ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | IDRD | BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-08-05	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes habilidades inmersas en el desarrollo del porrismo

COGNITIVA :
Identificar los fundamentos técnicos y de seguridad para la realización de los ejercicios.

PSICOSOCIAL :
Manifiesta sus emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y sí mismo.

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
CARACTERIZACIÓN

SUBTEMAS :
ANALIZAR Y COMPRENDER HABILIDADES MOTRICES

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ANALIZAR Y COMPRENDER HABILIDADES MOTRICES

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO TABATAS: Se realizan dos tabatas con el cual se busca el fortalecimeinto de los diferentes segmentos corporales. Ejercicioes de abdomen, lumbar, pierna y brazo. FLEXIBILIDAD: Durante la sesión se realizarán ejecuciones propias de flexibilidad que ayudaran a la gimnasia básica como lo son rollos (adelante y atrás), paradas de manos, arcos desde el suelo y media lunas Se realiza la explicación de los motions propios del porrismo y se tiene en cuanta la armonía del movimiento y la técnica, esto con el fin de reforzarlo, afianzarlo y avanzar sin errores

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Se divide el grupo en dos, con el fin de dejarles tiempo para que ensayen sus marcaciones. la idea es que el grupo logre realizar los movimientos lo más sincronizadas posibles ¿, teniendo en cuenta expresión corporal.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realiza una retroalimentación de lo visto en clase, durante la elongación muscular esto con el fin de que las estudiantes expresen lo aprendido en la sesión, y de esta forma aporten ideas claras y den nuevas alternativas para el desarrollo de las futuras actividades, se concluye la sesión con una invitación a los estudiantes para que realicen en casa, los ejercicios abordados, con el fin de fortalecer el proceso de aprendizaje. ORGANIZACIÓN: se da un tiempo para que las estudiantes puedan comer algo y se alisten para dirigirse a las rutas o zona de recogida.

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-08-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067036181	MAITTI nan FONSECA	Asistio
1049325672	CAMILA JULIETHI PRASCA	Asistio
1121044116	STACY MARGARITA URANGO	Asistio
1041991662	MARIA LUCIA MENDOZA	Asistio
N37664802136	MARIANGELE SARAY CHOURIO	Asistio
N37665328671	ALEXA SHOPIA LOPEZ	Asistio
1021400591	LUNA GABRIELA DE LA ROSA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1028725906	GABRIELA nan GARZON	Asistio
1141914911	EVELYN PAOLA SOFIA CASTRO	Asistio
1138029872	SHARITH nan BALLESTEROS	Asistio
1022411515	VINKA ELENA SIERRA	Asistio
1075629276	LAURA VALERIA CASTAÑO	Asistio
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-08-12	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo soci

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-08-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067036181	MAITTI nan FONSECA	Asistio
1084258530	EHIMY DAMARA MUÑOZ	Asistio
1049325672	CAMILA JULIETHI PRASCA	Asistio
1121044116	STACY MARGARITA URANGO	Asistio
1041991662	MARIA LUCIA MENDOZA	Asistio
N37664802136	MARIANGELE SARAY CHOURIO	Asistio
1021400591	LUNA GABRIELA DE LA ROSA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1028725906	GABRIELA nan GARZON	Asistio
1141914911	EVELYN PAOLA SOFIA CASTRO	Asistio
1138029872	SHARITH nan BALLESTEROS	Asistio
1022411515	VINKA ELENA SIERRA	Asistio
1075629276	LAURA VALERIA CASTAÑO	Asistio
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-08-19	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo soc

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-08-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067036181	MAITTI nan FONSECA	Asistio
1084258530	EHIMY DAMARA MUÑOZ	Asistio
1049325672	CAMILA JULIETHI PRASCA	Asistio
1121044116	STACY MARGARITA URANGO	Asistio
N37664802136	MARIANGELE SARAY CHOURIO	Asistio
N37665328671	ALEXA SHOPIA LOPEZ	Asistio
1021400591	LUNA GABRIELA DE LA ROSA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1028725906	GABRIELA nan GARZON	Asistio
1141914911	EVELYN PAOLA SOFIA CASTRO	Asistio
1138029872	SHARITH nan BALLESTEROS	Asistio
1075629276	LAURA VALERIA CASTAÑO	Asistio
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio