

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
JGM95-1	INICIOS PRACTICOS AL CHEERLEADING			
Nombre en inglés				
CHEERLEADING				
Profesores Cátedra			Semestre/año académico	
MARIA BELEN GONZALEZ			2do semestre 2025	
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra Semanales	Horas Docencia Clase Auxiliar Semanales	Horas de Trabajo personal Semanal
3	3	3	-	2
Requisitos			Carácter del curso	
Salud compatible con la actividad			CURSO DE FORMACION GENERAL	
Resultados de Aprendizaje				
<i>Al término del curso el/la estudiante demuestra que:</i> - conoce y comprende las bases fundamentales del cheerleading, incluyendo sus niveles, categorías, divisiones y elementos de rutina, además de aplicar las reglas de seguridad necesarias para su correcta ejecución. - Es capaz de identificar y desarrollar de manera individual los distintos componentes técnicos del deporte, tales como motions, saltos, acrobacias y elevaciones, fomentando el trabajo en equipo y la confianza grupal. - Reconoce los distintos ítems que conforman una rutina y logra integrarlos en una secuencia coordinada, incorporando transiciones y el uso de props. - El/la estudiante demuestra la capacidad de crear y presentar una rutina estructurada, aplicando los elementos aprendidos durante el curso con musicalización, ritmo y fluidez en la ejecución.				
Metodología Docente			Evaluación General	
La asignatura se desarrollará a través de clases prácticas y con practica física progresiva en base a habilidades motrices básicas y específicas de acuerdo con los contenidos de cada módulo. Asimismo, contempla: • Inicio o calentamiento • Realización de ejercicios lúdicos, tipo desafíos y juego de roles • Recordatorio de la clase anterior • Contenido principal de la sesión • Vuelta a la calma y elongaciones.			Se llevarán a cabo durante el curso dos instancias evaluativas: • Un primer ejercicio de habilidades motrices básicas practicadas en las primeras 16 sesiones. • Presentación final de integración de los items vistos en clases y que se realizará en grupo (50%)	

UNIDADES TEMÁTICAS

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
1	PRESENTACION DEL CHEERLEADING Y SEGURIDAD	2
Contenidos	Resultados de aprendizaje de la Unidad	Referencias bibliográficas
• Qué es el cheerleading • De que se compone • Reglas de seguridad	<i>El/la estudiante:</i> - conocerá de que se trata el deporte conociendo todas las áreas que lo componen (niveles, categorías, divisiones, elementos de rutina, etc.), además de conocer y aplicar todas las reglas de seguridad que este deporte implica para realizarlo de manera segura.	

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	CONOCIENDO Y EXPLORANDO EL CHEERLEADING	6
Contenidos	Resultados de aprendizaje de la Unidad	Referencias bibliográficas
• Clase de motions (movimientos básicos de brazos) y saltos • Iniciación a las acrobacias • Trabajo de confianza y trabajo en equipo • Iniciación a las elevaciones • Estilo de elevaciones • Trabajo acrobático inicial n1 • Trabajo de elevaciones grupales n1 • Pirámides	<i>El/la estudiante:</i> - Es capaz de identificar y conocer en más profundidad el deporte. conociendo los elementos que lo componen; desarrollando de manera individual cada una de ellos.	

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
3	UNIÓN DE ELEMENTOS Y CREACIÓN DE SECCIONES DE UNA RUTINA	4
Contenidos	Resultados de aprendizaje de la Unidad	Referencias bibliográficas
- Grito de animación y utilización de PROPS (implementos de animación) - Transiciones en elevaciones - Realización de trabajo coordinado con los elementos logrados. - Unión de 2 a 3 unidad del cheerleading	<i>El/la estudiante:</i> Reconoce los distintos ítems del deporte para así poder realizar la unión de estos y crear secciones de una rutina	

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
4	CREACION DE RUTINA	2
Contenidos	Resultados de aprendizaje de la Unidad	Referencias bibliográficas
- Musicalización y ritmo - Creación de cuadros para nuestra rutina - Baile	<i>El/la estudiante:</i> Es capaz de comprender y crear una rutina de presentación incorporando todos los elementos del deporte.	

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
5	PRACTICAS DE RUTINAS Y PRESENTACIONES	2
Contenidos	Resultados de aprendizaje de la Unidad	Referencias bibliográficas
- practica de rutina lograda con los ejercicios aprendidos previamente - presentación final	<i>El/la estudiante:</i> Es capaz de presentar una pequeña rutina con los ítems y elementos logrados durante el semestre	

CALENDARIO				
Nº semana	Actividad	Fecha	Hora	Modalidad
1	Sesión Nº1	Martes, Agosto 05, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
1	Sesión Nº2	Viernes, Agosto 08, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
2	Sesión Nº3	Martes, Agosto 12, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
3	Sesión Nº4	Martes, Agosto 19, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
3	Sesión Nº5	Viernes, Agosto 22, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
4	Sesión Nº6	Martes, Agosto 26, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
4	Sesión Nº7	Viernes, Agosto 29, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
5	Sesión Nº8	Martes, Septiembre 02, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
5	Sesión Nº9	Viernes, Septiembre 05, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
6	Sesión Nº10	Martes, Septiembre 09, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
6	Sesión Nº11	Viernes, Septiembre 12, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
7	Sesión Nº12	Martes, Septiembre 23, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
7	Sesión Nº13	Viernes, Septiembre 26, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
8	Sesión Nº14	Martes, Septiembre 30, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
8	Sesión Nº15	Viernes, Octubre 03, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
9	Sesión Nº16	Martes, Octubre 07, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
9	Sesión Nº17	Viernes, Octubre 10, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
10	Sesión Nº18	Martes, Octubre 14, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
10	Sesión Nº19	Viernes, Octubre 17, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
11	Sesión Nº20	Martes, Octubre 21, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
11	Sesión Nº21	Viernes, Octubre 24, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
12	Sesión Nº22	Martes, Octubre 28, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
13	Sesión Nº23	Martes, Noviembre 04, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
13	Sesión Nº24	Viernes, Noviembre 07, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
14	Sesión Nº25	Martes, Noviembre 11, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
14	Sesión Nº26	Viernes, Noviembre 14, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
15	Sesión Nº27	Martes, Noviembre 18, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
15	Sesión Nº28	Viernes, Noviembre 21, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
16	Sesión Nº29	Martes, Noviembre 25, 2025	12:00 – 13:30	Presencial
16	Sesión Nº30	Viernes, Noviembre 28, 2025	12:00 – 13:30	Presencial

Bibliografía General

- <https://royalty-cheerleading.com/es/que-es-el-cheerleading/>
- <https://cheerunion.org/>
- <https://www.bbc.com/mundo/deportes-39780264>