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 3/CURSO 704-805**
Tema: Condicion fisicia/Cardiovasvular, relajación y yoga	Docente(s): Ángel Triana (trianaramirezangelandres@gmail.com)
Recursos: cinturón, cojines, colchoneta o cobija de apoyo	Tiempo de elaboración: 120 minutos

Estándar básico de competencia

MOTRIZ: crea Integra movimientos que involucran grandes grupos musculares para su fortalecimiento

COGNITIVO: Dimensiona sus movimientos como parte de su corporeidad y consciencia del movimiento

LUDICO: integra saberes para lograr objetivos por medio de imágenes y colores

PSICOSOCIAL: Identificar expresiones diversas desde su corporeidad, a través, de rutinas (coreografías), que le permitan enfrentarse a situaciones reales plasmadas en el trabajo en equipo manifestado desde la práctica del cheerleading.

Bases conceptuales

Para comprender esta guía mejor, lea cuidadosamente y ejerza ejercicios isométricos que le ayudarás a continuar avanzando

https://www.youtube.com/watch?v=sETvbV0oobI

SEMANA 1:

¡Sabias que! **La flexibilidad en los niños es una cualidad física innata que con el tiempo se pierde si no se ejercita con frecuencia, y es parte importante para el desarrollo de habilidades en el porrismo.**

Para aprender un poco más del cheerleading o porrismo, ingresa al siguiente link:
https://eresmama.com/la-flexibilidad-en-los-ninos/

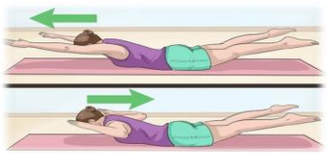
FASE INICIAL: *CALENTAMIENTO*



En posición de mesa eleva una pierna hacia arriba y practicando equilibrio toca la el pie contrario con la mano, manteniendo siempre la cintura arriba



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

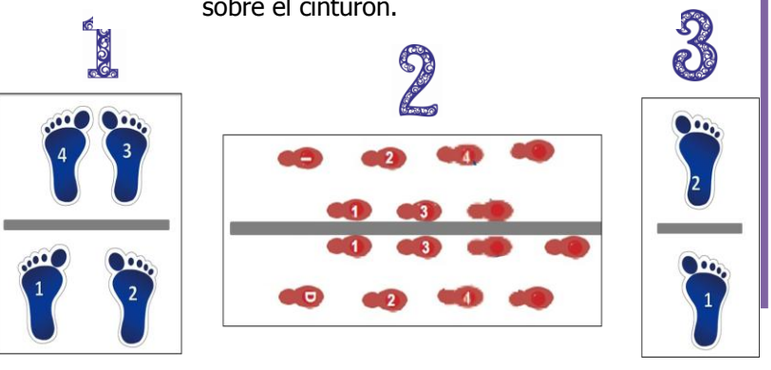


Acuéstate hacia abajo, extiende tus brazos y eleva tus piernas y cuenta hasta 10. Repítelo 2 veces.

FASE CENTRAL:

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.



FASE FINAL:





Mantendrás y tratarás de igualar las figuras de YOGA que se encuentran dentro de la imagen por 25 segundos cada una, manejando una respiración lenta, y relajando nuestro cuerpo.

RETO: Una vez termines tu sesión intenta esta posición de arco sin que tu cabeza toque el suelo. BUENA SUERTE!



SEMANA 2:

¡Sabias que! **"Un grupo de 41 estudiantes de colegios distritales de Usme y Kennedy lograron conquistar el subcampeonato en uno de los certámenes más importantes del porrismo mundial en Orlando, Florida, Cheerleaders Of America Ultimate Nationals.**

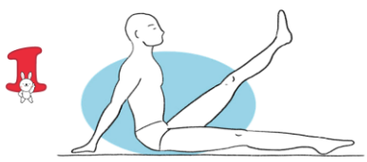
https://conexioncapital.co/equipo-porristas-bogotanos-logra-podio-estados-unidos/

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

MATERIALES: colchoneta o manta.(cobija)

1. Sentado con las rodillas extendidas eleva una pierna 10 veces, repite 3 veces la actividad.
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. Ejecuta 10 saltos lo mas alto que puedas, repite la actividad 3 veces.





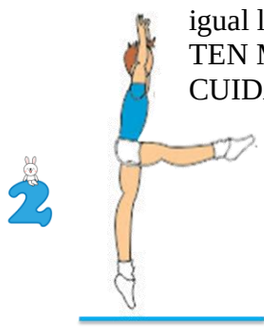


FASE CENTRAL:

Salta elevando las rodillas hacia adelante 15 veces seguidas



Con una pierna hacia el frente salta e intenta igual la otra en el aire TEN MUCHO CUIDADO





Salta y cierra tu cuerpo, encuentra tus manos con tus pies hacia el frente

FASE FINAL
ESTIRAMIENTO

TRATA DE NO HACER UNA CURVA CON TU ESPALDA, MIRANDO AL FRENTE LS TENDRÁS MÁS RECTA.

10 SEGUNDOS POR CADA POSICIÓN

Respira profundo cada vez que realices una repetición y recuerda hacerlo a velocidad LENTA



RETO: Mantén el equilibrio con una pierna elevada hacia el frente durante 1 minuto sin moverte, este equilibrio con ambas piernas



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

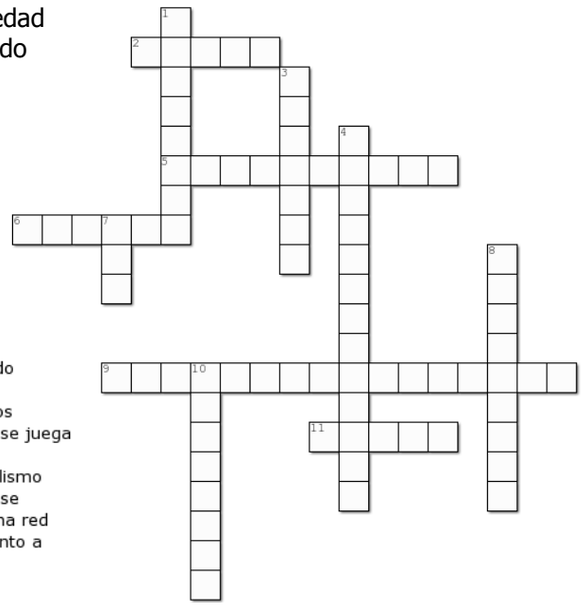
3. ¿cuál de estas emociones haz sentido más en la cuarentena?

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:

Completa el crucigrama deportivo ¡DIVIERTETE!



Horizontal

2. es un deporte de combate,únicamente sus puños con guantes, golpeando a su adversario
5. intentan introducir un balón,situada en la parte de la cancha del equipo contrario
6. se juega con un el pie
9. se utilizan varios aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.1
11. es un deporte de raqueta que se practica sobre una cancha rectangula

Vertical

1. se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red y
3. se juega en una pared con las manos
4. es un deporte de raqueta pequeña, se juega en una mesa.
7. es una modalidad acrobática del ciclismo
8. es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores dividida por una red
10. es el movimiento y el desplazamiento a través del agua

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:_____