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:	2025-10-01	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.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 :
Expresar mediante mi cuerpo los moviemientos expuestos por el formador y lo hago de manera conciente y activa.

PSICOSOCIAL :
entender las normas deconvivencia y participacion en el porrismo, permiten una adecuada cohesion de grupo , permitiendo el desarrollo y evolucion del tabajo grupal fundamental en la practica deportiva

LUDICA :
Analizar diversas situaciones de juego y dar respuesta a ellas siguiendo instrucciones.Se realizan actividades recreativas que permitan por medio de el juego el buen aprendizaje y el buen ambiente en la sesion de clase

TEMA :
RECONOZCO DIFERENTES MONTES O SUBIDAS PARA EL TRABAJO DE ACROBACIA.

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN DE ACROBACIA

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Buenvenida a los estudiantes , llamado a lista , juegos recreativo con aros , movilidad articular acsendente descendente , estioramiento general , se procede a trabajar el calentamiento especifico de cheer , saltos en X por 30 repeticiones , saltos 2-2-1 20 repeticiones ,estiramiento general aplicado a saltos y elementos de gimnasia

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se continua con el trabajo de los elementos gimnasticos en nivel 1 como son rollo adelante , rollo atras se realizan inicialmente desde colchoestas en plano inclinado , luego se realizan en tatami , se continua con la tecnica de posturas basicas de gimnasia , planchas y trabajo para fortalecer la fuerza en el alumno , escaladores ,sentadillas , ejercicios de abdomen , resistencia de brazos ,seprocede a conformar los grupos acrobaticos y avanzar en montes a nivel de hombros (prep) a 1 y dos pies mejorando las tecnicas de agarres y de elementos que pueda desarrollar la flyer

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada grupo acrobatico demostrara los avances que desarrollaron en la sesion de clase con conteos y musica frente a sus compañeros

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 minu

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2025-10-01	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146135867	SAMMY ALEXA YATE	Asistio
1011242305	LUNA SOFIA VILLALOBOS	Asistio
1141353924	AMMY LUCIANA SANCHEZ	Asistio
1030675113	MARIA ANGELICA RUBIANO	Asistio
1016100363	MARIA SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1146133145	EYMMY SHAYEL JIMENEZ	Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO	Asistio
1141345555	SAHILY VALENTINA NARVAEZ	Asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA	Asistio
1011235652	MARIA PAULA GONZALEZ	No asistio
1025074063	ISABELLA CORREA	Asistio
1032485298	ANAMARIA ISABELLA CAMACHO	Asistio
1012431678	EMILY VALENTINA LATORRE	Asistio
1140419550	VICTORIA SOPHIA MACIAS	Asistio
1028670465	JUANA SOFIA JIMENEZ	Asistio
1146137104	VALERY CARDOZO	Asistio
1028896225	MARIANA ELIZABETH CARDENAS	Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO	Asistio
1145730755	MARIANA ORDOÑEZ	Asistio
1141350273	KIARA JAHZUE BABATIVA	Asistio
1028843842	ALIISON SOFIA YEPES	No asistio
1011241132	VAIOLETH LOPEZ	Asistio
1083002676	AHINARA SOFIA PEREA	Asistio
1146137802	MARIANA MELO	Asistio
1025550596	SARA VALENTINA RIQUETT	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:	2025-10-03	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
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 :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.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 :
Expresar mediante mi cuerpo los moviemientos expuestos por el formador y lo hago de manera conciente y activa.

PSICOSOCIAL :
entender las normas deconvivencia y participacion en el porrismo, permiten una adecuada cohesion de grupo , permitiendo el desarrollo y evolucion del tabajo grupal fundamental en la practica deportiva

LUDICA :
Analizar diversas situaciones de juego y dar respuesta a ellas siguiendo instrucciones.Se realizan actividades recreativas que permitan por medio de el juego el buen aprendizaje y el buen ambiente en la sesion de clase

TEMA :
RECONOZCO DIFERENTES MONTES O SUBIDAS PARA EL TRABAJO DE ACROBACIA.

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN DE ACROBACIA

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Buenvenida a los estudiantes , llamado a lista , juegos recreativo con aros , movilidad articular acsendente descendente , estioramiento general , se procede a trabajar el calentamiento especifico de cheer , saltos en X por 30 repeticiones , saltos 2-2-1 20 repeticiones ,estiramiento general aplicado a saltos y elementos de gimnasia

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se continua con el trabajo de los elementos gimnasticos en nivel 1 como son rollo adelante , rollo atras se realizan inicialmente desde colchoestas en plano inclinado , luego se realizan en tatami , se continua con la tecnica de posturas basicas de gimnasia , planchas y trabajo para fortalecer la fuerza en el alumno , escaladores ,sentadillas , ejercicios de abdomen , resistencia de brazos ,seprocede a conformar los grupos acrobaticos y avanzar en montes a nivel de hombros (prep) a 1 y dos pies mejorando las tecnicas de agarres y de elementos que pueda desarrollar la flyer

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada grupo acrobatico demostrara los avances que desarrollaron en la sesion de clase con conteos y musica frente a sus compañeros

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:	2025-10-03	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146135867	SAMMY ALEXA YATE	Asistio
1011242305	LUNA SOFIA VILLALOBOS	Asistio
1141353924	AMMY LUCIANA SANCHEZ	Asistio
1030675113	MARIA ANGELICA RUBIANO	Asistio
1016100363	MARIA SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1146133145	EYMMY SHAYEL JIMENEZ	Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO	Asistio
1141345555	SAHILY VALENTINA NARVAEZ	Asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA	Asistio
1011235652	MARIA PAULA GONZALEZ	No asistio
1025074063	ISABELLA CORREA	Asistio
1032485298	ANAMARIA ISABELLA CAMACHO	No asistio
1012431678	EMILY VALENTINA LATORRE	Asistio
1140419550	VICTORIA SOPHIA MACIAS	Asistio
1028670465	JUANA SOFIA JIMENEZ	Asistio
1146137104	VALERY CARDOZO	Asistio
1028896225	MARIANA ELIZABETH CARDENAS	No asistio
1013141976	VALERY OVIEDO	Asistio
1145730755	MARIANA ORDOÑEZ	Asistio
1141350273	KIARA JAHZUE BABATIVA	Asistio
1028843842	ALIISON SOFIA YEPES	No asistio
1011241132	VAIOLETH LOPEZ	Asistio
1083002676	AHINARA SOFIA PEREA	Asistio
1146137802	MARIANA MELO	Asistio
1025550596	SARA VALENTINA RIQUETT	Asistio
1028844024	MAYRA JULIETA VEGA	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:	2025-10-15	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Expresar mediante mi cuerpo los moviemientos expuestos por el formador y lo hago de manera conciente y activa.

PSICOSOCIAL :
entender las normas deconvivencia y participacion en el porrismo, permiten una adecuada cohesion de grupo , permitiendo el desarrollo y evolucion del tabajo grupal fundamental en la practica deportiva

LUDICA :
Analizar diversas situaciones de juego y dar respuesta a ellas siguiendo instrucciones.

TEMA :
ENTIENDO LA TÉCNICA PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN. RECONOZCO LAS DIFERENTES HABILIDADES DE GIMNASIA DEACUERDO AL NIVEL ENTIENDO LA TÉCNICA PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN.

SUBTEMAS :
COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL ITEM DE GIMNASIA

