PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-11-04	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 :
Fortalecer la resistencia y el control corporal mediante ejercicios de acondicionamiento físico enfocados en la fuerza, el equilibrio y la coordinación, aplicados a los movimientos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Comprender cómo la fuerza, la postura y la técnica correcta previenen lesiones y mejoran el rendimiento durante la ejecución de rutinas.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la comunicación asertiva dentro del equipo, promoviendo la expresión clara, el respeto y la escucha activa durante los ejercicios en pareja y grupo. Se busca que los escolares aprendan a corregir y guiar a sus compañeros de manera empática y positiva.

LUDICA :
Disfrutar de retos físicos y juegos de coordinación en los que se combine esfuerzo, cooperación y diversión, fortaleciendo el espíritu de grupo.

TEMA :
Acondicionamiento físico y comunicación efectiva en equipo

SUBTEMAS :
• Trabajo de fuerza funcional • Control postural y equilibrio • Comunicación en el trabajo en pareja • Retos cooperativos

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, conos, cuerda de saltar, parlante, cinta adhesiva

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación corporal cooperativa • Juego “Te guío con mi voz”: por parejas, uno con los ojos cerrados sigue las instrucciones del otro para moverse en el espacio sin chocar. • Caminata rítmica con cambios de dirección según comandos verbales (adelante, atrás, giro, salto). • Ejercicios de activación de piernas, brazos y abdomen con conteo musical.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Circuito físico con comunicación Fase 1 – Circuito funcional • Estación 1: sentadillas con brazos en T. • Estación 2: planchas y abdominales. • Estación 3: salto controlado y caída firme. • Estación 4: equilibrio sobre una pierna, sosteniendo posición con conteo. Fase 2 – Trabajo en parejas con comunicación asertiva • Uno realiza el movimiento, el otro observa y corrige con frases positivas (“baja un poco más los brazos”, “vas muy bien, inténtalo otra vez”). • Cambian roles, reforzando la expresión clara y respetuosa.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
El reto del líder positivo Cada grupo escoge un líder que debe dar instrucciones para coordinar una mini secuencia de tres ejercicios. Se evalúa cómo se comunican y escuchan entre sí.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Cierre reflexivo • Estiramiento suave con música relajante. • Círculo de reflexión: cada participante comparte una frase corta de aliento hacia su compañero. • Cierre con frase guía: “Comunicar bien es construir juntos”.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-11-04	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	Asistio
N131656648195	NAILUZ ALBERLYN TOVAR	Asistio
1206215171	ASLY SOFIA GONGORA	No asistio
1043314365	KATTY JULIETH RUIZ	Asistio
1026287637	PAULA VALENTINA DIAZ	Asistio
N37664659725	ELIANA RAULIMAR CUEVAS	Asistio
1031543483	EVELYN JULIANA CUPITRA	Asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	Asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-11-06	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 :
Mejorar la coordinación, el control de giros y los cambios de dirección, desarrollando fluidez en la transición entre movimientos básicos del porrismo y secuencias de desplazamiento.

COGNITIVA :
Reconocer los conteos y el ritmo musical como guía para ejecutar movimientos precisos, aplicando memoria secuencial y atención sostenida.

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la comunicación asertiva en movimiento, aprendiendo a expresar ideas, guiar y recibir indicaciones dentro del grupo con respeto, empatía y cooperación. Se promueve el trabajo colaborativo y la confianza.

LUDICA :
Explorar la creatividad a través de juegos de ritmo, giros y expresión corporal en equipo, disfrutando la experiencia de aprender comunicándose con el cuerpo y la palabra.

TEMA :
Giros, ritmo y comunicación en movimiento

SUBTEMAS :
Giros simples y dobles • Cambios de dirección con conteo • Comunicación verbal y corporal • Sincronía y expresión grupal

IMPLEMENTACION :
Parlante, cinta adhesiva, conos, música rítmica, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación rítmica • Dinámica “Repite lo que digo y hago”: el instructor combina palabras y movimientos rítmicos que el grupo repite. • Caminata y giros con cambio de velocidad según la música. • Estiramiento activo con palmas y desplazamientos laterales.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Práctica de giros con enfoque en comunicación Fase 1 – Técnica individual • Giro simple con control y conteo de 8 tiempos. • Giro doble con posición de brazos firme. • Combinación con desplazamiento lateral. Fase 2 – Coordinación por parejas • En duplas, uno da la instrucción verbal del movimiento y el otro ejecuta el giro. • Cambian roles, reforzando tono de voz claro, respeto y escucha activa. • Al final, ambos crean una mini secuencia de giros con música.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
El giro de la confianza Con música de fondo, cada grupo debe girar y desplazarse manteniendo contacto visual y sincronía, sin perder la conexión ni la sonrisa.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Descompresión y reflexión • Estiramientos guiados y respiración profunda. • Conversatorio corto: “¿Cómo me sentí al dar o recibir instrucciones?” • Cierre con frase de motivación: “En un equipo, hablar bien es moverse mejor”.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-11-06	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	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	Asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	No asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-11-11	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 desplazamientos, saltos y giros dentro de secuencias coordinadas que fortalezcan la técnica, la fluidez y la capacidad de reacción corporal.

COGNITIVA :
Reconocer la estructura de una mini rutina, comprendiendo la importancia del conteo musical, la transición entre movimientos y la ubicación espacial del grupo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación asertiva en la construcción colectiva, donde cada integrante aporta ideas, sugiere mejoras y escucha con respeto. Se promueve la expresión verbal positiva y la toma de decisiones conjunta.

LUDICA :
Disfrutar de la creación de una coreografía corta, aplicando elementos técnicos y comunicativos de forma libre y divertida.

TEMA :
Creación de mini rutinas con liderazgo asertivo

SUBTEMAS :
Combinación de movimientos básicos • Conteo musical (8 tiempos) • Organización espacial y liderazgo • Comunicación positiva durante la práctica

IMPLEMENTACION :
Parlante, cinta adhesiva, colchonetas, conos, hojas con conteo, música cheer o pop

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación guiada y colaborativa • Juego “Sigue la voz del líder”: un estudiante da comandos rítmicos que el grupo debe ejecutar (ejemplo: salto – giro – paso – pose). • Estiramiento dinámico con música, dirigido por dos estudiantes seleccionados. • Revisión de movimientos aprendidos: toe touch, medialuna, paso lateral, postura final.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Construcción colectiva Fase 1 – Creación grupal • Se forman grupos de 5 a 6 integrantes. • Cada grupo elige un líder que coordine la secuencia y organice los movimientos según conteo. • El grupo practica la secuencia con música de fondo, aplicando indicaciones verbales claras. Fase 2 – Ensayo y retroalimentación asertiva • Los grupos presentan su secuencia. • Los observadores dan comentarios positivos y constructivos. • El instructor refuerza frases modelo para una comunicación adecuada: • “Te salió bien el salto, podrías subir más los brazos.” • “Me gustó cómo sonreíste, mantén esa energía.”

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
La coreografía comunicada Cada grupo presenta su mini rutina explicando antes qué parte del movimiento requiere más comunicación y coordinación.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Reflexión y cierre • Estiramiento con música suave. • Ronda de diálogo: “¿Qué aprendí hoy sobre comunicar y trabajar en grupo?” • Frase final: “Un equipo fuerte se construye con palabras que motivan”.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-11-11	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	Asistio
1206215036	MARIA ALEJANDRA AGUILAR	Asistio
N37666018916	MARIANNYS DISNEIDYS DUDAMEL	No asistio
N131656648195	NAILUZ ALBERLYN TOVAR	Asistio
1206215171	ASLY SOFIA GONGORA	No 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 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-11-13	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 :
Perfeccionar el control corporal, la coordinación y la proyección escénica al integrar transiciones y figuras en equipo dentro de rutinas de porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar el análisis y la memoria secuencial para mejorar la ejecución de una rutina, identificando los momentos de mayor dificultad técnica y aprendiendo a corregirlos.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación asertiva y empática en la práctica grupal, reconociendo la importancia del tono de voz, el respeto y el apoyo mutuo para lograr un resultado conjunto.

LUDICA :
Vivir la experiencia del ensayo como un momento de diversión, unión y creatividad, manteniendo una actitud positiva frente al aprendizaje colectivo.

TEMA :
Trabajo en equipo y comunicación empática en la práctica coreográfica

SUBTEMAS :
Coordinación de transiciones • Postura y expresión facial • Comunicación verbal y no verbal • Corrección constructiva

IMPLEMENTACION :
Parlante, colchonetas, cinta de marcación, música rítmica, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación con liderazgo rotativo • Juego “Comando rotativo”: cada estudiante dirige durante 30 segundos una secuencia de movimientos. • Caminata rítmica por el espacio con conteo musical y cambios de dirección. • Breve repaso de saltos y poses finales.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ensayo cooperativo Fase 1 – Práctica guiada por roles • Cada grupo repasa la secuencia creada en la clase anterior. • Se asignan roles: líder, asistente de ritmo y observador. • El observador ofrece retroalimentación asertiva usando frases positivas. Fase 2 – Integración y expresión • Ensayo con música, reforzando mirada, sonrisa y seguridad. • Incorporación de pequeñas figuras en pareja o trío. • Trabajo de proyección grupal hacia el frente (como si se presentaran ante público).

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Comunicación en acción Los grupos deben realizar su rutina completa sin hablar, usando únicamente señales corporales. Después reflexionan sobre cómo lograron coordinarse sin palabras y qué sintieron al confiar en la comunicación no verbal.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Descompresión emocional • Estiramiento grupal. • Círculo de reflexión: “¿Qué palabras o gestos me ayudan a motivar a mis compañeros?” • Frase de cierre: “Comunicar con respeto es la clave del éxito en equipo”.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-11-13	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	Asistio
N37666018916	MARIANNYS DISNEIDYS DUDAMEL	Asistio
N131656648195	NAILUZ ALBERLYN TOVAR	Asistio
1206215171	ASLY SOFIA GONGORA	No 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 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-11-18	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 :
Aplicar desplazamientos, elevaciones básicas y figuras grupales dentro de combinaciones más largas, reforzando la precisión técnica y la resistencia física necesarias para una rutina completa.

COGNITIVA :
Comprender la estructura de una rutina formal: bloques, musicalidad, transiciones, limpieza y sincronización, identificando áreas de mejora.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación asertiva, promoviendo el uso de instrucciones claras, tono respetuoso y escucha activa al organizar formaciones, corregir movimientos o pedir apoyo durante las elevaciones.

LUDICA :
Disfrutar del trabajo creativo y colaborativo al combinar movimientos técnicos con expresividad, ritmo y dinámica grupal.

TEMA :
Organización coreográfica: formaciones, entradas y comunicación efectiva

SUBTEMAS :
Cambios de formación: líneas, V, círculo y diagonales • Transiciones fluidas • Elevaciones básicas • Comunicación asertiva para coordinar al grupo

IMPLEMENTACION :
Parlante, colchonetas, conos, marcadores de piso, música cheer o pop

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación escénica • Caminata rítmica con variaciones de velocidad y direcciones; los estudiantes deben avisar en voz alta los cambios: “Voy a la derecha”, “Cambio atrás”, “Entro al centro”. • Estiramiento dinámico con movimientos de brazos utilizados en porrismo (T, V, L, K). • Juego “Cambio y anuncio”: al escuchar un número, deben cambiar de formación y anunciar en voz clara su posición (derecha, centro, atrás).

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Construcción técnica de formaciones Fase 1 – Formaciones guiadas • Práctica de líneas, diagonales, círculo y V. • Transiciones entre formaciones con conteo (1-8, 1-8). • Correcciones entre compañeros usando comunicación asertiva (“Muévete un paso a la izquierda”, “Un poco más atrás, por favor”). Fase 2 – Integración con elevaciones básicas • Por grupos, se combina una formación inicial, una elevación sencilla y una pose final. • Ensayo con música buscando fluidez y precisión en el movimiento.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Transición perfecta Cada grupo debe ejecutar tres cambios de formación sin perder el ritmo ni la ubicación. Gana el grupo con mejor sincronía y mejor comunicación verbal.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Reflexión y relajación • Estiramientos guiados por dos estudiantes elegidos. • Ronda de reflexión: “¿Qué frase asertiva usé hoy que me ayudó a mejorar el trabajo en equipo?” • Cierre motivacional: “Moverse juntos empieza por hablar con respeto”.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-11-18	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	No 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	No asistio
1031543483	EVELYN JULIANA CUPITRA	Asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	Asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-11-20	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 :
Consolidar la técnica en secuencias largas que integran saltos, giros, elevaciones básicas y cambios de formación, reforzando la precisión, estabilidad y proyección corporal para la presentación final.

COGNITIVA :
Analizar la rutina completa identificando fortalezas y aspectos por corregir, organizando mentalmente los conteos, transiciones y posiciones espaciales para garantizar limpieza y sincronización.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación asertiva orientada a la solución, promoviendo frases que ayudan a coordinar, corregir y motivar dentro del equipo, manteniendo un ambiente de respeto, seguridad y liderazgo positivo.

LUDICA :
Disfrutar del proceso de ensamble como una experiencia artística y grupal, encontrando motivación y emoción en la preparación para la muestra final.

TEMA :
Ensayo técnico general con comunicación asertiva y trabajo por formaciones

SUBTEMAS :
Secuencia completa con conteo • Cambios de formación sincronizados • Entradas y salidas fluidas • Comunicación verbal positiva en el ensayo

IMPLEMENTACION :
Parlante, colchonetas, marcadores de piso, conos, música Cheer y pop, cinta adhesiva

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación rítmica y energética • Caminata activa con cambios de dirección, anunciando verbalmente cada cambio para reforzar comunicación. • Calentamiento con brazos de porrismo (T, V, L, K) integrando saltos suaves. • Dinámica “Yo lidero, tú me sigues”: un estudiante marca movimientos y el grupo los replica con energía.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Consolidación técnica de rutina Fase 1 – Pulido por bloques • Ensayo de bloques de la rutina: • inicio y poses, • parte media con saltos y giros, • cierre con elevación o figura en equipo. • En cada repetición, compañeros dan retroalimentación usando frases asertivas como: • “Te recomiendo marcar más el brazo.” • “Vamos juntos en el conteo.” • “Buen trabajo, sigamos mejorando esa parte.” Fase 2 – Ensayo con transiciones y formaciones • Se trabajan las entradas desde diferentes lados del espacio. • Práctica de la transición a líneas, V y diagonales. • Se refuerza la precisión espacial: cada estudiante debe comunicar si está muy adelante, atrás o a un lado. Fase 3 – Ensayo completo con música • Ejecución fluida sin detenerse. • Corrección de energía, sonrisa y mirada frontal. • Revisión técnica del cierre general.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Rutina sin perder la comunicación Los estudiantes deben ejecutar la rutina completa mientras se apoyan con frases positivas en voz baja o señales corporales (pulgar arriba, sonrisa, conteo verbal suave). Gana el equipo que demuestre mayor sincronía y apoyo mutuo.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento y reflexión • Estiramientos guiados con música suave. • Respiración profunda para cerrar la sesión. • Ronda de reflexión: “¿Qué frase asertiva usé hoy que ayudó a mejorar la práctica?” • Cierre: “La comunicación construye el ritmo del equipo.”

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO JOSE URIBE			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2025-11-20	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	No asistio
1028666684	JELSY SHARYD URREGO	Asistio
1206215036	MARIA ALEJANDRA AGUILAR	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	Asistio
1033760444	WENDY NICOL MONTOYA	Asistio
270911	EGLIMAR ADELENE SANGUINIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-11-25	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 :
Perfeccionar la rutina completa integrando fuerza, coordinación, sincronización y proyección corporal. Se trabaja limpieza técnica, precisión en niveles y expresividad escénica.

COGNITIVA :
Comprender el orden lógico de la rutina final, memorizando con claridad los conteos, las posiciones, transiciones y formaciones. Se busca consolidar la estructura mental de la presentación

PSICOSOCIAL :
Practicar la comunicación asertiva para resolver errores, tomando decisiones como equipo, ofreciendo retroalimentación positiva y manteniendo un ambiente de cooperación y apoyo mutuo.

LUDICA :
Disfrutar el proceso creativo y escénico, encontrando motivación en los avances logrados y viviendo el ensayo como un momento de unión y energía colectiva.

TEMA :
Ensayo General Técnico y Escénico antes de presentación final

SUBTEMAS :
Limpieza técnica de la rutina • Sincronización de brazos, saltos y giros • Correcciones grupales con comunicación asertiva • Transiciones entre bloques • Ensayo completo con música

IMPLEMENTACION :
Parlante, colchonetas, marcadores de piso, cinta adhesiva, conos, música cheer y pop

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación escénica • Caminata por el espacio con ritmo, anunciando en voz clara cambios de dirección. • Calentamiento general: brazos de porrismo, saltos suaves, giros controlados. • Ejercicio “Afirmaciones en pareja”: cada pareja se dice una frase motivadora antes de empezar (ej. “Confío en ti”, “Vamos con toda”).

