**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,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
vuelta a la calma y estiramiento final

TIEMPO
10 min

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ANTONIO JOSE URIBE | | | Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez | |
| 2. Fecha: | 2025-05-20 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Santa Fe | |
| 3. Hora: | Martes,14:00:00,15:30:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1010221055** | ZHARYCK VALENTINA ATENCIO | Asistio |
| **111211** | EURIMAR VICTORIA RUBIO | Asistio |
| **1206217559** | KAROL LUCELY AGUILAR | Asistio |
| **1028666684** | JELSY SHARYD URREGO | Asistio |
| **1206215036** | MARIA ALEJANDRA AGUILAR | Asistio |
| **N37666018916** | MARIANNYS DISNEIDYS DUDAMEL | Asistio |
| **N131656648195** | NAILUZ ALBERLYN TOVAR | Asistio |
| **1206215171** | ASLY SOFIA GONGORA | Asistio |
| **1043314365** | KATTY JULIETH RUIZ | Asistio |
| **1026287637** | PAULA VALENTINA DIAZ | Asistio |
| **N37664659725** | ELIANA RAULIMAR CUEVAS | Asistio |
| **1031543483** | EVELYN JULIANA CUPITRA | Asistio |
| **1033760444** | WENDY NICOL MONTOYA | Asistio |
| **270911** | EGLIMAR ADELENE SANGUINIO | 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,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
los juegos tradicionales se toman 10 minutos de la clase

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,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