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: 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: Explora de forma tecnica las dimensiones de su cuerpo, extremidades superiores e inferiores* *COGNITIVO: Dimensiona sus movimientos como parte de su corporeidad y consciencia del movimiento* *LUDICO: Explorar las características del porrismo y ponerlas en práctica para su ejecución* *PSICOSOCIAL: Exploro la importancia de los valores de la amistad, inspiración y valor en las relaciones con el otro.*	
Bases conceptuales *Para comprender esta guía cada escolar debe realizar los ejercicios en supervisión de sus padres o un adulto responsable.* *Link para mayor comprensión: https://www.youtube.com/watch?v=IElrLZ6rRXg*	

SEMANA 1:

¡Sabias que! El porrismo es una actividad deportiva que se basa en la animación, donde se crean rutinas de saltos, gimnasia de suelo, acrobacia y baile sincronizado con música para la creación de segmentos de movimientos con efectos visuales, y movimientos gimnásticos de fuerza y precisión

Para aprender un poco más del cheerleading o porrismo, ingresa al siguiente link:
http://camila11halcones.blogspot.com/p/todo-sobre-el-porrismo.html

FASE INICIAL: *CALENTAMIENTO*

1



Corre en el puesto veloz durante 30 segundos

2

Hacemos una sentadilla y saltamos con los brazos arriba. 30 veces



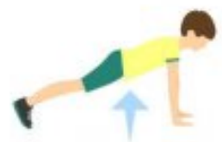
3



Mantengo la postura de "V" durante 30 segundos

Apoyamos manos – pies en el suelo y mantenemos esta posición 30 segundos.

4



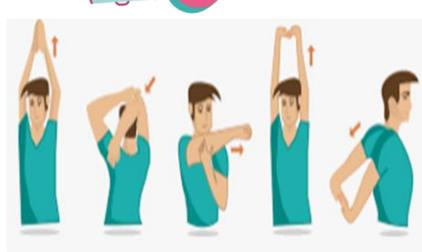
FASE CENTRAL:



Siguiendo la progresión que indican las flechas cuenta en cada posición 30 segundos, una sola vez.

FASE FINAL:

ESTIRAMIENTO





RETO: Luego de terminar mi sesión y estar agitado, trato de aguantar la respiración lo que más pueda, logrando la tecnica de apnea, su máximo de resistencia y descansa. Escribe debajo de este formato cuanto tiempo duraste sin respirar. ¡PILAS, NO HAGAS TRAMPA!

SEMANA 2:

¡Sabias que! **El porrismo cada vez toma más fuerza en el país, sobre todo desde 2013, cuando se reconoció como deporte, a pesar de que hace más de dos décadas está en Colombia.**

FASE INICIAL:

CALENTAMIENTO:

1



Realiza 30 saltos en x abriendo y cerrando las piernas, al ritmo de subir y bajar los brazos.

2

Apoyamos manos – pies en el suelo, y realizamos los movimientos de flexión – extensión de rodillas, 20 veces.



3



Realiza 15 sentadillas a velocidad Baja

FASE CENTRAL:

Mírate con tu acompañante o al espejo y realiza estas expresiones faciales y define cuál es tu favorita.



FASE FINAL: ESTIRAMIENTO





Realiza a velocidad lenta cada uno de los estiramientos respirando de forma profunda.

RETO: Enséñale los estiramientos y expresiones faciales a la persona que más desees, y muéstrale lo que aprendiste y diviértete tomándote fotos con tu invitado imitando las figuras.



Autoevaluación

VALORACION FORMATIVA:

1. Escoge cuál es la emoción que más frecuente sientes.

A).Tristeza

B).Felicidad

C). furia

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

A). salta más alto

B). salta con manos arriba

C). los estiramientos

3. ¿Cómo compartes tiempo en familia? Escribe al formador en una hoja como es tu día en familia ideal.

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

Actividad:

Resuelve el laberinto CHEERLEADING



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: