PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-15	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes habilidades inmersas en el desarrollo del porrismo.Por medio de explicaciones con ejemplos de como utilizar la anergia , la expresion corporal para generar movimientos dinamicos inmersos en este centro de interes

COGNITIVA :
Identificar los fundamentos técnicos y de seguridad para la realización de los ejercicios.Dentro de la exploracion de el alumno se enfatiza en ejercicios que promuevan la seguridan que se debe manejar en el item de acrobacia a trabajar

PSICOSOCIAL :
Conocer mi cuerpo y trabajo en mi expresión corporal dentro de la corporeidad y los parámetros de clase, siguiendo instrucciones clave de desarrollo de las actividades y seguimiento de instrucciones, asimilo la actividad física como beneficio para mi salud y auto cuidado.Cada alumno se reconoce dentro del grupo como parte importante del desarrollo de la sesion de clase donde puede proponer, interactuar y socializar sobre sus ideas con sus compañeros y formador

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.Se realizan actividades recreo deportivas con variedad de juegos que les permite tener mayor motivacion a la hora de realizar los diferentes segmentos de una rutina de porrismo

TEMA :
DIFERENTES COMBINACIONES DE HABILIDADES ACROBATICAS

SUBTEMAS :
DESARROLLAR ESTILOS DE HABILIDADES ACROBÁTICAS DE NIVEL 1 (SOLO A NIVEL DE CINTURA)

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista , se ordena al grupo en una escuadra o formacion ,se inicia con movilidad articular acsendente descendente , estiramiento general tren superior tren inferior ,este ultimo enfocado ala flexibilidad que se requiere para saltos del grupo en general y elementos que pueden aportar las flyers (voladoras) al realizar las posiciones de cuerpo requeridas en nivel 1 , juego de calentamiento calles y avenidas , una persona persigue a otra donde una tercera persona da indicaciones cerrar o abrir fila como si fueran calles o avenidas se termina la dinamica cuando una persona atrapa a otra

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se forma al equipo en los grupos acrobaticos para inicar el trabajo tecnico de montes a nivel cintura para nivel 1 , se realiza la explicacion de los agarres para las bases , el cuide de las flyers para los spotters y le correcta posicion corporal de las flyers teniendo en cuenta el equilibrio , siempre enfatizando sobre la seguridad , siempre se trabaja con motivacion para que el alumno tenga disposicion y pueda generar alegria en el desarrollo del reconocer los avances que van logrando , se inicia desde altura del piso bases , y se incrementa la altura segun el avance de cada grupo acrobatico

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada grupo demostrara sus avances logrados en la sesion de clase incorporando marcaciones que puedan crear entre ellos mismos y frente a sus compañeros , el resto del grupo apoyara con conteos para ir generando ritmo y coordinacion

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-17	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes habilidades inmersas en el desarrollo del porrismo.Que el alumno descubra las capacidades fisicas que puede incorporar al realizar una rutina de porrismo

COGNITIVA :
Identificar los fundamentos técnicos y de seguridad para la realización de los ejercicios.Por medio de la practica el alumno reconoce la importancia del cuidado de si mismo y de sus compañeros a la hora de realizar acrobacia

PSICOSOCIAL :
Conocer mi cuerpo y trabajo en mi expresión corporal dentro de la corporeidad y los parámetros de clase, siguiendo instrucciones clave de desarrollo de las actividades y seguimiento de instrucciones, asimilo la actividad física como beneficio para mi salud y auto cuidado.

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.Se realizan actividades recreo deportivas con variedad de juegos que les permite tener mayor motivacion a la hora de realizar los diferentes segmentos de una rutina de porrismo

TEMA :
COMBINACION DE HABILIDADES ACROBÁTICAS DE NIVEL 1 (SOLO A NIVEL DE CINTURA)

SUBTEMAS :
COMBINAR HABILIDADES DEL NIVEL 1 EN PORRISMO

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista , se ordena al grupo en una escuadra o formacion ,se inicia con movilidad articular acsendente descendente , estiramiento general tren superior tren inferior ,este ultimo enfocado ala flexibilidad que se requiere para saltos del grupo en general y elementos que pueden aportar las flyers (voladoras) al realizar las posiciones de cuerpo requeridas en nivel 1 , juego de calentamiento ,se hacen sub grupos que trabajaran en relevos partiendo desde posiciones desde piso trabajando reaccion , velicidad y agilidad , hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se forma al equipo en los grupos acrobaticos para inicar el trabajo tecnico de montes a nivel cintura para nivel 1 , se realiza la explicacion de los agarres para las bases , el cuide de las flyers para los spotters y la correcta posicion corporal de las flyers teniendo en cuenta el equilibrio , siempre se trabaja con motivacion para que el alumno tenga disposicion y pueda generar alegria en el desarrollo del reconocer los avances que van logrando ,ya que los grupos acrobaticos dominan el monte a nivel de cintura se incorporan movimientos creativos para generar transiciones , los alumnos pueden generar propuestas que se pueden implementar en la construccion de la rutina

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada grupo demostrara sus avances logrados en la sesion de clase incorporando marcaciones que puedan crear entre ellos mismos y frente a sus compañeros , el resto del grupo apoyara con conteos para ir generando ritmo y coordinacion

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-16	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo. Para esta sesion de clase se realiza enfasisi en la construccion de fundamentos de acrobacia

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva,Se realiza un repaso tecnico de el glosario de acrobacia trabajado en porrismo como parte del fortalecimiento de habilidades de manera cognitiva

PSICOSOCIAL :
Identificar mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física , se refuerza en el alumno la reflexion de identificar que emociones sienten al realizar logros y obtejitvos a nivel fisico al avanzar en los ejercicios propuestos en clase

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés..Se realiza el juego de triqui con salto para desarrollo de coordinacion

TEMA :
IDENTIFICO LAS POSICIONES BÁSICAS Y DEL CUERPO.

SUBTEMAS :
RECONOCER LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS ACROBÁTICOS.

IMPLEMENTACION :
colchonetas,cancha dura, tatami,ropa y calzado deportivo,hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista , movilidad articular ascendente descendente , estiramiento general miembros superiores e inferiores estor ultimo enfocados a trabajo de saltos y flexibilidad de flyers , se implementa el juego de trisqui , se dibuja una cuadricula o con aros segun espacio de trabajo y se genera una pasar con saltos en un sentido generando coordinacion sale el alumno que se equivoque se realizan tres repeticiones para que todos puedan lograrlos , hidratacion , se trabaja el calentamiento de porrismo , saltos en X por 5 repeticiones con cambio de lateralidad , saltos 2-2-1 para foralecimiento de piernas , escaladores 3 repeticiones de 10 y abdoben cauchitos 3 series de 15 repeticiones

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se ubica al equipo en grupos acrobaticos repasando la terminologia aplicada , reconocimiento de bases flyers y spotters , montes a nivel de piso a 1 y 2 pies , montes a subida de nivel cintura a 1 y 2 pies , y se finaliza con montes a nivel de prep a 1 y 2 pies , el grupo que tenga el dominio de los montes empezara a generar las transiciones que se realizaran en la construccion de la rutina

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada grupo acrobatico desmostrara sus avances realizados en clase se realizan las correcciones necesarias para que continuen trabajando consientemente sobre la seguridad y lograra mayores avances a nivel grupal

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final vuelta a la calma ,llamado a lista de la carpeta que reposa en el colegio,retroalimentacion de la sesion de clase

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-18	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.para esta sesion de clase se hace enfasisi en los fundamentos de gimnasia

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.Para esta sesion de clase se realiza un repaso de el glosario y terminologia usada en porrismo en el item de gimnasia

PSICOSOCIAL :
Identificar mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física , se refuerza en el alumno la reflexion de identificar que emociones sienten al realizar logros y obtejitvos a nivel fisico al avanzar en los ejercicios propuestos en clase

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.Para esta sesion de clase se realizara el juego Goloza de Zapatos

TEMA :
IDENTIFICO LAS POSICIONES BÁSICAS DEL CUERPO EN GIMNASIA.

SUBTEMAS :
CONSTRUIR PATRONES INICIALES DE LA GIMNASIA.

IMPLEMENTACION :
colchonetas,cancha dura, tatami,ropa y calzado deportivo,hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista se realiza movilidad articular estiramiento general miembros superiores e inferiores , para esta sesion de clase se haran dos filas cada fila ubicara los zapatos en una fila ubicandolos de diferente manera , por cada fila pasaran dos al lado de cada hilera de zapatos ganara la fila que termine mas rapido ,hidratacion , se ubica al grupo en formacion de bloque ,se realiza el calentamiento general trabajado en porrismo saltos en X por 5 repeticiones con cambio de eje cada diez saltos , saltos 2-2-1 por 30 repeticiones escaladores 10 X 3 repeticiones

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Fase 1 se realiza un repaso de las posiciones y posturas basicas en gimnasia , plancha, plancha invertida, rollo adelante y rollo atras , fase 2 se realiza trabajo de invertidas en parejas o trios para mejorar postura y correcta ejecucion , fase 3 trabajo de media lunas desde paso y luego con ante salto , se implementa trabajo con musica para generar conteos y coordinacion tanto individual como grupal , los alumnos mas avanzados pasaran al trabajo de orund off con trabajo en colchonetas

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada deportista demostrara sus avances a la vez que recibe una correccion tecnica para mejorara ala siguiente sesion de clase

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final vuelta a la calma ,llamado a lista de la carpeta que reposa en el colegio,retroalimentacion de la sesion de clase

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-24	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes habilidades inmersas en el desarrollo del porrismo.Por medio de ejericios el alumno explora las diversas capacidades coordinativas que adquieren en el trabajo con conteos y musica

COGNITIVA :
Identificar los fundamentos técnicos y de seguridad para la realización de los ejercicios.El alumno genera conciencia sobre el auto cuidado y el de sus compañeros por medio del reconocimientos de las capacidades fisicas y tecnicas que adquieren en el desarrollo y avance de los elementos que se trabajan en clase

PSICOSOCIAL :
Realizar diferentes actividades en las cuales identifiquemos como nos vemos por dentro y por fuera.Generar en el alumno la conciencia de la buena higiene , presentacion personal y estimular vinculos de sana convivencia en el centro de interes

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.A traves del juego en el centro de interes el alumno descubre la resolucion de problemas al realizar dinamicas que le permitan un crecimiento a nivel de seguridad y el desarrollo de valores en el trbajo en

TEMA :
LAS DISTINTAS FORMAS DE CONEXIÓN EN LOS SALTOS

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LA TECNICA DE LOS SALTOS

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista , movilidad articular ascendente descendente , estiramiento general enfantizando en el trabajo de saltos , elementos de gimnasia y flexibilidad de flyers , se realiza el juego de la oruga que consiste en los primeros participantes van pasando por encima de los demas de compañeros se explora el trabajo en equipo se realizan dos grupos el grupo que terine de primero en pasar gana , se procede al calentamiento basico de porrismo , saltos en X con cambio de lateralidad X 50 repeticiones , saltos 2-2-1 20 repeticiones , escaladores tres series de 10 repeticiones , abdomen cauchito por parejas 3 series 10 repeticiones , hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se forma al grupo en la figura a trabajar coreograficamente para el desarrollo tecnico de saltos , se inicia con un estiramiento de miebros inferiores , y ejercicios balisticos para fortalecer los musculos de la cadera y de piernas , se continuea con la forma y movimientos de brazos partiendo de los movimientos pasicos de porrismo , se continua con salto en T , en dos filas se trabajara el pateo frontal y horizontal para que reconozcan el movimiento que deben ir realizando en la construccion de un buen salto ruso, luego el alumno intenrara generar el salto completo uniendo todas las fases anteriores

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por parejas los alumnos trabajaran el salto ruso buscando realizarlo al mismo tiempo con base en los conteos de porrismo

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-24	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes habilidades inmersas en el desarrollo del porrismo.Por medio de ejericios el alumno explora las diversas capacidades coordinativas que adquieren en el trabajo con conteos y musica

COGNITIVA :
Identificar los fundamentos técnicos y de seguridad para la realización de los ejercicios.El alumno genera conciencia sobre el auto cuidado y el de sus compañeros por medio del reconocimientos de las capacidades fisicas y tecnicas que adquieren en el desarrollo y avance de los elementos que se trabajan en clase

PSICOSOCIAL :
Realizar diferentes actividades en las cuales identifiquemos como nos vemos por dentro y por fuera.Generar en el alumno la conciencia de la buena higiene , presentacion personal y estimular vinculos de sana convivencia en el centro de interes

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.A traves del juego en el centro de interes el alumno descubre la resolucion de problemas al realizar dinamicas que le permitan un crecimiento a nivel de seguridad y el desarrollo de valores en el trbajo en

TEMA :
LAS DISTINTAS FORMAS DE CONEXIÓN EN LOS SALTOS

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LA TECNICA DE LOS SALTOS

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista , movilidad articular ascendente descendente , estiramiento general enfantizando en el trabajo de saltos , elementos de gimnasia y flexibilidad de flyers , se realiza el juego de la oruga que consiste en los primeros participantes van pasando por encima de los demas de compañeros se explora el trabajo en equipo se realizan dos grupos el grupo que terine de primero en pasar gana , se procede al calentamiento basico de porrismo , saltos en X con cambio de lateralidad X 50 repeticiones , saltos 2-2-1 20 repeticiones , escaladores tres series de 10 repeticiones , abdomen cauchito por parejas 3 series 10 repeticiones , hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se forma al grupo en la figura a trabajar coreograficamente para el desarrollo tecnico de saltos , se inicia con un estiramiento de miebros inferiores , y ejercicios balisticos para fortalecer los musculos de la cadera y de piernas , se continuea con la forma y movimientos de brazos partiendo de los movimientos pasicos de porrismo , se continua con salto en T , en dos filas se trabajara el pateo frontal y horizontal para que reconozcan el movimiento que deben ir realizando en la construccion de un buen salto ruso, luego el alumno intenrara generar el salto completo uniendo todas las fases anteriores

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por parejas los alumnos trabajaran el salto ruso buscando realizarlo al mismo tiempo con base en los conteos de porrismo

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-23	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo . El alumno partiendo de los movimientos basico en porrismo y en trabajo grupal adquiere herramientas para mejorar tecnica y coordinativamente

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva, mediante la resolucion de problemas en el desarrollo de ejercicios se genera una capacidad de reflexion -correcion en la toma de desiciones rapidas y creativas

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés, con actividades que permitan el desarrollo integral del estudiante en la sesion de clase ,generando autoconciencia y una motivacion que le permita avanzar en las diferentes fases que esta explorando en el porrismo

TEMA :
REALIZO Figuras, formaciones, recorridos, etc.

SUBTEMAS :
RECONOCER CONFIGURACIONES ESPACIALES.

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista , movilidad articular ascendente descendente , estiramiento general miembros superiores e inferiores , se realiza el juego de pasar la pelota , que consiste en formar dos hileras sujetados de los hombros lograra pasar la pelota por el cuello sin utilzar las manos , se aumenta la dificultad devolviendola de atras hacia adelante le grupo en lograrlo gana , se realiza el calentamiento basico de porrrismo , saltos en x con cambio de lateralidad por 5 saltos , saltos 2-2-1 para foartalecer miebros inferiores , trabajo de flexiones de brazo desde posicion foca , y se finaliza esta fase con trabajo de abdomen cauchitos tres series de 20 repeticiones

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En la construccion de la rutina coreografica se desarrollan diversas formaciones y desplazamientos , se generan y definene las figuras a trabajar , en equipo se construiran movimientos que puedan aportar los alumnos en la creacion de ejecuciones creativas donde tengan libertad de opinion y aportar en la rutina que se esta creando , por medio de conteos se realizan repeticiones para encontrar armonia y corrdinacion generando la limpieza de la ejecucion tecnica

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por grupos de 4 alumnos creran las marcaciones para el trabajo acrobatico y luego lo mostraran a sus compañeros se escogen los movimientos mas creativos para incluirlos en el montaje

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-25	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo . El alumno partiendo de los movimientos basico en porrismo y en trabajo grupal adquiere herramientas para mejorar tecnica y coordinativamente

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva, mediante la resolucion de problemas en el desarrollo de ejercicios se genera una capacidad de reflexion -correcion en la toma de desiciones rapidas y creativas

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés, con actividades que permitan el desarrollo integral del estudiante en la sesion de clase ,generando autoconciencia y una motivacion que le permita avanzar en las diferentes fases que esta explorando en el porrismo

TEMA :
REALIZO Movimientos rítmicos, desplazamientos colectivos, etc.

SUBTEMAS :
REALIAZAR MOVIMIENTOS QUE ME PERMITAN GENERAR RELACIONES ESPACIALES.

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista , movilidad articular ascendente descendente , estiramiento general miembros superiores e inferiores , se realiza el juego de pasar la pelota , que consiste en formar dos hileras sujetados de los hombros lograra pasar la pelota por el cuello sin utilzar las manos , se aumenta la dificultad devolviendola de atras hacia adelante le grupo en lograrlo gana , se realiza el calentamiento basico de porrrismo , saltos en x con cambio de lateralidad por 5 saltos , saltos 2-2-1 para foartalecer miebros inferiores , trabajo de flexiones de brazo desde posicion foca , y se finaliza esta fase con trabajo de abdomen cauchitos tres series de 20 repeticiones

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En la construccion de la rutina coreografica se desarrollan diversas formaciones y desplazamientos , se generan y definene las figuras a trabajar , en equipo se construiran movimientos que puedan aportar los alumnos en la creacion de ejecuciones creativas donde tengan libertad de opinion y aportar en la rutina que se esta creando , por medio de conteos se realizan repeticiones para encontrar armonia y corrdinacion generando la limpieza de la ejecucion tecnica

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por grupos de 4 alumnos creran las marcaciones para el trabajo acrobatico y luego lo mostraran a sus compañeros se escogen los movimientos mas creativos para incluirlos en el montaje

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-29	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes habilidades inmersas en el desarrollo del porrismo.Por medio de ejericios el alumno explora las diversas capacidades coordinativas que adquieren en el trabajo con conteos y musica

COGNITIVA :
Identificar los fundamentos técnicos y de seguridad para la realización de los ejercicios.El alumno genera conciencia sobre el auto cuidado y el de sus compañeros por medio del reconocimientos de las capacidades fisicas y tecnicas que adquieren en el desarrollo y avance de los elementos que se trabajan en clase

PSICOSOCIAL :
Resolver las diversas situaciones que el juego me presenta

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.A traves del juego en el centro de interes el alumno descubre la resolucion de problemas al realizar dinamicas que le permitan un crecimiento a nivel de seguridad y el desarrollo de valores en el trbajo en

TEMA :
POSTURAS BASICAS EN POSICIONES INVERTIDAS

SUBTEMAS :
DESARROLLAR PROCESOS TECNICOS

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista , movilidad articular ascendente descendente , estiramiento general enfantizando en el trabajo de saltos , elementos de gimnasia y flexibilidad de flyers , se realiza el juego de la oruga que consiste en los primeros participantes van pasando por encima de los demas de compañeros se explora el trabajo en equipo se realizan dos grupos el grupo que terine de primero en pasar gana , se procede al calentamiento basico de porrismo , saltos en X con cambio de lateralidad X 50 repeticiones , saltos 2-2-1 20 repeticiones , escaladores tres series de 10 repeticiones , abdomen cauchito por parejas 3 series 10 repeticiones , hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se trabajara con colchonetas , planos inclinados, se trabajaran las posciones basicas de la gimnasia para desarrollar fortaleza en las extremidades , se explica la forma correcta de posicion de manos para ejecturar la media luna evitando lesiones o movimientos que no sean correctos se procede a trabajar con los alumnos mas avanzados de la posicion de ante salto enfatizando en las pociciones de inicio y finalizacion de side lunch

