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,14:00:00,15:30:00
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 :
socializará 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,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1121211696	JORGE IVAN MENDIETA	Asistio
1021685441	LESLY MARIANA HERNANDEZ	Asistio
N37664612462	EUGENIO ABRAHAM GUEDES	Asistio
1206216644	ITHAN JOSE GARZON	Asistio
1023933601	ANYELA SOFIA DELGADO	Asistio
1016727603	CRISTIAN ALFONSO AGAMEZ	Asistio
N37664872851	ALEXANDER DE JESUS FERNANDEZ	Asistio
N37666489172	MARIA CAMILA COLOMBANO	Asistio
1023952243	LUIGY STEVENS PINEDA	Asistio

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,14:00:00,15:30:00
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 y 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,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1121211696	JORGE IVAN MENDIETA	Asistio
1021685441	LESLY MARIANA HERNANDEZ	Asistio
N37664612462	EUGENIO ABRAHAM GUEDES	Asistio
1206216644	ITHAN JOSE GARZON	Asistio
1023933601	ANYELA SOFIA DELGADO	Asistio
1016727603	CRISTIAN ALFONSO AGAMEZ	Asistio
N37664872851	ALEXANDER DE JESUS FERNANDEZ	Asistio
N37666489172	MARIA CAMILA COLOMBANO	Asistio
1023952243	LUIGY STEVENS PINEDA	Asistio

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,14:00:00,15:30:00
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
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,14:00:00,15:30:00
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