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: Preparación y exploración física/ cardiovascular	Docente(s): Ángel Triana (trianaramirezangelandres@gmail.com)
Recursos: Cojines, peluches, medias, palo de escoba	Tiempo de elaboración: 120 minutos
Estándar básico de competencia *MOTRIZ: Explora de forma tecnica las dimensiones de su cuerpo, extremidades superiores e inferiores y tronco* *COGNITIVO: Reconoce la importancia de generar estrategias de autocontrol durante las actividades.* *LUDICO: Crea vínculos que fortalecen su memoria por medio de actividades lúdicas de expresión corporal.* *PSICOSOCIAL: fortalece autoconocimiento y comprende la razón de sus emociones*	
Bases conceptuales *Para comprender esta guía cada escolar debe realizar los ejercicios en supervisión de sus padres o un adulto responsable.*	

SEMANA 1:

¡Sabias que! Los jóvenes competidores son estudiantes del Colegio Carlos Arango Vélez, de la localidad de Kennedy y de la IED Nuevo San Andrés de los Altos, de la localidad de Usme, y hacen parte del proyecto Tiempo Escolar Complementario (TEC) de la Alcaldía de Bogotá, que busca el desarrollo integral de los niños a través del deporte y beneficia actualmente a 70 mil niños y jóvenes de 102 colegios distritales de las 17 localidades de Bogotá, ofertando 35 disciplinas deportivas, según estadísticas del IDRD.

Para aprender un poco más del cheerleading o porrismo, ingresa al siguiente link:
https://conexioncapital.co/equipo-porristas-bogotanos-logra-podio-estados-unidos/

FASE INICIAL: *CALENTAMIENTO*

1



Corre en el puesto veloz durante 10 segundos

2

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



3



Saltemos muy alto 10 veces.

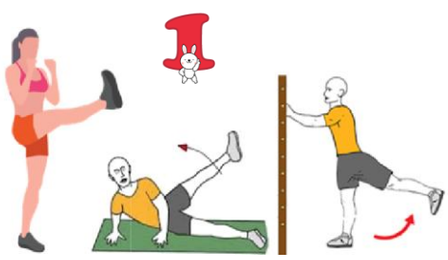
4

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



FASE CENTRAL:

1



Lanza la pierna estirada por todos los lados del cuerpo 10 veces

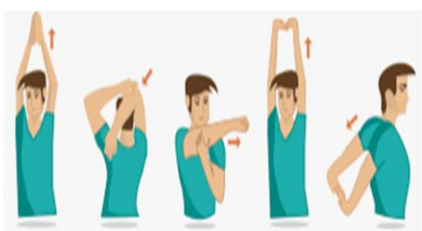
2



Con las manos y los pies en el suelo lleva las rodillas hacia adelante, a tocar tu pecho de forma simultanea

FASE FINAL:

ESTIRAMIENTO





RETO: estira tu espalda de forma dinámica para mejorar tu rango de flexibilidad, ¿qué tanto puedes estirarte?





SEMANA 2:

¡Sabias que! **En la actividad física, la animación, porrismo o cheerleading, consiste en el uso organizado de música, baile y gimnasia. Los espectáculos de animación son muy frecuentes, sobre todo, en deportes de equipo. La animación ha cobrado tal importancia que ha pasado a considerarse una actividad física extrema.**

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

1



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

2

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



3



Realiza 10 sentadillas a velocidad Baja

FASE CENTRAL:

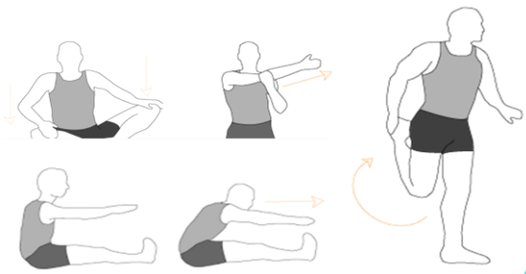


Haz estos tres ejercicios de forma continua
1- POSICION DE MONTAÑITA
2- POSICION DE POSTURA EN BRAZOS
3-
EQUILIBRIO EN UN PIE MONTAÑITA

FASE FINAL:

ESTIRAMIENTO

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



10 SEGUNDOS POR CADA POSICIÓN

RETO: Tomate una foto en posición de arco y revisa tu avance.



Autoevaluación

VALORACION FORMATIVA:

1. ¿Cuál de las siguiente palabras usas frecuentemente?.

A).GRACIAS

B).POR FAVOR

C). PERMISO

D). NINGUNA DE LA ANTERIORES

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

A). salta más alto

B). salta con manos arriba

C). los estiramientos

3. Escríbele en una hoja a tu formador como te sientes con los ejercicios realizados

4. ¿Sientes que haz avanzado en porrismo?

A). SI
B). NO

Actividad:

Colorea con los colores de tu IED el megáfono y los pompones para la competencia.



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: