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:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
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 :
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 , para estas sesiones de clase se trabaja en las actividades del componente psicosocial como es el tema de COMUNICACION

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
saludo inicla a los estudiantes , llamado a lista en plataforma , movilidad articular , estiramiento general enfocado a saltos de porrismo y habilidades corporales de flyers, se realizan juegos enfocados al tema psicosocial del ultimo periodo escolar , como son piramide de tenis , y variaciones grupales con botellas plasticas , hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realiza un repaso de los movimientos basicos de porrismo en la primera fase de la sesion de clase , se procede a trabajos de partner (grupos acrobaticos) en montes a 1 y 2 pies en los diferentes niveles de altura correspondientes al nivel 1 , en la tercera parte de la sesion se realizan conexciones entre grupos acrobaticos buscando generar trasnsiciones y manejando variaciones corporales

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el grupo en general realizara el monte a piramide donde se refuerza en la seguridad , la tecnica y el trabajo en equipo

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:	2025-11-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 47	9. Nº de Semana: 26	
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	No asistio
1023976367	SARA GABRIELA LOPERA	Asistio
1023415117	LORRAINE SALOME VALENCIA	No 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:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	48
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 :
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 , para estas sesiones de clase se trabaja en las actividades del componente psicosocial como es el tema de COMUNICACION

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
saludo inicla a los estudiantes , llamado a lista en plataforma , movilidad articular , estiramiento general enfocado a saltos de porrismo y habilidades corporales de flyers, se realizan juegos enfocados al tema psicosocial del ultimo periodo escolar , como son piramide de tenis , y variaciones grupales con botellas plasticas , hidratacion

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realiza un repaso de los movimientos basicos de porrismo en la primera fase de la sesion de clase , se procede a trabajos de partner (grupos acrobaticos) en montes a 1 y 2 pies en los diferentes niveles de altura correspondientes al nivel 1 , en la tercera parte de la sesion se realizan conexciones entre grupos acrobaticos buscando generar trasnsiciones y manejando variaciones corporales

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el grupo en general realizara el monte a piramide donde se refuerza en la seguridad , la tecnica y el trabajo en equipo

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:	2025-11-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 48	9. Nº de Semana: 26	
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	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:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	27
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 la expresibidad nos permite tener unacomunicación acertiva, lo cual desembocaen laadecuadaconvivencia, aceptar y ser aceptados cuando expresemos nuestras opiniones frente a las actividades realizadas

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

TEMA :
COMPOSICION DE RUTINA DE PORRISMO

SUBTEMAS :
FUNDAMENTOS BÁSICOS

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo de bienvenida a los estudiantes ,llamado a lista juego recreativo con aros y tenis o botellas de agua ,se hace una fila de tenis o botellas de agua y al otro extremo un aro se divide al equipo en dos grupos pasa un participante de cada equipo y deben ubicar de forma rapida la hilera de teniz o botellas en el aro gana el participante que logre hacerlo en el menor tiempo ,participan todos los estudiantes y van a la final los que menores tiempos hayan logrado se premia con un helado a los dos ganadores

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
movilidad articular , estiramiento general , se procede a realizar un repaso de la rutina a apresentar en la ultima semana de noviembre , parte por parte se generan correcciones y se limpian las ejecuciones , seguodo a esta primera parte se trabajara con la musica que estan manejando los equipos de la IED , se realizan varias repeticiones

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el equipo debera completar la rutina de presentacion con musica en el tiempo estipulado 2:30 minutos

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:	2025-11-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 27	
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	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:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	27
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 la expresibidad nos permite tener unacomunicación acertiva, lo cual desembocaen laadecuadaconvivencia, aceptar y ser aceptados cuando expresemos nuestras opiniones frente a las actividades realizadas

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

TEMA :
COMPOSICION DE RUTINA DE PORRISMO

SUBTEMAS :
FUNDAMENTOS BÁSICOS

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo de bienvenida a los estudiantes ,llamado a lista juego recreativo con aros y tenis o botellas de agua ,se hace una fila de tenis o botellas de agua y al otro extremo un aro se divide al equipo en dos grupos pasa un participante de cada equipo y deben ubicar de forma rapida la hilera de teniz o botellas en el aro gana el participante que logre hacerlo en el menor tiempo ,participan todos los estudiantes y van a la final los que menores tiempos hayan logrado se premia con un helado a los dos ganadores

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
movilidad articular , estiramiento general , se procede a realizar un repaso de la rutina a apresentar en la ultima semana de noviembre , parte por parte se generan correcciones y se limpian las ejecuciones , seguodo a esta primera parte se trabajara con la musica que estan manejando los equipos de la IED , se realizan varias repeticiones

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el equipo debera completar la rutina de presentacion con musica en el tiempo estipulado 2:30 minutos

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:	2025-11-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 27	
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	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:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	51
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	28
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 la expresibidad nos permite tener unacomunicación acertiva, lo cual desembocaen laadecuadaconvivencia, aceptar y ser aceptados cuando expresemos nuestras opiniones frente a las actividades realizadas

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

TEMA :
COMPOSICION DE RUTINA DE PORRISMO

SUBTEMAS :
FUNDAMENTOS BÁSICOS

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida ,llamado a lista , juego de inicio , movilidad articular ascendente descendente ,estiramiento general miembros superiores e inferiores enfocandonos en los inferiores para la realizacion de elementos de acrobacia de flyers y de saltos del grupo general , repaso posiciones basicas y tecnicas de acrobacia

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realiza un repaso del esquema de presentacion contemplado para el 2 de diciembre , se inicia figura por figura , y corecciones , repaso de acrobacia en partner stunt(grupos acrobaticos) y piramide ejecucion y tecnica con las correcciones necesarias , el grupo procedera a hidratarse ,en la fase dos de la sesion dse trabajara con musica y se realizaran las repeticiones necesarias para que el equipo domine la rutina de presentacion

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el equipo realizara el esquema de presentacion 3 veces tratando de lograr la menor cantidad de equivocaciones

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:	2025-11-18	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 28	
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	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:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	52
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	28
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 la expresibidad nos permite tener unacomunicación acertiva, lo cual desembocaen laadecuadaconvivencia, aceptar y ser aceptados cuando expresemos nuestras opiniones frente a las actividades realizadas

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

TEMA :
COMPOSICION DE RUTINA DE PORRISMO

SUBTEMAS :
FUNDAMENTOS BÁSICOS

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida ,llamado a lista , juego de inicio , movilidad articular ascendente descendente ,estiramiento general miembros superiores e inferiores enfocandonos en los inferiores para la realizacion de elementos de acrobacia de flyers y de saltos del grupo general , repaso posiciones basicas y tecnicas de acrobacia

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realiza un repaso del esquema de presentacion contemplado para el 2 de diciembre , se inicia figura por figura , y corecciones , repaso de acrobacia en partner stunt(grupos acrobaticos) y piramide ejecucion y tecnica con las correcciones necesarias , el grupo procedera a hidratarse ,en la fase dos de la sesion dse trabajara con musica y se realizaran las repeticiones necesarias para que el equipo domine la rutina de presentacion

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el equipo realizara el esquema de presentacion 3 veces tratando de lograr la menor cantidad de equivocaciones

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:	2025-11-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 52	9. Nº de Semana: 28	
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	Asistio
1027295839	EIMY SALOME AYALA	No asistio