PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-05-19	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
integrará de forma oportuna habilidades motrices dentro de la sesion de clase

COGNITIVA :
socializara conocimientos previos y expresiones de conocimiento al centro de interés

PSICOSOCIAL :
socializa con sus compañeros y se integran teniendo en cuenta la diferencia entre cursos

LUDICA :
juega e integra partes de su cuerpo en el calentamiento

TEMA :
primera sesión de porrismo en la IED ANTONIO JOSÉ URIBE

SUBTEMAS :
primera sesión de porrismo en la IED ANTONIO JOSÉ URIBE

IMPLEMENTACION :
Aros, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
los escolares inician la sesion con una presentación general de cada uno, el por ultimo el formador, donde se dan a conocer los horarios de la clase y las reglas de la sesion

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
los escolares entrenan las partes de su cuerpo haciendo un fortalecimiento general de grupos musculares grandes

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
los escolares crean sus propios juegos para la clase

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final y vuelta a la calma

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-05-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Lunes,12:30:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664492111	GIOMARYS SOFIA VILLALOBOS	Asistio
N37664800144	DANIELA SOFIA MENDOZA	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-05-21	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
integrará su cuerpo en posiciones y movimientos propios del porrismo

COGNITIVA :
socializa los conocimientos aprendidos en la sesion número 1

PSICOSOCIAL :
socializa con sus compañeros sobre el respeto entre los integrantes del grupo

LUDICA :
juega la lleva en cadena con enfoque porrista

TEMA :
primera clase de gimnasia

SUBTEMAS :
primera clase de gimnasia

IMPLEMENTACION :
colchonetas aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
los escolares inician la sesion con un llamado a lista y una movilidad articular activa que les permite preparar el cuerpo para la actividad siguiente. dentro del calentamiento juegan la lleva en cadena y ponchados.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
los escolares ejecutan un fortalecimiento físico del tren inferior y trabajan ejercicios pliometricos con aros

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
los escolares juegan a aprenderse los nombres de todos

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento y charla final

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-05-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664492111	GIOMARYS SOFIA VILLALOBOS	Asistio
N37664800144	DANIELA SOFIA MENDOZA	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-05-26	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
integrará habilidades técnicas y motions

COGNITIVA :
aprende cada uno de los motions básicos del porrismo

PSICOSOCIAL :
socializa sobre su entorno con los compañeros

LUDICA :
juega y recrea la parte inicial del entrenamiento

TEMA :
motions con gimnasia

SUBTEMAS :
motions con gimnasia

IMPLEMENTACION :
colchonetas, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
los escolares inician con una movilidad articular, y un aprendizaje de motions

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
los escolares ejecutan las habilidades aprendidas y agregan posiciones gimnásticas como rollos al frente

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
los juegos tradicionales se toman 10 minutos de la clase

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento y flexibilidad

TIEMPO
30 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-05-28	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
explorar movimientos técnicos acrobáticos del porrismo

COGNITIVA :
recuerda y retroalimenta la sesion anterior

PSICOSOCIAL :
se íntegra y me comunico con respeto con mis compañeros

LUDICA :
juega de forma lúdica a la lleva en cadena

TEMA :
acrobacias básicas y cargadas básicas

SUBTEMAS :
acrobacias básicas y cargadas básicas

IMPLEMENTACION :
colchonetas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
inicia la sesion con llamado a lista y un juego rompe hielo, fortalecimiento corporal

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
cargadas y elevaciones nivel uno en el porrismo

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
integra sus habilidades en un mini torneo de acrobacias en parejas

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento y flexibilidad

TIEMPO
10 min