PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-10-02	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo, por medio de explicaciones tecnicas en agarres de montes e inversiones teniendo en cuenta la seguridad del estudiante , se realizan repeticiones para que logren el dominio

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

PSICOSOCIAL :
Seguir orientaciones de diferentes actividades o formas jugadas siguiendo las istrucciones dadas,para este periodo se trabajan las actividades del componente psicosocial en el tema de automotivacion

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.Se realizan actividades recreativas que permitan por medio de el juego el buen aprendizaje y el buen ambiente en la sesion de clase

TEMA :
MONTES, DESMONTES Y AGARRES, COMPONENTES DE LA ACROBACIA.

SUBTEMAS :
APRENDER A REALIZAR (ACROBACIA O PIRAMIDES) DE FORMA ADECUADA.

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes, llamado a lista , juego de ubicacion espacial por medio de aros ubicados en circulo cada alumno se pondra encima de un aro se les daran indicaciones de rotar izquierda ,derecha, adentro afuera van saliendo del juego los alumnos que se vayan equivocando , este juego permite al alumno la ubicacion espacial y de lateralidades , se procede al calentamiento de porrismo saltos en X y saltos 2-2-1 , estiramiento general enfocado a saltos y gimnasia , hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 parte de la sesion se realiza un repaso de las posiciones basicas , de tecnica de saltos y de elementos de gimnasia 2 parte se procede al trabajo de acrobacia por los grupos ya compuestos , fase de montes a 1 y dos pies a nivel de piso y de cintura 3 parte se generan tecnicas de piramides con la union o contacto entre grupos acrobaticos manejando el equilibrio y la concentracion de los deportistas se finaliza con el repaso del esquema que se esta trabajando en clase con musica

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el grupo demostrara su avance en el dominio adquirido en el trabajo de fundamantacion acrobatica en piramides

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2025-10-02	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023410816	DANNA SOFIA HURTADO	Asistio
1011247568	SARA VALENTINA MONTAÑO	No asistio
1028897476	SARA MICHELL SANCHEZ	No asistio
1146145571	AMMY JULIANA MONTEALEGRE	No asistio
1222213278	MELANNIE ANDREA PARRA	Asistio
N37665330105	NATHALIA STEPHANIE BRITO	Asistio
1078008867	KEISY YINETH LEMUS	Asistio
1063496677	ANA PAULA VILLERO	Asistio
1107986201	SARA ALEJANDRA ARCINIEGAS	Asistio
1146141297	ALIICE MILENA MENDEZ	Asistio
1023981263	HELEN GABRIELA VARGAS	No asistio
1023413086	DULCE MARIA PEÑA	Asistio
1146141830	MARÍA JOSE ANGEL	Asistio
1023976367	SARA GABRIELA LOPERA	Asistio
1023415117	LORRAINE SALOME VALENCIA	Asistio
1025560337	JHOSTIN MIGUEL TORRES	Asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES	No asistio
1027295839	EIMY SALOME AYALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-10-14	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	23
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 :
Identificar cuales son mis emociones y los sentimientos que presento en diferentes momentos para asi poderlos expresar a mi familia, en este periodo se implementa el trabajo psicosocial con actividades sobre la empatia

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés. por medio de juegos y de una actividad referente al dia de las brujas 31 octubre

TEMA :
POSTURAS DE INVERTIDAS EN DIFERENTES SUPERFICIES

SUBTEMAS :
FUNDAMENTOS BÁSICOS

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes al centro de interes luego de la semana de receso , llamada a lista , movilidad articular ascendete descendente , estiramiento miebros superiores e inferiores , calentamiento con step por tiempos de 20 segundos y descansos de otros 20 segundos ,repaso de posiciones basicas de porrismo

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se ubican las colchonetas en el lugar a trabajar , se ubica a los alumnos en formacion de circulo se inicia el trabajo gimnastico de la sesion de clase con explicacion y manejo de posturas , caminata en punta de pies y luego en talones se en fatiza en la postura de los brazos al lado de las orejas y le extension de piernas , se procede a trabajo de equilibrio en postura apoyando las manos y levantando una pierna se hace este movimientyo alternamente 10 repeticiones con cada lado , luego a levantar ambas piernas con el apoyo de manos , se finaliza pasando por tunos a cada alumno a realizar invertida (parada de manos) y durar 10 segundos ,se realizan las correcciones necesarias.

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada alumno demostara sus avances en la realizacion de la invertida donde se realizan correcciones e indicaciones para que puedan seguir avanzando

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2025-10-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023410816	DANNA SOFIA HURTADO	Asistio
1011247568	SARA VALENTINA MONTAÑO	No asistio
1028897476	SARA MICHELL SANCHEZ	No asistio
1146145571	AMMY JULIANA MONTEALEGRE	No asistio
1222213278	MELANNIE ANDREA PARRA	Asistio
N37665330105	NATHALIA STEPHANIE BRITO	Asistio
1078008867	KEISY YINETH LEMUS	Asistio
1063496677	ANA PAULA VILLERO	Asistio
1107986201	SARA ALEJANDRA ARCINIEGAS	No asistio
1146141297	ALIICE MILENA MENDEZ	Asistio
1023981263	HELEN GABRIELA VARGAS	No asistio
1023413086	DULCE MARIA PEÑA	Asistio
1146141830	MARÍA JOSE ANGEL	No asistio
1023976367	SARA GABRIELA LOPERA	Asistio
1023415117	LORRAINE SALOME VALENCIA	Asistio
1025560337	JHOSTIN MIGUEL TORRES	Asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES	Asistio
1027295839	EIMY SALOME AYALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-10-16	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	23
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 :
Identificar cuales son mis emociones y los sentimientos que presento en diferentes momentos para asi poderlos expresar a mi familia, en este periodo se implementa el trabajo psicosocial con actividades sobre la empatia

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés. por medio de juegos y de una actividad referente al dia de las brujas 31 octubre

TEMA :
POSTURAS DE INVERTIDAS EN DIFERENTES SUPERFICIES

SUBTEMAS :
FUNDAMENTOS BÁSICOS

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes al centro de interes luego de la semana de receso , llamada a lista , movilidad articular ascendete descendente , estiramiento miebros superiores e inferiores , calentamiento con step por tiempos de 20 segundos y descansos de otros 20 segundos ,repaso de posiciones basicas de porrismo

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se ubican las colchonetas en el lugar a trabajar , se ubica a los alumnos en formacion de circulo se inicia el trabajo gimnastico de la sesion de clase con explicacion y manejo de posturas , caminata en punta de pies y luego en talones se en fatiza en la postura de los brazos al lado de las orejas y le extension de piernas , se procede a trabajo de equilibrio en postura apoyando las manos y levantando una pierna se hace este movimientyo alternamente 10 repeticiones con cada lado , luego a levantar ambas piernas con el apoyo de manos , se finaliza pasando por tunos a cada alumno a realizar invertida (parada de manos) y durar 10 segundos ,se realizan las correcciones necesarias.

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada alumno demostara sus avances en la realizacion de la invertida donde se realizan correcciones e indicaciones para que puedan seguir avanzando

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2025-10-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023410816	DANNA SOFIA HURTADO	Asistio
1011247568	SARA VALENTINA MONTAÑO	No asistio
1028897476	SARA MICHELL SANCHEZ	No asistio
1146145571	AMMY JULIANA MONTEALEGRE	No asistio
1222213278	MELANNIE ANDREA PARRA	Asistio
N37665330105	NATHALIA STEPHANIE BRITO	No asistio
1078008867	KEISY YINETH LEMUS	Asistio
1063496677	ANA PAULA VILLERO	Asistio
1107986201	SARA ALEJANDRA ARCINIEGAS	No asistio
1146141297	ALIICE MILENA MENDEZ	Asistio
1023981263	HELEN GABRIELA VARGAS	No asistio
1023413086	DULCE MARIA PEÑA	Asistio
1146141830	MARÍA JOSE ANGEL	Asistio
1023976367	SARA GABRIELA LOPERA	Asistio
1023415117	LORRAINE SALOME VALENCIA	Asistio
1025560337	JHOSTIN MIGUEL TORRES	Asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES	Asistio
1027295839	EIMY SALOME AYALA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-10-21	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	24
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 :
Identificar cuales son mis emociones y los sentimientos que presento en diferentes momentos para asi poderlos expresar a mi familia, en este periodo se implementa el trabajo psicosocial con actividades sobre la empatia

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés. por medio de juegos y de una actividad referente al dia de las brujas 31 octubre

TEMA :
CONSTRUCCIONES ACROBATICAS

SUBTEMAS :
APRENDER A CONSTRUIR FIGURAS (ACROBACIA O PIRAMIDES).

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes , llamado a lista calentamiento general de porrismo , se inicia con movilidad articular , estiramiento general miembros superiores e inferiores saltos en X por 30 repeticiones en parejas y grupal , saltos 2-2-1 X 20 repeticiones individual y grupal , repaso de movimientos basicos hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realiza la construccion de piramide al realizar contacto entres dos o mas grupos acrobaticos generando una cohesion grupal , se realiza trabajo de montes a dos pies a nivel de cintura y nivel de prep , cuando el grupo logra comprender el trabajo que se esta realizando se generan variaciones de montes a un pie donde las voladoras (flyers) con mayor flexibilidad de ejecuciones a cuerpo logren realizar figuras para generar mayor impacto visual y de dificultad en piramides

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el grupo demostrara sus avances de montes a piramide con conteos y luego con musica , se realizaran las correcciones necesarias para generar en los estudiantes confianza y lograr una ejecucion segura

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2025-10-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023410816	DANNA SOFIA HURTADO	Asistio
1011247568	SARA VALENTINA MONTAÑO	No asistio
1028897476	SARA MICHELL SANCHEZ	No asistio
1146145571	AMMY JULIANA MONTEALEGRE	No asistio
1222213278	MELANNIE ANDREA PARRA	No asistio
N37665330105	NATHALIA STEPHANIE BRITO	No asistio
1078008867	KEISY YINETH LEMUS	No asistio
1063496677	ANA PAULA VILLERO	Asistio
1107986201	SARA ALEJANDRA ARCINIEGAS	No asistio
1146141297	ALIICE MILENA MENDEZ	Asistio
1023981263	HELEN GABRIELA VARGAS	No asistio
1023413086	DULCE MARIA PEÑA	Asistio
1146141830	MARÍA JOSE ANGEL	Asistio
1023976367	SARA GABRIELA LOPERA	Asistio
1023415117	LORRAINE SALOME VALENCIA	Asistio
1025560337	JHOSTIN MIGUEL TORRES	No asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES	Asistio
1027295839	EIMY SALOME AYALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-10-23	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	24
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 :
Identificar cuales son mis emociones y los sentimientos que presento en diferentes momentos para asi poderlos expresar a mi familia, en este periodo se implementa el trabajo psicosocial con actividades sobre la empatia

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés. por medio de juegos y de una actividad referente al dia de las brujas 31 octubre

TEMA :
CONSTRUCCIONES ACROBATICAS

SUBTEMAS :
APRENDER A CONSTRUIR FIGURAS (ACROBACIA O PIRAMIDES).

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes , llamado a lista calentamiento general de porrismo , se inicia con movilidad articular , estiramiento general miembros superiores e inferiores saltos en X por 30 repeticiones en parejas y grupal , saltos 2-2-1 X 20 repeticiones individual y grupal , repaso de movimientos basicos hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realiza la construccion de piramide al realizar contacto entres dos o mas grupos acrobaticos generando una cohesion grupal , se realiza trabajo de montes a dos pies a nivel de cintura y nivel de prep , cuando el grupo logra comprender el trabajo que se esta realizando se generan variaciones de montes a un pie donde las voladoras (flyers) con mayor flexibilidad de ejecuciones a cuerpo logren realizar figuras para generar mayor impacto visual y de dificultad en piramides

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el grupo demostrara sus avances de montes a piramide con conteos y luego con musica , se realizaran las correcciones necesarias para generar en los estudiantes confianza y lograr una ejecucion segura

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2025-10-23	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023410816	DANNA SOFIA HURTADO	Asistio
1011247568	SARA VALENTINA MONTAÑO	Asistio
1028897476	SARA MICHELL SANCHEZ	Asistio
1146145571	AMMY JULIANA MONTEALEGRE	Asistio
1222213278	MELANNIE ANDREA PARRA	Asistio
N37665330105	NATHALIA STEPHANIE BRITO	No asistio
1078008867	KEISY YINETH LEMUS	Asistio
1063496677	ANA PAULA VILLERO	Asistio
1107986201	SARA ALEJANDRA ARCINIEGAS	Asistio
1146141297	ALIICE MILENA MENDEZ	Asistio
1023981263	HELEN GABRIELA VARGAS	No asistio
1023413086	DULCE MARIA PEÑA	Asistio
1146141830	MARÍA JOSE ANGEL	Asistio
1023976367	SARA GABRIELA LOPERA	Asistio
1023415117	LORRAINE SALOME VALENCIA	Asistio
1025560337	JHOSTIN MIGUEL TORRES	Asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES	Asistio
1027295839	EIMY SALOME AYALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-10-28	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo ,se enfatiza en la capacidad corrdinativa para desarrollar los elementos basicos de la gimnasia, el control corporal y la tecnica de los elementos de gimnasia en porrismo nivel 1

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

PSICOSOCIAL :
entender que el porrismo es un deporte multi diverso, que ademas de combinar el desarrollo de diferentes habilidades deportivas, tambien permite la participacion combinada de hombres y mujeres tantoen practica como en competencia

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés. por medio de juegos y de una actividad referente al dia de las brujas 31 octubre

TEMA :
ROLLO ADELANTE Y VARIACIONES

SUBTEMAS :
REALIZAR LA EJECUCIÓN DE HABILIDADES BASICAS DE GIMNASIA

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes , llamado a lista calentamiento general de porrismo , se inicia con movilidad articular , estiramiento general miembros superiores e inferiores saltos en X por 30 repeticiones en parejas y grupal , saltos 2-2-1 X 20 repeticiones individual y grupal , repaso de movimientos basicos hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se ubican en el espacio o superficie a trabajar las colchonetas y planos inlcinados , para realizar un repaso de el rollo adelante y rollo atras recordando el buen uso de la tecnica , se procede a trabajar en las diferentes variaciones que componen la ejecucion de rollo adelante y rollo atras terminaciones con piernas separadas , terminaciones a llegadas de pie sin apoyo de rodillas , terminaciones con variaciones coreograficas

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada estudiante demostrara sus avances en las ejecuciones de rollo adelante y rollo atras tanto con conteos como con 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 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS**
3. FECHA:	2025-10-30	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo ,se enfatiza en la capacidad corrdinativa para desarrollar los elementos basicos de la gimnasia, el control corporal y la tecnica de los elementos de gimnasia en porrismo nivel 1

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

PSICOSOCIAL :
entender que el porrismo es un deporte multi diverso, que ademas de combinar el desarrollo de diferentes habilidades deportivas, tambien permite la participacion combinada de hombres y mujeres tantoen practica como en competencia

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés. por medio de juegos y de una actividad referente al dia de las brujas 31 octubre

TEMA :
ROLLO ATRÁS Y VARIACIONES

SUBTEMAS :
REALIZAR LA EJECUCIÓN DE HABILIDADES BASICAS DE GIMNASIA

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes , llamado a lista calentamiento general de porrismo , se inicia con movilidad articular , estiramiento general miembros superiores e inferiores saltos en X por 30 repeticiones en parejas y grupal , saltos 2-2-1 X 20 repeticiones individual y grupal , repaso de movimientos basicos hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se ubican en el espacio o superficie a trabajar las colchonetas y planos inlcinados , para realizar un repaso de el rollo adelante y rollo atras recordando el buen uso de la tecnica , se procede a trabajar en las diferentes variaciones que componen la ejecucion de rollo adelante y rollo atras terminaciones con piernas separadas , terminaciones a llegadas de pie sin apoyo de rodillas , terminaciones con variaciones coreograficas

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada estudiante demostrara sus avances en las ejecuciones de rollo adelante y rollo atras tanto con conteos como con 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