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ensayo estructurado Fase 1 – Revisión bloque por bloque • Bloque 1: Entrada inicial y formaciones. • Bloque 2: Saltos, brazos y giros. • Bloque 3: Transición a formaciones finales y poses. Entre cada bloque los compañeros deben dar retroalimentación asertiva: • “Sube más los brazos.” • “Vamos más juntos en el conteo.” • “Muy bien, se ve más limpio.” Fase 2 – Práctica completa con conteo • Se ejecuta la rutina solo con conteos para revisarla técnicamente. • Corrección de desplazamientos incorrectos o tiempos fuera de ritmo. • Reforzar comunicación verbal suave y señales con manos. Fase 3 – Ensayo con música y actitud escénica • Ejecución completa sin detenerse. • Trabajar sonrisa, mirada al frente, energía y postura. • Se toma nota de los detalles que se deben repasar al día siguiente.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Rutina limpia El grupo debe realizar la rutina de inicio a fin sin perder conteo, sin detenerse, y usando comunicación positiva. Se celebra al final con aplausos y energía.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Cierre y reflexión • Estiramientos tranquilos. • Respiración guiada para liberar tensión. • Ronda de palabras: “¿Qué aporté hoy al equipo para mejorar nuestra rutina?” • Cierre motivacional: “Con comunicación y unión, la rutina sale perfecta.”

TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2025-11-27	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 :
Realizar actividades recreativas y de movimiento que integren habilidades trabajadas durante el año: coordinación, postura, ritmo y expresión corporal, manteniendo un ambiente dinámico y de disfrute.

COGNITIVA :
Reflexionar de manera consciente sobre el proceso de aprendizaje anual, reconociendo logros personales y grupales, y fortaleciendo la capacidad de autoevaluación y memoria secuencial.

PSICOSOCIAL :
Cerrar el ciclo con un fuerte énfasis en comunicación asertiva, autocuidado emocional, reconocimiento de las fortalezas de cada compañero, empatía y expresión respetuosa de pensamientos y emociones. La retroalimentación se da desde una perspectiva psicológica y formativa, reforzando el valor del trabajo en equipo.

LUDICA :
Celebrar el fin de año con juegos cooperativos, dinámicas recreativas, baile, risas y un pequeño compartir que refuerce el sentido de pertenencia al grupo.

TEMA :
Cierre anual: retroalimentación emocional, juegos cooperativos y compartir

SUBTEMAS :
Retroalimentación psicológica y comunicación positiva • Reconocimiento grupal • Juegos recreativos y dinámicas de cheer • Actividad de cierre simbólico

IMPLEMENTACION :
Parlante, música alegre, colchonetas, juegos recreativos, carteles o tarjetas, refrigerio o compartir (si está permitido), marcadores de piso

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida festiva • Dinámica del círculo activo: cada estudiante comparte una palabra que represente su experiencia en porrismo este año (ejemplo: energía, fuerza, amistad). • Calentamiento suave y alegre: pasos simples, desplazamientos y movimientos con música divertida. • Mini desfile All Stars: cada estudiante pasa al frente y hace su movimiento favorito del año.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación emocional y juegos Fase 1 – Retroalimentación psicológica y comunicación asertiva • Ronda del reconocimiento: cada estudiante entrega una tarjeta a un compañero con un mensaje positivo (ejemplo: “Me gustó tu energía”, “Gracias por apoyarme”, “Aprendí de ti”). • Reto de comunicación positiva: En parejas, deben decirse tres frases: 1. Algo que admiro de ti 2. Algo que mejoraste este año 3. Algo que deseo para ti el próximo año • Se trabajan emociones, empatía y expresión respetuosa. Fase 2 – Juegos de movimiento y cooperación • Cheer Rally: carrera con pasos de porrismo (T, V, L, K). • El congelado rítmico: bailar mientras suena la música y congelarse en una pose de cheer. • Pelea de porras amistosa: dos equipos deben imitar coreografías cortas uno del otro. • Reto All Stars: creación rápida de una mini coreografía de 8 tiempos con mucho humor y creatividad.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
La cápsula del recuerdo El grupo construye una cápsula simbólica (puede ser una caja simple) donde cada estudiante deja: • una palabra, • una foto pequeña, • o un dibujo sobre lo vivido este año. Se guarda como memoria del proceso del grupo.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Celebración y compartir • Estiramiento relajado al ritmo de música suave. • Reflexión guiada: • “¿Qué aprendí sobre mí este año?” • “¿Qué me hizo sentir orgulloso?” • “¿A quién agradezco por acompañarme en este proceso?” • Compartir de fin de año: refrigerio, fotos grupales, abrazos y mensajes especiales.

TIEMPO
20 min