**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: | 2025-05-20 | 4. HORA: | Martes,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: | 2025-05-20 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Santa Fe | |
| 3. Hora: | Martes,12:30:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1206220741** | LUISA DEL MAR PEREZ | Asistio |
| **1021317301** | EVELYN JAZMIN VASQUEZ | Asistio |
| **N37664575605** | MARIALIS GUADALUPE SANCHEZ | Asistio |
| **N37666919083** | EDMAR ANDREA VILLAPAREDES | Asistio |
| **N41974688310** | LORIEN ARANZA HERNANDEZ | Asistio |
| **N37664761345** | ALISSON PAMELA INCIARTE | Asistio |
| **1093538415** | MARIA SOFIA ARCILA | Asistio |
| **1010250176** | JARITH ZOE GONZALEZ | Asistio |
| **N37664586036** | WILLIAM ALEXIS COLINA | Asistio |
| **N37665462312** | ABDIEL YOSUE OROPEZA | 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: | 2025-05-22 | 4. HORA: | Jueves,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 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: | 2025-05-22 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Santa Fe | |
| 3. Hora: | Jueves,12:30:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1021317301** | EVELYN JAZMIN VASQUEZ | Asistio |
| **N37664575605** | MARIALIS GUADALUPE SANCHEZ | Asistio |
| **N37666919083** | EDMAR ANDREA VILLAPAREDES | Asistio |
| **N41974688310** | LORIEN ARANZA HERNANDEZ | No asistio |
| **N37664761345** | ALISSON PAMELA INCIARTE | Asistio |
| **1093538415** | MARIA SOFIA ARCILA | Asistio |
| **1010250176** | JARITH ZOE GONZALEZ | Asistio |
| **N37664586036** | WILLIAM ALEXIS COLINA | Asistio |
| **N37665462312** | ABDIEL YOSUE OROPEZA | 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: | 2025-05-27 | 4. HORA: | Martes,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
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: | 2025-05-29 | 4. HORA: | Jueves,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