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 necesaria

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:	2025-10-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146135867	SAMMY ALEXA YATE	Asistio
1011242305	LUNA SOFIA VILLALOBOS	Asistio
1141353924	AMMY LUCIANA SANCHEZ	Asistio
1030675113	MARIA ANGELICA RUBIANO	Asistio
1016100363	MARIA SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1146133145	EYMMY SHAYEL JIMENEZ	Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO	Asistio
1141345555	SAHILY VALENTINA NARVAEZ	Asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA	Asistio
1011235652	MARIA PAULA GONZALEZ	No asistio
1025074063	ISABELLA CORREA	Asistio
1012431678	EMILY VALENTINA LATORRE	Asistio
1140419550	VICTORIA SOPHIA MACIAS	Asistio
1028670465	JUANA SOFIA JIMENEZ	Asistio
1146137104	VALERY CARDOZO	Asistio
1028896225	MARIANA ELIZABETH CARDENAS	No asistio
1013141976	VALERY OVIEDO	Asistio
1145730755	MARIANA ORDOÑEZ	Asistio
1141350273	KIARA JAHZUE BABATIVA	Asistio
1028843842	ALIISON SOFIA YEPES	No asistio
1011241132	VAIOLETH LOPEZ	Asistio
1083002676	AHINARA SOFIA PEREA	No asistio
1146137802	MARIANA MELO	No asistio
1025550596	SARA VALENTINA RIQUETT	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:	2025-10-17	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
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 :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Expresar mediante mi cuerpo los moviemientos expuestos por el formador y lo hago de manera conciente y activa.

PSICOSOCIAL :
entender las normas deconvivencia y participacion en el porrismo, permiten una adecuada cohesion de grupo , permitiendo el desarrollo y evolucion del tabajo grupal fundamental en la practica deportiva

LUDICA :
Analizar diversas situaciones de juego y dar respuesta a ellas siguiendo instrucciones.

TEMA :
RECONOZCO LAS DIFERENTES HABILIDADES DE GIMNASIA DEACUERDO AL NIVEL

SUBTEMAS :
COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL ITEM DE GIMNASIA

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 necesaria

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:	2025-10-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146135867	SAMMY ALEXA YATE	No asistio
1011242305	LUNA SOFIA VILLALOBOS	Asistio
1141353924	AMMY LUCIANA SANCHEZ	Asistio
1030675113	MARIA ANGELICA RUBIANO	Asistio
1016100363	MARIA SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1146133145	EYMMY SHAYEL JIMENEZ	Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO	Asistio
1141345555	SAHILY VALENTINA NARVAEZ	Asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA	Asistio
1011235652	MARIA PAULA GONZALEZ	Asistio
1025074063	ISABELLA CORREA	Asistio
1032485298	ANAMARIA ISABELLA CAMACHO	No asistio
1012431678	EMILY VALENTINA LATORRE	Asistio
1140419550	VICTORIA SOPHIA MACIAS	Asistio
1028670465	JUANA SOFIA JIMENEZ	No asistio
1146137104	VALERY CARDOZO	Asistio
1028896225	MARIANA ELIZABETH CARDENAS	Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO	Asistio
1145730755	MARIANA ORDOÑEZ	Asistio
1141350273	KIARA JAHZUE BABATIVA	Asistio
1028843842	ALIISON SOFIA YEPES	No asistio
1011241132	VAIOLETH LOPEZ	Asistio
1083002676	AHINARA SOFIA PEREA	Asistio
1146137802	MARIANA MELO	Asistio
1025550596	SARA VALENTINA RIQUETT	No asistio
1028844024	MAYRA JULIETA VEGA	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:	2025-10-22	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Expresar mediante mi cuerpo los moviemientos expuestos por el formador y lo hago de manera conciente y activa.

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 :
Analizar diversas situaciones de juego y dar respuesta a ellas siguiendo instrucciones. Por medio de juegos y de una actividad referente al dia de las brujas 31 octubre

TEMA :
ENTIENDO LA TÉCNICA PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN.

SUBTEMAS :
COMPRENDER LA TÉCNICA DE PARTNER

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:	2025-10-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146135867	SAMMY ALEXA YATE	Asistio
1011242305	LUNA SOFIA VILLALOBOS	Asistio
1141353924	AMMY LUCIANA SANCHEZ	Asistio
1030675113	MARIA ANGELICA RUBIANO	Asistio
1016100363	MARIA SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1146133145	EYMMY SHAYEL JIMENEZ	Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO	Asistio
1141345555	SAHILY VALENTINA NARVAEZ	No asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA	Asistio
1011235652	MARIA PAULA GONZALEZ	No asistio
1025074063	ISABELLA CORREA	Asistio
1032485298	ANAMARIA ISABELLA CAMACHO	Asistio
1012431678	EMILY VALENTINA LATORRE	Asistio
1140419550	VICTORIA SOPHIA MACIAS	Asistio
1028670465	JUANA SOFIA JIMENEZ	Asistio
1146137104	VALERY CARDOZO	Asistio
1028896225	MARIANA ELIZABETH CARDENAS	Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO	Asistio
1145730755	MARIANA ORDOÑEZ	Asistio
1141350273	KIARA JAHZUE BABATIVA	Asistio
1028843842	ALIISON SOFIA YEPES	No asistio
1011241132	VAIOLETH LOPEZ	Asistio
1083002676	AHINARA SOFIA PEREA	Asistio
1146137802	MARIANA MELO	Asistio
1025550596	SARA VALENTINA RIQUETT	Asistio
1028844024	MAYRA JULIETA VEGA	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:	2025-10-24	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
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 :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Expresar mediante mi cuerpo los moviemientos expuestos por el formador y lo hago de manera conciente y activa.

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 :
Analizar diversas situaciones de juego y dar respuesta a ellas siguiendo instrucciones. Por medio de juegos y de una actividad referente al dia de las brujas 31 octubre

TEMA :
ENTIENDO LA TÉCNICA PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN.

SUBTEMAS :
COMPRENDER LA TÉCNICA DE PARTNER

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:	2025-10-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146135867	SAMMY ALEXA YATE	Asistio
1011242305	LUNA SOFIA VILLALOBOS	Asistio
1141353924	AMMY LUCIANA SANCHEZ	Asistio
1030675113	MARIA ANGELICA RUBIANO	Asistio
1016100363	MARIA SALOME RODRIGUEZ	No asistio
1146133145	EYMMY SHAYEL JIMENEZ	Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO	Asistio
1141345555	SAHILY VALENTINA NARVAEZ	Asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA	Asistio
1011235652	MARIA PAULA GONZALEZ	Asistio
1025074063	ISABELLA CORREA	Asistio
1032485298	ANAMARIA ISABELLA CAMACHO	Asistio
1012431678	EMILY VALENTINA LATORRE	Asistio
1140419550	VICTORIA SOPHIA MACIAS	Asistio
1028670465	JUANA SOFIA JIMENEZ	Asistio
1146137104	VALERY CARDOZO	Asistio
1028896225	MARIANA ELIZABETH CARDENAS	Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO	Asistio
1145730755	MARIANA ORDOÑEZ	Asistio
1141350273	KIARA JAHZUE BABATIVA	Asistio
1028843842	ALIISON SOFIA YEPES	No asistio
1011241132	VAIOLETH LOPEZ	Asistio
1083002676	AHINARA SOFIA PEREA	Asistio
1146137802	MARIANA MELO	Asistio
1025550596	SARA VALENTINA RIQUETT	Asistio
1028844024	MAYRA JULIETA VEGA	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:	2025-10-29	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	26
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 :
Expresar mediante mi cuerpo los moviemientos expuestos por el formador y lo hago de manera conciente y activa.

PSICOSOCIAL :
Recibir y comprendo la retroalimentación sobre los errores cometidos en el desarrollo de las actividades.

LUDICA :
Analizar diversas situaciones de juego y dar respuesta a ellas siguiendo instrucciones. Por medio de juegos y de una actividad referente al dia de las brujas 31 octubre

TEMA :
REALIZO LOS ELEMENTOS Y SU EJECUCIÓN

SUBTEMAS :
APROPIAR EL TRABAJO DE LA TECNICA DE ELEMENTOS 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:	2025-10-31	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	26
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 :
Expresar mediante mi cuerpo los moviemientos expuestos por el formador y lo hago de manera conciente y activa.

PSICOSOCIAL :
Recibir y comprendo la retroalimentación sobre los errores cometidos en el desarrollo de las actividades.

LUDICA :
Analizar diversas situaciones de juego y dar respuesta a ellas siguiendo instrucciones. Por medio de juegos y de una actividad referente al dia de las brujas 31 octubre

TEMA :
REALIZO LOS ELEMENTOS Y SU EJECUCIÓN

SUBTEMAS :
APROPIAR EL TRABAJO DE LA TECNICA DE ELEMENTOS 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