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por grupos los alumnos trabajaran la media luna con conteos y musica

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-31	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo

COGNITIVA :
Identifico los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo

PSICOSOCIAL :
Explorar manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones con los demás (tristeza, alegría, ira, entre otras)

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :
POSTURAS BASICAS ARCO

SUBTEMAS :
COMPRENDER LAS POSTURAS CORPORALES BASICAS PARA LA GIMNASIA

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista, se realiza movilidad articular para disponer el trabajo fisico del alumno ,se procede a reaizar la actividad de gato y el raton para realizar un trabajo fisico recreacionista , luego se realiza un estiramiento general para iniciar el trabajo gimnastico

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se trabaja en una variedad dee ejericios para desarrollar flexibilidad de espalda para el trabajo de arco , con colchonetas se realizan movimientos hacia atras para que el alumno fortalezca su espalda en varias posiciones que permiten en esta exploracion que el alumno tenga seguridad y dominio

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el alumno demostrara sus avances en el desarrollo de los ejercicios aplicados en la sesion de clase

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-29	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes habilidades inmersas en el desarrollo del porrismo.Por medio de ejericios el alumno explora las diversas capacidades coordinativas que adquieren en el trabajo con conteos y musica

COGNITIVA :
Identificar los fundamentos técnicos y de seguridad para la realización de los ejercicios.El alumno genera conciencia sobre el auto cuidado y el de sus compañeros por medio del reconocimientos de las capacidades fisicas y tecnicas que adquieren en el desarrollo y avance de los elementos que se trabajan en clase

PSICOSOCIAL :
Resolver las diversas situaciones que el juego me presenta

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.A traves del juego en el centro de interes el alumno descubre la resolucion de problemas al realizar dinamicas que le permitan un crecimiento a nivel de seguridad y el desarrollo de valores en el trbajo en

TEMA :
POSTURAS BASICAS EN POSICIONES INVERTIDAS

SUBTEMAS :
DESARROLLAR PROCESOS TECNICOS

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista , movilidad articular ascendente descendente , estiramiento general enfantizando en el trabajo de saltos , elementos de gimnasia y flexibilidad de flyers , se realiza el juego de la oruga que consiste en los primeros participantes van pasando por encima de los demas de compañeros se explora el trabajo en equipo se realizan dos grupos el grupo que terine de primero en pasar gana , se procede al calentamiento basico de porrismo , saltos en X con cambio de lateralidad X 50 repeticiones , saltos 2-2-1 20 repeticiones , escaladores tres series de 10 repeticiones , abdomen cauchito

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se trabajara con colchonetas , planos inclinados, se trabajaran las posciones basicas de la gimnasia para desarrollar fortaleza en las extremidades , se explica la forma correcta de posicion de manos para ejecturar la media luna evitando lesiones o movimientos que no sean correctos se procede a trabajar con los alumnos mas avanzados de la posicion de ante salto enfatizando en las pociciones de inicio y finalizacion de side lunch

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
por grupos los alumnos trabajaran la media luna con conteos y musica

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-31	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo

COGNITIVA :
Identifico los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo

PSICOSOCIAL :
Explorar manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones con los demás (tristeza, alegría, ira, entre otras)

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :
POSTURAS BASICAS ARCO

SUBTEMAS :
COMPRENDER LAS POSTURAS CORPORALES BASICAS PARA LA GIMNASIA

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista, se realiza movilidad articular para disponer el trabajo fisico del alumno ,se procede a reaizar la actividad de gato y el raton para realizar un trabajo fisico recreacionista , luego se realiza un estiramiento general para iniciar el trabajo gimnastico

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se trabaja en una variedad dee ejericios para desarrollar flexibilidad de espalda para el trabajo de arco , con colchonetas se realizan movimientos hacia atras para que el alumno fortalezca su espalda en varias posiciones que permiten en esta exploracion que el alumno tenga seguridad y dominio

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el alumno demostrara sus avances en el desarrollo de los ejercicios aplicados en la sesion de clase

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-30	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo . El alumno partiendo de los movimientos basico en porrismo y en trabajo grupal adquiere herramientas para mejorar tecnica y coordinativamente

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva, mediante la resolucion de problemas en el desarrollo de ejercicios se genera una capacidad de reflexion -correcion en la toma de desiciones rapidas y creativas

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés, con actividades que permitan el desarrollo integral del estudiante en la sesion de clase ,generando autoconciencia y una motivacion que le permita avanzar en las diferentes fases que esta explorando en el porrismo

TEMA :
REALIZO LOS DIFERENTES TIPOS DE SALTOS CON EJECUCIÓN DE MOTIONS VISTOS EN FASE DE EXPLORACIÓN.

SUBTEMAS :
EJECUTAR LOS SALTOS BÁSICOS PROPIOS DE LA DICIPLINA DEPORTIVA.

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista, movilidad articular , estiramiento general enfocado al desarrollo de la flecibilidad para aplicar en el trabajo de saltos ,se realiza el juego de calles y avenidas una persona persigue a la otra una tercera da indicaciones de abrir o cerrar como si fueran calles y avenidas enformacion de hileras el juego termina cuando un compañero atrapa a otro

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se trabaja en formaciones de hilera trabajando movimientos balisticos , pateos frontales y laterales asi disponer al cuerpo para el trabajo de saltos , por aparte se trabajara en la tecnica de braseo para lograr una mayor saltabilidad se procede al trabajo de salto ruso tanto a nivel individual como por trabajo de parejas realizando correcciones y lograr la motivacion del alumno

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
los alumnos trabajaran en grupos realizando el salto ruso trabajado en la sesion de clase con con teos y con musica generando movimientos coreograficos para enriquecer la ejecucion

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-07-30	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo . El alumno partiendo de los movimientos basico en porrismo y en trabajo grupal adquiere herramientas para mejorar tecnica y coordinativamente

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva, mediante la resolucion de problemas en el desarrollo de ejercicios se genera una capacidad de reflexion -correcion en la toma de desiciones rapidas y creativas

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés, con actividades que permitan el desarrollo integral del estudiante en la sesion de clase ,generando autoconciencia y una motivacion que le permita avanzar en las diferentes fases que esta explorando en el porrismo

TEMA :
REALIZO LOS DIFERENTES TIPOS DE SALTOS CON EJECUCIÓN DE MOTIONS VISTOS EN FASE DE EXPLORACIÓN.

SUBTEMAS :
EJECUTAR LOS SALTOS BÁSICOS PROPIOS DE LA DICIPLINA DEPORTIVA.

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo liso , colchonetas , tatami , ropa deportiva , calzado apropiado , hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista, movilidad articular , estiramiento general enfocado al desarrollo de la flecibilidad para aplicar en el trabajo de saltos ,se realiza el juego de calles y avenidas una persona persigue a la otra una tercera da indicaciones de abrir o cerrar como si fueran calles y avenidas enformacion de hileras el juego termina cuando un compañero atrapa a otro

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se trabaja en formaciones de hilera trabajando movimientos balisticos , pateos frontales y laterales asi disponer al cuerpo para el trabajo de saltos , por aparte se trabajara en la tecnica de braseo para lograr una mayor saltabilidad se procede al trabajo de salto ruso tanto a nivel individual como por trabajo de parejas realizando correcciones y lograr la motivacion del alumno

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
los alumnos trabajaran en grupos realizando el salto ruso trabajado en la sesion de clase con con teos y con musica generando movimientos coreograficos para enriquecer la ejecucion

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
estiramiento final ,vuelta a la calma y retro alimentacion de la sesion de clase , dando pautas que pueden trabajar en casa para ir umentando el nivel del grupo

TIEMPO
10 minutos