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 / preparación física cardiovascular	Docente(s): Ángel Triana (trianaramirezangelandres@gmail.com)
Recursos: dado, peluches, medias, palo de escoba	Tiempo de elaboración: 120 minutos
Estándar básico de competencia *MOTRIZ: crea de forma creativa motions básicos del porrismo y los integra con las diferentes variantes.* *COGNITIVO: Dimensiona sus movimientos como parte de su corporeidad y consciencia del movimiento* *LUDICO: Recrea juegos tradicionales como parte de su aprendizaje en casa y los integra con saberes del centro de enseñanza.* *PSICOSOCIAL: expresa con su cuerpo sus mejores emociones. Y relaciona movimientos a partir de ellos*	
Bases conceptuales *Para comprender esta guía mejor, vea el siguiente link.* https://www.youtube.com/watch?v=YA_EhkXcbhQ	

SEMANA 1:

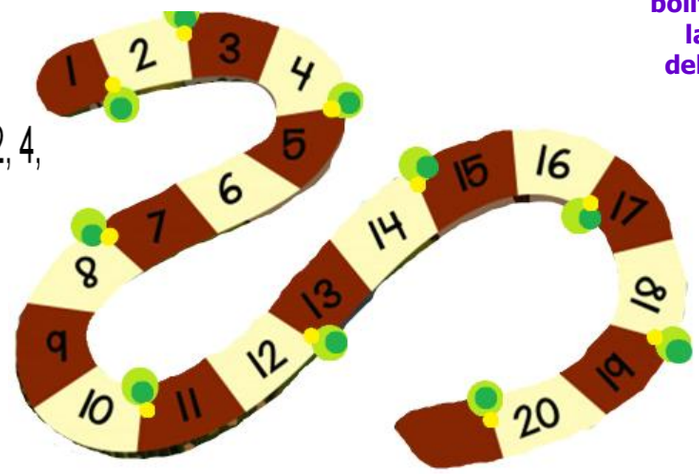
¡Sabias que! El porrismo en nuestro país, es el tercer deporte más practicado, después del futbol y el baloncesto

Para aprender un poco más del cheerleading o porrismo, ingresa al siguiente link:
http://vinculando.org/articulos/sociedad_america_latina/el_porrismo_en_colombia_estilo_de_vida_espiritu_y_amor.html

FASE INICIAL: *CALENTAMIENTO*

Debes lanzar un dado y con una bolita de papel vas avanzando por la culebrita, en donde caigas deberás realizar el ejercicio que indique la casilla 15 veces

Si caes en números pares (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20)



Si caes en números impares (3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 y 19)





FASE CENTRAL:

Deberás imitar 10 veces cada una de las posiciones de los brazos.





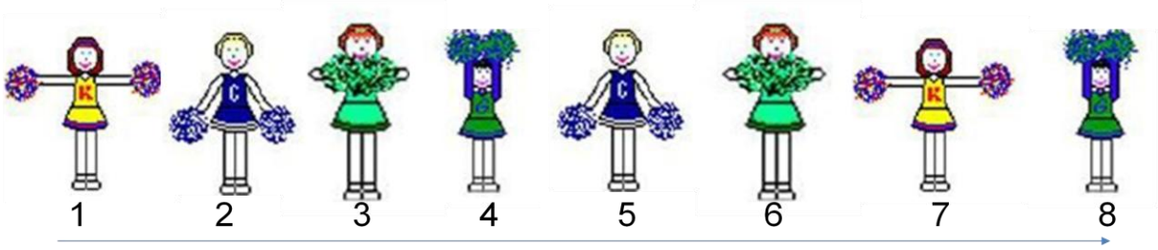
FASE FINAL:

IMITA POR 15 SEGUNDOS CADA UNA DE LAS POSICIONES DE ESTIRAMIENTO



RETO: Haz la siguiente secuencia de motions con lo aprendido en la fase central.

Vamos a realizar una rutina de 8 motions o movimientos, con el fin de interiorizar los movimientos.



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:

1



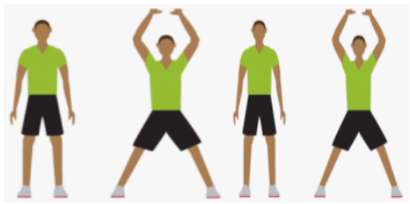
Realiza 20 sentadillas con salto a velocidad media

CALENTAMIENTO:

2

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





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

FASE CENTRAL:

Primero apréndete la porra, esta es:

Quedatec en casa.

Quédatec en casa.

Repitan.

Quedatec en casa.

Quedatec en casa.

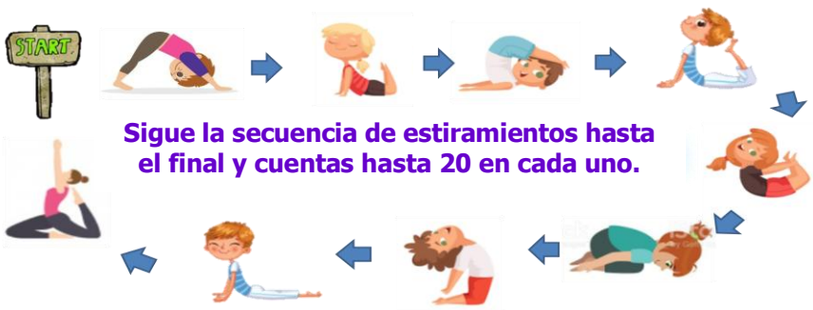
Por mi y mi familia yo me quedo en casa.

Repítelo varias veces y si quieres hazlo cantando, cualquier género de música sirve.

Utiliza la coreografía de los movimientos de la clase pasada, y realiza la animación con el cartel, así tendrán una super animación.



FASE FINAL
ESTIRAMIENTO



Sigue la secuencia de estiramientos hasta el final y cuentas hasta 20 en cada uno.

RETO: Haz un video con la animación y los pasos que aprendiste y hazla con la mejor energía y actitud, disfruta la porras y así serás el mejor porrista

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

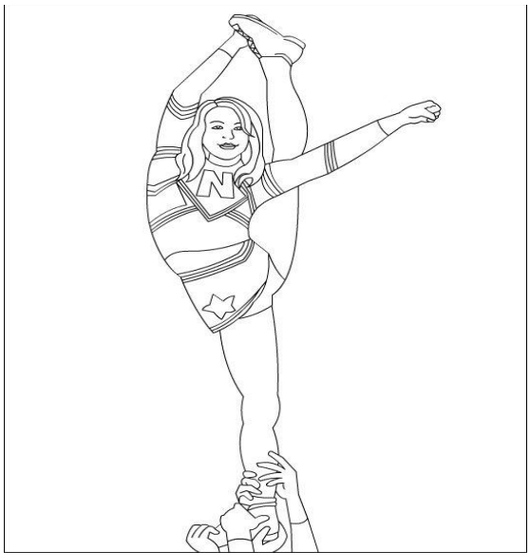
3. ¿cuál de estas emociones haz sentido más en la cuarentena?

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:

Colorea Con los colores de Tu IED el uniforme de porrista



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:_____