos adelante y atrás del cinturón.



5. Materiales

Un cinturón o lazo, colchoneta o manta.(cobija)



Semana: 14 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

1. De píe realiza 10 lanzamientos de pierna por todos los lados y con cada pierna, repite el ejercicio 3 veces.
2. Ubícate en 4 apoyos y lleva una pierna adelante cámbiala lo mas rápido posible en un minuto, repite el ejercicio 3 veces.

cheer LEADING

1





2





Semana: 14 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad Central

MATERIALES:

colchoneta o manta.(cobija)

1. Ubícate en 6 apoyos (manos rodillas y pies) sube y baja el abdomen hasta imitar la joroba de un camello y el arco de un gato, realiza 10 veces los cambios, repite 3 veces.
2. Ubícate en 4 apoyos alinea la cadera y espalda con las rodillas rectas cuenta hasta 10 repite el ejercicio 5 veces.
3. Apóyate en los codos y lanza tu pierna hacia arriba 10 veces con cada pierna, repite la actividad 3 veces.

1



2



3





Semana: 14 Día: 2

Unidad 1

MATERIALES:

colchoneta o manta.(cobija)

1. Ubícate en 4 apoyos manos - pies y eleva la cadera lo mas alto posible, sube y baja 10 veces, repite la actividad 3 veces.
2. Ubícate en 4 apoyos alinea la cadera - espada con las rodillas rectas y toca los hombros 20 veces, repite el ejercicio 3 veces.
3. Eleva la cadera lo mas alto posible alineando los hombros con la espalda.

Eleva una pierna estirada y sostienes contando hasta 10, realiza esto 5 veces con cada pierna.

1



2



3

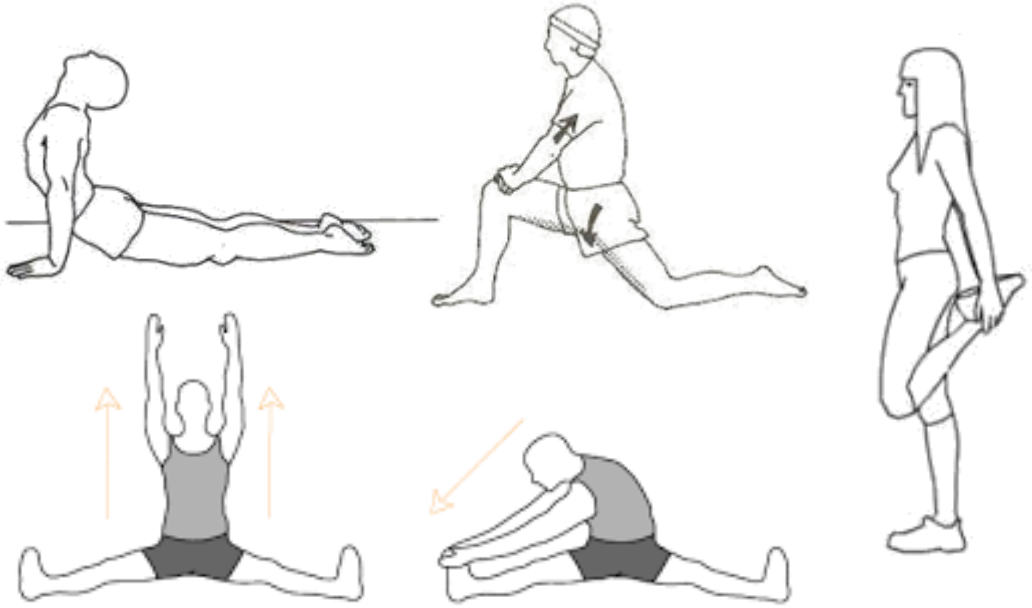


Semana: 14 Día: 2

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

Realiza los siguientes estiramientos contando hasta 10 y manteniendo una respiración profunda y sostenida.



4. El reto

Acomódate apoyada en el codo con el brazo en el piso y los pies, eleva la cadera y debes sostener el mayor tiempo posible, reta a alguien de la familia, yo solo pude 2 min.



5. Materiales

colchoneta o manta.(cobija)



Unidad 1

Semana: 12 Día: 2

RETROALIMENTACIÓN

Preguntas Generadoras

- ✓ ¿Crees que el trabajo de la guía benefició el dominio del centro de interés?

_____

_____

_____

_____

- ✓ ¿Cómo ayuda la práctica del centro de interés Porrismo, para tu vida?

_____

_____

_____

_____

¡Felicidades! Con esta guía lograste desarrollar algunas de las habilidades que se requieren en este divertido deporte. No olvides realizas actividades físicas en casa, obtienes éstos beneficios:

- ➢ Aporta energía para todo el día.
- ➢ Aumenta la flexibilidad.
- ➢ Incrementa la concentración.
- ➢ Reduce el estrés.

Medidas preventivas



Lávate las manos



Usa gel desinfectante



Usa cubrebocas

Preguntas Generadoras

- ✓ ¿Cómo te sentiste realizando las actividades con otras personas en casa?

_____

_____

_____

_____

RECUERDA ENTREGARLE LA GUÍA DESARROLLADA A TU FORMADOR

