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: condición física / Flexibilidad – Equilibrio	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: 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 cada escolar debe realizar los ejercicios en supervisión de sus padres o un adulto responsable, apoyarse en el material visual dentro de ella

Link para mayo comprensión de ejercicios: https://www.youtube.com/watch?v=Htl35jooHlo&t=9s

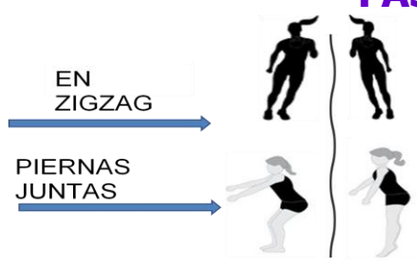
SEMANA 1:

¡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:



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 Peebles 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:



En posición de prona en el suelo realizas un Burpie, donde con los pies juntos pones las manos en el suelo luego te agrupas y saltas lo más que puedas

link: https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE

FASE CENTRAL:



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

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

10 SEGUNDOS POR CADA POSICIÓN

ESTIRAMIENTO



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

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

Autoevaluación

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

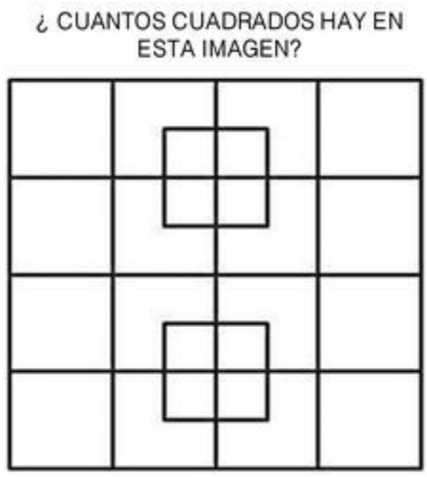
3. escribe cual de las dos semanas fue más significativa para ti, y ¿por qué?

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

_____
_____
_____

Actividad:

Escríbele a tu formador en una hora al finalizar esta guía nuestro retro, y justifica tu respuesta. ¡Buena suerte!



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: