PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-09-02	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Integrará de forma lúdica movimientos Tito micos que le permiten desarrollar una rutina de Porrismo

COGNITIVA :
Socializará de forma continua y asertiva cada ítem de la rutina asignada

PSICOSOCIAL :
Socializaremos acerca del auto cuidado autoestima y autoconocimiento con preguntas generadoras

LUDICA :
Realizará en un dibujo la persecución que se tiene cada estudiante

TEMA :
Equilibrio y literalidades por medio de juegos y barra de equilibrio

SUBTEMAS :
Barras y gimnasia

IMPLEMENTACION :
Colchoneta barra de equilibrio

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Los escolares inician con una movilidad articular activa jugando a la lleva en cadena para lograr la concentración grupal. Seguido realizarán ejercicios pliometeicos de salto por medio de juego de circuitos para estimular los músculos de sus piernas cuádriceps y gemelos

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Estabilizara su corte con ejercicios de equilibrio en barra

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecutará de forma dinámica diferentes posiciones corporales en la barra de equilibrio

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento y vuelta a la calma por medio de preguntas generadoras acerca del auto conocimiento

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-09-02	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010221055	ZHARYCK VALENTINA ATENCIO	Asistio
111211	EURIMAR VICTORIA RUBIO	Asistio
1206217559	KAROL LUCELY AGUILAR	Asistio
1028666684	JELSY SHARYD URREGO	Asistio
1206215036	MARIA ALEJANDRA AGUILAR	No asistio
N37666018916	MARIANNYS DISNEIDYS DUDAMEL	Asistio
N131656648195	NAILUZ ALBERLYN TOVAR	Asistio
1206215171	ASLY SOFIA GONGORA	Asistio
1043314365	KATTY JULIETH RUIZ	No asistio
1026287637	PAULA VALENTINA DIAZ	Asistio
N37664659725	ELIANA RAULIMAR CUEVAS	Asistio
1031543483	EVELYN JULIANA CUPITRA	No asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	Asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-09-04	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Integrará habilidades motrices como el salto unipodal y su materialidad con ejercicios pliometricos

COGNITIVA :
Socializa con sus compañeros sobre el autoconocimiento

PSICOSOCIAL :
Socializa y crea en una hoja un listado de cualidades y cosas por mejorar que considere que tiene cada escolar

LUDICA :
Juega y se divierte haciendo posiciones de cuerpo con retos en parejas de flexibilidad

TEMA :
Posiciones corporales del cheerleading

SUBTEMAS :
Sácale arañas que Heel strech Arco y flaca

IMPLEMENTACION :
Colchonetas barra de equilibrio

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Los estudiantes harán una movilidad articular dinámica que les permite activar su sistema cardiovascular Calentamos de forma balística la flexibilidad con diferentes ángulos Por medio de pateos

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Los escolares prácticas uno a uno las posiciones del cuerpo así trabajando en una mejor postura y flexibilidad

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Retos en parejas de split y apagar

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y reflexión

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-09-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010221055	ZHARYCK VALENTINA ATENCIO	Asistio
111211	EURIMAR VICTORIA RUBIO	No asistio
1206217559	KAROL LUCELY AGUILAR	Asistio
1028666684	JELSY SHARYD URREGO	Asistio
1206215036	MARIA ALEJANDRA AGUILAR	No asistio
N37666018916	MARIANNYS DISNEIDYS DUDAMEL	Asistio
N131656648195	NAILUZ ALBERLYN TOVAR	No asistio
1206215171	ASLY SOFIA GONGORA	Asistio
1043314365	KATTY JULIETH RUIZ	No asistio
1026287637	PAULA VALENTINA DIAZ	No asistio
N37664659725	ELIANA RAULIMAR CUEVAS	Asistio
1031543483	EVELYN JULIANA CUPITRA	Asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	Asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-09-09	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la capacidad de mantener el control postural en posiciones de equilibrio estáticas propias del porrismo (líber y arabesca en suelo), fortaleciendo el eje corporal y la alineación.

COGNITIVA :
Reconocer los puntos clave del equilibrio (eje central, apoyo del pie, mirada fija) y diferenciar entre equilibrio estático y dinámico.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la autoconfianza y el respeto mutuo mediante la práctica en parejas, reforzando la seguridad al mostrarse frente a otros.

LUDICA :
Fomentar el disfrute del aprendizaje del equilibrio a través de juegos y retos de balance.

TEMA :
Activación con caminata en línea recta simulando cuerda floja, variando apoyos y posturas. Juego de balance en parejas (uno empuja suavemente y el otro mantiene la postura).

SUBTEMAS :
Posturas básicas de equilibrio (líber, arabesca en suelo) Control del eje corporal Diferencia entre equilibrio estático y dinámico Mirada y respiración como apoyo al equilibrio

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, parlante, cinta de marcación de espacio, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Caminata en línea recta simulando cuerda floja, con variaciones en el apoyo (puntas, talones, laterales). Juego en parejas: uno mantiene equilibrio estático mientras el otro intenta desestabilizar con pequeños empujones controlados. Demostración del docente sobre postura de líber y arabesca, marcando puntos clave (mirada fija, brazos extendidos, pie de apoyo firme). Estas dinámicas activan el cuerpo de manera progresiva (motriz), introducen nociones básicas de control postural (cognitiva), generan interacción grupal y confianza entre compañeros (psicosocial) y convierten la activación en una experiencia motivante y divertida (lúdica)

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Práctica de posturas de equilibrio en el suelo (líber, arabesca y extensión básica), con repeticiones guiadas. Trabajo en parejas: un estudiante ejecuta la postura mientras el otro corrige con retroalimentación sobre brazos, mirada y pie de apoyo. Ensayo de equilibrio con variación de brazos (laterales, arriba, en V). Se busca fortalecer la estabilidad corporal y la alineación (motriz), interiorizar los fundamentos técnicos de cada postura (cognitiva), desarrollar cooperación mediante la corrección y el apoyo (psicosocial) y explorar posturas propias del porrismo de forma dinámica (lúdica).

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Cada estudiante escoge una postura (líber o arabesca) y la mantiene durante 10 segundos, primero de manera individual y luego frente al grupo. Este reto consolida la resistencia muscular y la concentración (motriz y cognitiva), refuerza la autoconfianza al exponerse frente al grupo (psicosocial) y genera motivación al convertir el ejercicio en un desafío divertido y alcanzable (lúdica).

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tren inferior y tronco (isquiotibiales, cuádriceps, espalda). Ejercicio de respiración profunda en el suelo con los ojos cerrados. Círculo de palabras: cada estudiante comparte una palabra que represente lo que sintió al mantener el equilibrio. Permite relajar la musculatura trabajada y prevenir fatiga (motriz), consolidar el aprendizaje mediante reflexión (cognitiva), reforzar vínculos sociales compartiendo experiencias (psicosocial) y cerrar la sesión en un ambiente positivo y de disfrute (lúdica).

TIEMPO
20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-09-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010221055	ZHARYCK VALENTINA ATENCIO	Asistio
111211	EURIMAR VICTORIA RUBIO	No asistio
1206217559	KAROL LUCELY AGUILAR	Asistio
1028666684	JELSY SHARYD URREGO	Asistio
1206215036	MARIA ALEJANDRA AGUILAR	Asistio
N37666018916	MARIANNYS DISNEIDYS DUDAMEL	No asistio
N131656648195	NAILUZ ALBERLYN TOVAR	No asistio
1206215171	ASLY SOFIA GONGORA	Asistio
1043314365	KATTY JULIETH RUIZ	Asistio
1026287637	PAULA VALENTINA DIAZ	Asistio
N37664659725	ELIANA RAULIMAR CUEVAS	No asistio
1031543483	EVELYN JULIANA CUPITRA	Asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	Asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-09-11	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación entre desplazamientos y posturas de equilibrio, ejecutando giros controlados y transiciones de pie-suelo y suelo-pie que permitan mayor fluidez en los movimientos de porrismo.

COGNITIVA :
Comprender cómo el control visual, la respiración y la distribución del peso permiten mantener la estabilidad en movimientos dinámicos, aplicando estos conceptos en giros y transiciones.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la confianza en el trabajo en pareja mediante retroalimentación mutua y motivación, fortaleciendo la cooperación en ejercicios que requieren concentración y seguridad.

LUDICA :
Promover la exploración del equilibrio dinámico a través de juegos rítmicos con música y pequeños retos que convierten la práctica en una experiencia divertida y creativa.

TEMA :
Equilibrio dinámico en transiciones

SUBTEMAS :
Desplazamientos en equilibrio (puntas, talones, caminata lateral) Giros básicos con control visual Transiciones pie-suelo y suelo-pie Mini secuencias de movimientos dinámicos

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, parlante, cinta de marcación de espacio, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Caminata en equilibrio sobre línea marcada con cinta en el piso, variando apoyos (puntas, talones, talón-punta). Ejercicio de “espejo”: en parejas, uno realiza movimientos de balance y giros, el otro los imita en tiempo real. Juego rítmico con música: desplazamientos cortos marcados con palmadas del docente. Esta fase activa el cuerpo y la concentración (motriz), introduce la importancia de la mirada y del ritmo en la estabilidad (cognitiva), fomenta el vínculo y la coordinación en pareja (psicosocial) y genera motivación al usar dinámicas lúdicas con música (lúdica).

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Práctica de giros básicos de 90° y 180° con control visual (mirada fija en punto de referencia). Ensayo de transiciones pie-suelo y suelo-pie con movimientos suaves, buscando mantener control y fluidez. Integración progresiva: caminar en línea ? giro ? postura de equilibrio ? transición al suelo. Se trabaja la coordinación motora y la fluidez del movimiento (motriz), se aplican los fundamentos técnicos de equilibrio dinámico (cognitiva), se promueve el apoyo en parejas para corrección y confianza (psicosocial) y se incorpora la creatividad en la exploración de secuencias (lúdica).

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Actividad: En parejas, crear y ensayar una mini secuencia de tres movimientos con equilibrio dinámico: un desplazamiento, un giro y una transición. Se fortalecen la memoria motora y la resistencia (motriz), se interioriza la secuencia como estructura de rutina (cognitiva), se potencia el trabajo en equipo y la comunicación (psicosocial) y se disfruta del reto como experiencia creativa (lúdica).

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos suaves de tronco, piernas y brazos. Ejercicio de respiración profunda con conteo musical. Conversación grupal: ¿qué fue lo más difícil de mantener en equilibrio al moverse? Permite relajar la musculatura para evitar fatiga (motriz), consolidar la comprensión de los factores que ayudan al equilibrio dinámico (cognitiva), compartir experiencias y fortalecer la confianza grupal (psicosocial) y cerrar la clase con un espacio de reflexión motivador (lúdica).

TIEMPO
2 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-09-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010221055	ZHARYCK VALENTINA ATENCIO	Asistio
111211	EURIMAR VICTORIA RUBIO	No asistio
1206217559	KAROL LUCELY AGUILAR	Asistio
1028666684	JELSY SHARYD URREGO	No asistio
1206215036	MARIA ALEJANDRA AGUILAR	Asistio
N37666018916	MARIANNYS DISNEIDYS DUDAMEL	Asistio
N131656648195	NAILUZ ALBERLYN TOVAR	No asistio
1206215171	ASLY SOFIA GONGORA	Asistio
1043314365	KATTY JULIETH RUIZ	No asistio
1026287637	PAULA VALENTINA DIAZ	Asistio
N37664659725	ELIANA RAULIMAR CUEVAS	Asistio
1031543483	EVELYN JULIANA CUPITRA	Asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	No asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-09-16	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Integrar posturas de equilibrio con desplazamientos en secuencias cortas de porrismo, fortaleciendo la memoria motora, la coordinación y la fluidez en la ejecución de movimientos enlazados.

COGNITIVA :
Comprender la estructura de una secuencia (inicio, desarrollo, cierre) y aplicar este concepto en la creación de segmentos básicos de rutina, desarrollando pensamiento organizativo en el movimiento.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la cooperación grupal en la creación de secuencias, promoviendo la escucha activa, el respeto a las ideas de los compañeros y la confianza en la presentación ante el grupo.

LUDICA :
Estimular la creatividad y la motivación a través de la construcción de secuencias propias, valorando el disfrute del proceso de creación colectiva.

TEMA :
Construcción de secuencias cortas

SUBTEMAS :
Composición de movimientos básicos (entrada, equilibrio y cierre) Orden y continuidad en la secuencia Trabajo grupal en diseño de segmentos Expresión corporal y presentación frente al grupo

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, parlante, cinta de marcación de espacio, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Dinámica de “cadena de movimientos”: cada estudiante aporta un paso de equilibrio (ejemplo: líber, giro, arabesca) y el grupo lo repite hasta armar una cadena colectiva. Juego de desplazamientos en espacio marcado con conos, finalizando en una postura de equilibrio elegida. Se activa el cuerpo (motriz), se introduce el concepto de continuidad en secuencias (cognitiva), se fomenta la cooperación al trabajar en conjunto (psicosocial) y se motiva la participación a través del juego creativo (lúdica).

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En pequeños grupos, diseñar una secuencia de 4 pasos (entrada ? postura de equilibrio ? giro o transición ? cierre). Ensayo guiado con retroalimentación del docente en cuanto a postura, ritmo y fluidez. Repetición de la secuencia con música de fondo para trabajar coordinación y sincronía. Se desarrolla la memoria motora y la fluidez al enlazar movimientos (motriz), se afianza la comprensión de la estructura de inicio, desarrollo y cierre (cognitiva), se promueve la cohesión grupal y la comunicación (psicosocial) y se genera entusiasmo al trabajar con música (lúdica).

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Cada grupo presenta su secuencia al resto de compañeros, procurando mantener postura, ritmo y expresión corporal. El reto consolida el control corporal (motriz), refuerza el pensamiento organizativo aplicado al movimiento (cognitiva), aumenta la seguridad al presentarse ante otros (psicosocial) y convierte la experiencia en un logro compartido (lúdica).

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tronco, brazos y piernas. Ejercicio de respiración con brazos en cruz, inhalando y exhalando profundamente. Círculo de palabras: cada grupo comparte cómo se sintió creando y mostrando su secuencia. Se relaja la musculatura tras el esfuerzo (motriz), se refuerza la reflexión sobre lo aprendido (cognitiva), se fortalecen vínculos sociales mediante la expresión grupal (psicosocial) y se cierra la clase en un ambiente positivo y participativo (lúdica).

TIEMPO
20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-09-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010221055	ZHARYCK VALENTINA ATENCIO	Asistio
111211	EURIMAR VICTORIA RUBIO	No asistio
1206217559	KAROL LUCELY AGUILAR	No asistio
1028666684	JELSY SHARYD URREGO	No asistio
1206215036	MARIA ALEJANDRA AGUILAR	Asistio
N37666018916	MARIANNYS DISNEIDYS DUDAMEL	No asistio
N131656648195	NAILUZ ALBERLYN TOVAR	No asistio
1206215171	ASLY SOFIA GONGORA	Asistio
1043314365	KATTY JULIETH RUIZ	Asistio
1026287637	PAULA VALENTINA DIAZ	Asistio
N37664659725	ELIANA RAULIMAR CUEVAS	No asistio
1031543483	EVELYN JULIANA CUPITRA	No asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	No asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-09-18	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fluidez en los cambios de nivel (alto, medio, bajo) integrando posturas de equilibrio, giros y desplazamientos que aporten continuidad a las secuencias coreográficas.

COGNITIVA :
Analizar la importancia de las transiciones como elemento conector entre movimientos, comprendiendo cómo aportan coherencia a la construcción de un segmento de rutina

PSICOSOCIAL :
Reforzar la seguridad personal al compartir creaciones frente a los compañeros y potenciar la colaboración en grupos para proponer movimientos y combinaciones.

LUDICA :
Estimular la imaginación y el disfrute mediante la exploración de transiciones creativas a través del juego “cadena coreográfica”.

TEMA :
Segmentos con transiciones coreográficas

SUBTEMAS :
Cambios de nivel (alto, medio, bajo) Transiciones entre posturas de equilibrio Giros enlazados a desplazamientos Creación de mini segmentos coreográficos

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, parlante, conos, cinta de marcación de espacio

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación con desplazamientos en diferentes niveles: caminar erguido (nivel alto), cuclillas (nivel medio) y reptar suavemente (nivel bajo). Dinámica rítmica con música: el docente indica el nivel y los estudiantes cambian de postura de forma rápida. Juego de “espejo” en parejas, incluyendo cambios de nivel y giros. Esta fase activa la musculatura general (motriz), introduce la noción de niveles y continuidad (cognitiva), fomenta la interacción grupal (psicosocial) y genera un inicio lúdico y motivador (lúdica).

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios guiados de transiciones: de equilibrio de pie a cuclillas, de cuclillas a suelo y de suelo a postura erguida. Integración de giros simples dentro de las transiciones para mejorar fluidez. Trabajo en grupos pequeños: diseñar un mini segmento de 3 a 4 movimientos que incluya al menos un cambio de nivel, un equilibrio y un giro. Se fortalece la coordinación motriz y la fluidez en el movimiento (motriz), se comprende el papel de las transiciones en la construcción coreográfica (cognitiva), se potencia el trabajo colaborativo y el respeto por las ideas (psicosocial) y se desarrolla la creatividad al inventar segmentos (lúdica)

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Cada grupo presenta su mini segmento al resto, integrando cambio de nivel, equilibrio y transición fluida. Consolida la capacidad de ejecución segura (motriz), refuerza el análisis de cómo conectar movimientos (cognitiva), aumenta la seguridad y confianza al mostrarse (psicosocial) y convierte la presentación en un momento divertido y de logro (lúdica).

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de piernas, espalda y brazos. Respiración profunda con música suave para cerrar en calma. Reflexión colectiva: ¿qué transición fue más difícil y cómo lograron superarla? Se libera tensión muscular (motriz), se refuerza la comprensión de las transiciones (cognitiva), se fortalecen vínculos al compartir experiencias (psicosocial) y se concluye con un ambiente de calma y disfrute (lúdica).

TIEMPO
20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-09-18	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010221055	ZHARYCK VALENTINA ATENCIO	No asistio
111211	EURIMAR VICTORIA RUBIO	No asistio
1206217559	KAROL LUCELY AGUILAR	No asistio
1028666684	JELSY SHARYD URREGO	Asistio
1206215036	MARIA ALEJANDRA AGUILAR	No asistio
N37666018916	MARIANNYS DISNEIDYS DUDAMEL	Asistio
N131656648195	NAILUZ ALBERLYN TOVAR	Asistio
1206215171	ASLY SOFIA GONGORA	Asistio
1043314365	KATTY JULIETH RUIZ	Asistio
1026287637	PAULA VALENTINA DIAZ	No asistio
N37664659725	ELIANA RAULIMAR CUEVAS	Asistio
1031543483	EVELYN JULIANA CUPITRA	No asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	Asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-09-23	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Potenciar la coordinación y sincronización grupal en secuencias que incluyan equilibrio, giros y desplazamientos, desarrollando precisión en el ritmo y en la ejecución simultánea

COGNITIVA :
Comprender la importancia del conteo musical y del ritmo como base para la organización de movimientos colectivos, favoreciendo la estructuración mental de las secuencias.

PSICOSOCIAL :
Estimular la escucha activa, el respeto y la cooperación en equipos pequeños, valorando las ideas de los compañeros y consolidando la confianza grupal.

LUDICA :
Promover la motivación y la creatividad en la construcción de segmentos coreográficos grupales, utilizando dinámicas de reto y trabajo con música.

TEMA :
Ensamble de segmentos en equipo

SUBTEMAS :
Conteo musical como guía del movimiento Sincronización grupal en secuencias cortas Coordinación de posturas de equilibrio y giros Construcción de mini rutinas en equipos

IMPLEMENTACION :
Parlante, colchonetas, cinta de marcación de espacio, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de coordinación al ritmo de palmadas: los estudiantes replican patrones rítmicos que marca el docente. Dinámica de desplazamiento con conteo: caminar, girar o detenerse según el número indicado por el docente. Breve repaso de posturas básicas de equilibrio trabajadas en clases anteriores. Se activa la coordinación general (motriz), se introduce el conteo como apoyo para la secuencia (cognitiva), se fomenta la atención grupal (psicosocial) y se motiva con dinámicas lúdicas de ritmo (lúdica).

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
División en equipos de 4 a 5 estudiantes. Cada grupo diseña un segmento de porrismo de 5 movimientos, integrando equilibrio, giros y desplazamientos. Ensayo del segmento con música, aplicando el conteo para lograr sincronización. Retroalimentación guiada por el docente sobre coordinación y ritmo. Se desarrolla la precisión en la ejecución colectiva (motriz), se interioriza la organización del movimiento mediante conteo (cognitiva), se fortalece la colaboración y la responsabilidad grupal (psicosocial) y se estimula la creatividad en la creación de rutinas (lúdica).

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Cada equipo presenta su segmento ante el grupo, buscando sincronización y actitud expresiva. Consolida el control corporal en conjunto (motriz), refuerza el análisis del ritmo en la rutina (cognitiva), aumenta la seguridad y confianza en la exposición (psicosocial) y genera disfrute al compartir el logro (lúdica).

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tronco, brazos y piernas en círculo grupal. Respiración profunda con conteo musical (inhalar 4 tiempos, exhalar 4 tiempos). Reflexión colectiva: ¿qué fue lo más fácil y lo más difícil de trabajar en equipo? Se libera tensión física tras el esfuerzo (motriz), se refuerza el aprendizaje sobre la importancia del ritmo (cognitiva), se fortalecen vínculos al compartir experiencias (psicosocial) y se cierra con un momento positivo y participativo (lúdica).

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-09-23	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Santa Fe	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010221055	ZHARYCK VALENTINA ATENCIO	Asistio
111211	EURIMAR VICTORIA RUBIO	Asistio
1206217559	KAROL LUCELY AGUILAR	No asistio
1028666684	JELSY SHARYD URREGO	Asistio
1206215036	MARIA ALEJANDRA AGUILAR	Asistio
N37666018916	MARIANNYS DISNEIDYS DUDAMEL	Asistio
N131656648195	NAILUZ ALBERLYN TOVAR	No asistio
1206215171	ASLY SOFIA GONGORA	No asistio
1043314365	KATTY JULIETH RUIZ	Asistio
1026287637	PAULA VALENTINA DIAZ	No asistio
N37664659725	ELIANA RAULIMAR CUEVAS	No asistio
1031543483	EVELYN JULIANA CUPITRA	Asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	Asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-09-25	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Integrar los elementos aprendidos (equilibrio estático, dinámico, giros, transiciones y sincronización) en la construcción de una rutina corta, fortaleciendo la resistencia, fluidez y precisión de movimientos.

COGNITIVA :
Comprender la estructura básica de una rutina (entrada, desarrollo, cierre) y aplicarla en la creación grupal, favoreciendo la planificación y organización de los segmentos.

PSICOSOCIAL :
Reforzar la cohesión y el sentido de pertenencia en el grupo mediante la construcción colectiva de una rutina, potenciando la confianza y la cooperación.

LUDICA :
Disfrutar del proceso creativo de ensamble de la rutina, utilizando música y dinámicas que promuevan motivación y compromiso con la presentación final.

TEMA :
Montaje de rutina corta para presentación

SUBTEMAS :
Revisión de posturas y transiciones aprendidas Estructura de una rutina (inicio, desarrollo, cierre) Integración de elementos de equilibrio y giros Ensayo con música de la rutina grupal

IMPLEMENTACION :
Parlante, colchonetas, cinta de marcación de espacio, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación con repaso de posturas de equilibrio (líber, arabesca, extensión básica). Dinámica de giros y desplazamientos al ritmo de palmadas del docente. Ejercicio grupal de entrada: practicar saludos o poses iniciales para simular inicio de rutina. Se activa la memoria motriz con repaso técnico (motriz), se organiza la mente para estructurar secuencias (cognitiva), se motiva el trabajo colectivo desde el inicio (psicosocial) y se genera un ambiente dinámico y divertido (lúdica).

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ensamble de segmentos creados en clases anteriores para estructurar una rutina de 1 minuto. Ensayo por partes: primero entrada y equilibrio, luego transiciones y giros, finalmente cierre con pose grupal. Ensayo completo con música, aplicando conteo para mejorar coordinación. Se potencia la resistencia y fluidez corporal (motriz), se aplica la organización lógica de una rutina (cognitiva), se refuerza el trabajo grupal y la confianza (psicosocial) y se genera motivación al ver cómo todo lo aprendido se une en un producto creativo (lúdica).

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Ensayar la rutina grupal completa con música, buscando mayor fluidez y sincronización. Justificación: Consolida la ejecución precisa (motriz), refuerza la memoria de la estructura coreográfica (cognitiva), promueve el compromiso y responsabilidad compartida (psicosocial) y convierte el ensayo en un logro motivador (lúdica).

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de espalda, brazos y piernas. Ejercicio de respiración en círculo, inhalando profundo y soltando lentamente al ritmo de la música. Breve reflexión: ¿qué parte de la rutina disfrutaron más y qué creen que deben mejorar? Se previene la fatiga y se relaja la musculatura (motriz), se refuerza la reflexión sobre fortalezas y áreas a mejorar (cognitiva), se fortalecen vínculos al compartir experiencias (psicosocial) y se cierra la sesión en un ambiente positivo y motivador (lúdica).

TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-09-30	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecutar con seguridad, control postural y fluidez la rutina construida, fortaleciendo la memoria motora, la resistencia física y la expresión corporal.

COGNITIVA :
Reconocer la importancia del ensayo general para consolidar detalles técnicos, mejorar la sincronización y comprender el valor del proceso previo a una presentación.

PSICOSOCIAL :
Reforzar la confianza grupal, la cohesión del equipo y la motivación al compartir la rutina como si fuese una presentación real.

LUDICA :
Vivenciar el ensayo como una experiencia motivadora y divertida, disfrutando del resultado colectivo alcanzado durante el mes.

TEMA :
Ensayo general y proyección de la rutina

SUBTEMAS :
Repaso de movimientos clave (equilibrios, giros, transiciones) Ejecución completa de la rutina grupal Corrección de detalles técnicos y de coordinación Simulación de presentación frente a público

IMPLEMENTACION :
Parlante, colchonetas, cinta de marcación de espacio, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación con repaso de posturas y movimientos trabajados (líber, arabesca, giros básicos). Dinámica en cadena: cada estudiante realiza un movimiento de equilibrio y el grupo lo repite. Ensayo breve de la entrada grupal con actitud de presentación. Se prepara el cuerpo y la memoria motora (motriz), se organiza la mente para recordar secuencias (cognitiva), se genera unión desde el inicio (psicosocial) y se motiva al sentir que comienza un ensayo importante (lúdica).

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ensayo completo de la rutina de 1 minuto con música. Retroalimentación puntual del docente sobre postura, ritmo y sincronización. Repetición del ensayo corrigiendo detalles técnicos y expresivos. Se afianza la ejecución técnica y la resistencia (motriz), se fortalece la memoria coreográfica (cognitiva), se consolida la cooperación y disciplina grupal (psicosocial) y se disfruta del progreso colectivo al ver la rutina mejorada (lúdica).

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentar la rutina como si fuese una muestra real, ya sea frente a otro grupo o simulando público en el salón. Consolida la seguridad en la ejecución (motriz), fortalece la capacidad de proyección escénica (cognitiva), potencia la cohesión grupal y la confianza (psicosocial) y convierte la clase en una experiencia divertida y significativa (lúdica).

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos generales de todo el cuerpo, con énfasis en piernas y espalda. Ejercicio de relajación tumbados en el suelo, escuchando música suave. Círculo de cierre: cada estudiante comparte qué aprendió este mes y cómo se sintió en el ensayo general. Se libera la tensión muscular y se previene la fatiga (motriz), se consolida el aprendizaje mediante reflexión personal (cognitiva), se refuerza la unión del grupo al compartir emociones (psicosocial) y se concluye el mes con una sensación de logro y disfrute (lúdica).

TIEMPO
20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria