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: Posiciones Corporales / 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: Explora de forma tecnica las dimensiones de su cuerpo, extremidades superiores e inferiores* *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 regula sus emociones.*	
Bases conceptuales *Para comprender esta guía cada escolar debe realizar los ejercicios en supervisión de sus padres o un adulto responsable, apoyarse en el material visual dentro de ella* https://www.youtube.com/watch?v=5ghwIw1RqOw	

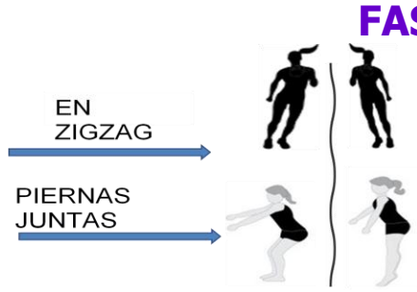
SEMANA 1:

¡Sabias que! En México este deporte se ha ido acrecentando en las últimas décadas, siendo avalado por la Federación Mexicana de Porristas y Grupos de Animación (FMPGA), organismo que regula y reglamenta las competencias en México y subdivisiones como la Confederación Olímpica de Porristas (COP Brands) y la Organización Nacional de Porristas (ONP), siendo estas las organizaciones más grandes en el país.

Para aprender un poco más del cheerleading o porrismo, ingresa al siguiente link:
https://es.wikipedia.org/wiki/Animaci%C3%B3n_(deporte)#Animaci%C3%B3n_en_otros_pa%C3%ADses

FASE INICIAL

1. Salta en Zigzag para elevar la temperatura



Realiza un calentamiento general de tren inferior, para el que necesitarás un lazo o cuerda que ubicas extendido en el piso.

Cada ejercicio tendrá una duración de 20 segundos con descansos 10 segundos, 3 repeticiones.



2. Ahora en compañía de un familiar o de manera individual salta lazo en dos formas, inicia con los pies juntos, luego pasa primero el pie derecho y luego el izquierdo.



FASE CENTRAL:



FASE FINAL:



FASE FINAL:

IMITA POR 15 SEGUNDOS CADA UNA DE LAS POSICIONES DE ESTIRAMIENTO



RETO: pide ayuda a un adulto y cuenta cuantos centímetros hay entre tus manos y tus pies en posicione de arco



SEMANA 2:

¡Sabias que! "en los Estados Unidos, en la universidad de Princeton durante un partido de futbol de donde se recopilan los primeros datos sobe los CHEER LEADERS (lideres en animación). En 1884 Thomas Pebles y Yohnny Cambell, dos líderes en animación, incluyen saltos acrobáticos durante una presentación, lo cual hace que se abran camino las CHEER LEADERS americanas, quienes son el punto de partida para el porrismo mundial"

http://vinculando.org/articulos/sociedad_america_latina/el_porrismo_en_colombia_estilo_de_vida_espiritu_y_amor.html

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:



Realiza cada una de las posiciones e intenta mantener el equilibrio durante un minuto, cuando llegues a la figura 3 tócate 20 veces cada hombro contrario como indica la figura

FASE CENTRAL:







Eleva una pierna una vez este en el arco y con cuidado mantén el equilibrio el mayor tiempo posible.



Calienta tu espalda practicando cada una de las posiciones de la siguiente descripción.
1POSICION DE FOCA
2. POSICION DE CANASTA
3. ARCO O PUENTE

FASE FINAL:

ESTIRAMIENTO



RETO: RETA A ALGUN FAMILIAR A REALIZAR UN ARCO Y EXPLICALE COMO DEBE HACERLO.

Autoevaluación

RECUERDA RESPIRAR PROFUNDO EN CADA UNO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y MANTENER LA CONSENTRACIÓN ACTIVA.

VALORACION FORMATIVA:

1. escríbele en una hoja a tu formador como le explicarías a un amigo a hacer un arco

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

A). arco

B). arco con un pie

C). foca

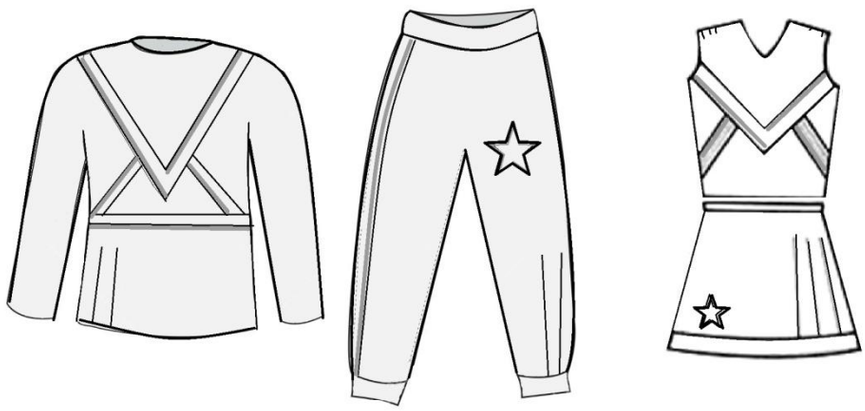
3. escribe cuál de las dos semanas fue más significativa para ti, y ¿por qué?

4. ya que conoces el porrismo, ESCRBE LO QUE MÁS TE GUSTA

_____
_____
_____

Actividad:

Colorea con los colores de tu IED el Uniforme de porrismo de HOMBRE Y MUJER



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: