COLEGIO DELIA ZAPATA OLIVELLA	EVALUACIÓN, TALLER O GUÍA.			Código: F-M-GA-074
				Versión: 02
	Fecha de edición: 27/10/2010	**Elaboró:** Coordinadores Académicos	**Revisó:** Comité de Calidad	**Aprobó:** Representante de Calidad	**Página: 1 de 3**

Jornada Escolar Complementaria

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE — BOGOTÁ

#Aprende EN CASA — BOGOTÁ

Asignatura: **PORRISMO**	Grado: **CICLO 2/CURSO 305**
Tema: Expresión corporal / Flexibilidad	Docente(s): Ángel Triana (trianaramirezangelandres@gmail.com)
Recursos: Cojines, peluches, medias, palo de escoba	Tiempo de elaboración: 120 minutos
Estándar básico de competencia *MOTRIZ: realiza de forma tecnica movimientos con sus extremidades superiores e inferiores* *COGNITIVO: Dimensiona sus movimientos como parte de su corporeidad y consciencia del movimiento* *LUDICO: Crea vínculos que fortalecen su memoria por medio de actividades lúdicas de expresión corporal.* *PSICOSOCIAL: expresa con su cuerpo sus mejores emociones.*	
Bases conceptuales *Para comprender esta guía mejor, vea el siguiente link.* https://www.youtube.com/watch?v=YA_EhkXcbhQ	

SEMANA 1:

¡Sabias que! La Jornada Escolar Complementaria es un proyecto de la Alcaldía de Bogotá y el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) con alianza a la secretaría de Educación, creado bajo la política de Ciudad Educadora, que busca contribuir al desarrollo integral de los escolares por medio del centro de enseñanza porrismo.

Para aprender un poco más del cheerleading o porrismo, ingresa al siguiente link:
https://www.idrd.gov.co/festival-porras

FASE INICIAL: *CALENTAMIENTO*



Realizaremos saltos en estrellita:

1. Empezamos con los pies juntos y los brazos junto al cuerpo.
2. Realizaremos un salto y hacemos apertura de piernas y elevación de los brazos
3. Luego repetimos la secuencia durante 30 saltos

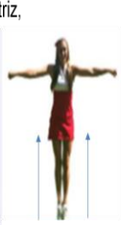
FASE CENTRAL

Trabajaremos saltos como habilidad básica motriz, enfocado desde el porrismo.



1. Marcaremos un "clap". Esto es hacer un aplauso, como lo muestra la imagen.







2. Sin soltar las manos, las llevaremos más arriba de la cabeza.

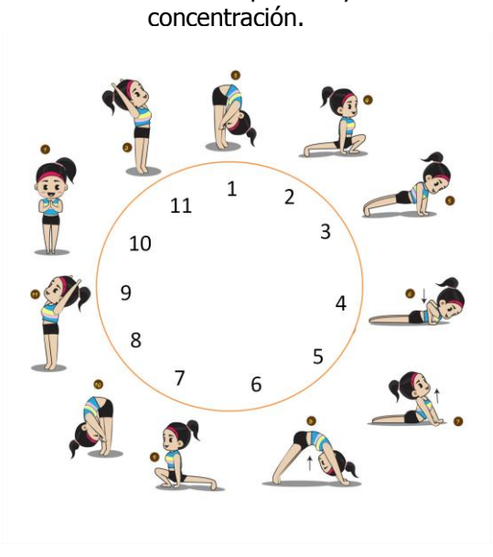
3. Luego realizaremos un salto con las piernas juntas, realizando una curva con los brazos, como lo muestra la imagen.

FASE FINAL

ESTIRAMIENTO

Saludo al sol.

El principal objetivo del saludo al sol, es estirar y aumentar la flexibilidad del cuerpo, además de controlar la respiración y favorecer la concentración.



RETO: integra los saberes anteriores saltan con las piernas abiertas, hasta lograr un RUSO o TOE TOUCH





SEMANA 2:

¡Sabias que! El porrismo Nacido en Estado Unidos, inicialmente, como animación para los equipos deportivos, el cheerleading o porrismo se ha caracterizado por ser una de las disciplinas deportivas más completas, uniendo saltos, gimnasia, acrobacia y baile.

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

1



Realiza 10 sentadillas a velocidad Baja

2

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



3



Saltando abriremos nuestros brazos y piernas de forma continua, 10 veces.

FASE CENTRAL:



Debemos realizar una bolita con nuestro cuerpo, como lo muestra la imagen.



Luego vas a extender las piernas haciendo un pequeño salto.

Cuando estés con los pies en el aire, Llévame a los glúteos.



Tips: Recuerda tener siempre los brazos extendidos, como la cabeza entre los hombros y nunca debes mirar el piso.

FASE FINAL ESTIRAMIENTO

Imita cada una de las figuras de animales, y realiza la posición de forma correcta.



¿Cuánto tiempo resistes cada posición?
Cuéntanos en una hoja en blanco con tu propia letra

10 SEGUNDOS POR CADA POSICIÓN

RETO: Practica las posiciones de animales vistas en nuestro estiramiento durante 5 días seguidos y cuéntanos tu avance en el proceso.

Autoevaluación

VALORACION FORMATIVA:

1. Como me siento con mi cuerpo

a).a gusto

b).está bien
c). Puede mejorar

2. ¿Cuál de los ejercicios te dio más fatiga muscular?

a). semana 1

b). semana 2

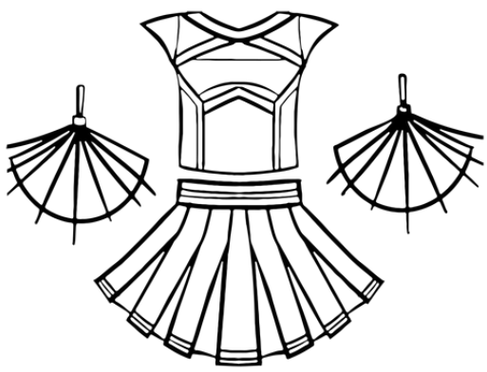
3. ¿cuál de estas emociones haz sentido más en la cuarentena?

a). Tristeza
b). Felicidad
c).Soledad
d).miedo

4. Da tu apreciación a la sesión por medio de una emoción. Y escríbela con un color de tu preferencia

Actividad:

Colorea Con los colores de Tu IED el uniforme de porrista



EVIDENCIAS QUE DEBE ENVIAR EL ESTUDIANTE:

DATOS DEL FORMADOR:

NOMBRE: ÁNGEL ANDRÉS TRIANA RAMÍREZ.

CI: PORRISMO

CORREO: trianaramirezangelandres@gmail.com

PROCESO DE RETROALIMENTACION

Fecha de entrega al escolar de la retroalimentación:

Canal de comunicación con el escolar para el seguimiento y retroalimentación: Grupo de WhatsApp

Nombre del escolar:_____