ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | IDRD | BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

1.RELACIÓN SESIONES

NOMBRE	JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	COORDINADOR	CARLOS ANDRES ROA OME
FECHA REVISIÓN	2025-11-24 07:33:17	Mes	Noviembre

IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (I	SIMON RODRIGUEZ, NUEVA GRANADA, BOSQUE CALDERON TEJADA,	1	**Martes,07:00:00,09:00:00** 4-11 **Jueves,07:00:00,09:00:00** 6-13-20	4-6-11-13-20		20	20
	SIMON RODRIGUEZ, NUEVA GRANADA, BOSQUE CALDERON TEJADA,	2	**Martes,09:00:00,11:00:00** 4-11 **Jueves,09:00:00,11:00:00** 6-13-20	4-6-11-13-20			
	SIMON RODRIGUEZ, NUEVA GRANADA, BOSQUE CALDERON TEJADA,	3	**Martes,13:00:00,15:00:00** 4-11 **Viernes,13:00:00,15:00:00** 7-14-21	4-7-11-14-21			
	SIMON RODRIGUEZ, NUEVA GRANADA, BOSQUE CALDERON TEJADA,	4	**Miercoles,13:00:00,15:00:00** 5-12 **Jueves,13:00:00,15:00:00** 6-13-20	5-6-12-13-20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 48	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
1084258530	EHIMY DAMARA MUÑOZ	Asistio
1049325672	CAMILA JULIETHI PRASCA	Asistio
1121044116	STACY MARGARITA URANGO	Asistio
1041991662	MARIA LUCIA MENDOZA	Asistio
N37665328671	ALEXA SHOPIA LOPEZ	Asistio
1021400591	LUNA GABRIELA DE LA ROSA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1141914911	EVELYN PAOLA SOFIA CASTRO	Asistio
1138029872	SHARITH BALLESTEROS	Asistio
1022411515	VINKA ELENA SIERRA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo social

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eag

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 47	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
1084258530	EHIMY DAMARA MUÑOZ	Asistio
1049325672	CAMILA JULIETHI PRASCA	Asistio
1121044116	STACY MARGARITA URANGO	Asistio
1041991662	MARIA LUCIA MENDOZA	Asistio
N37664802136	MARIANGELE SARAY CHOURIO	Asistio
N37665328671	ALEXA SHOPIA LOPEZ	Asistio
1021400591	LUNA GABRIELA DE LA ROSA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1141914911	EVELYN PAOLA SOFIA CASTRO	Asistio
1022411515	VINKA ELENA SIERRA	Asistio
1075629276	LAURA VALERIA CASTAÑO	Asistio
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio
1044928679	OBELIS SAUDIT REYES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo social

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 46	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
1084258530	EHIMY DAMARA MUÑOZ	Asistio
1049325672	CAMILA JULIETHI PRASCA	Asistio
1121044116	STACY MARGARITA URANGO	Asistio
1041991662	MARIA LUCIA MENDOZA	Asistio
N37664802136	MARIANGELE SARAY CHOURIO	Asistio
N37665328671	ALEXA SHOPIA LOPEZ	Asistio
1021400591	LUNA GABRIELA DE LA ROSA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1141914911	EVELYN PAOLA SOFIA CASTRO	Asistio
1138029872	SHARITH BALLESTEROS	Asistio
1022411515	VINKA ELENA SIERRA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-14	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo social

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior mente

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1104428546	SOFY CATALINA OVIEDO	Asistio
1023013735	AMY MICHELLE SUMOSA	Asistio
1016600641	JAZMIN SOFIA CASTELLAR	Asistio
1188219649	MARTINA DAZA	Asistio
1063168149	YIVIETH PAOLA VITOLA	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1027399052	SHARON DAYANA CRUZ	Asistio
N37665439621	WILIANYERLIS LUISMARY CASTILLO	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio
1025327688	LIZ VALERI TELLEZ	Asistio
1032944166	SALOME FRANCO	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
N131806573857	CATALEYA VIELMA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-21	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo

IMPLEMENTACION :
,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1104428546	SOFY CATALINA OVIEDO	Asistio
1023013735	AMY MICHELLE SUMOSA	Asistio
1016600641	JAZMIN SOFIA CASTELLAR	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1027399052	SHARON DAYANA CRUZ	Asistio
N37665439621	WILIANYERLIS LUISMARY CASTILLO	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio
7190915	YEXKYN SARAI MONTILLA	Asistio
1025327688	LIZ VALERI TELLEZ	Asistio
1032944166	SALOME FRANCO	Asistio
1062680714	LINDA CONTRERAS	Asistio
N131806573857	CATALEYA VIELMA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo socia

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior mente

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012920978	HEYDY GABRIELA RUIZ	Asistio
N37666474760	BETZABEL ANAHI ARTAHONA	Asistio
N37664594992	VICTORIA DE LOS ANGELES GUERRERO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1013648010	NICOL SOFIA SIERRA	Asistio
N37664831465	MARIANGERLY SOPHIA CHOURIO	Asistio
1021399848	LAURA VALENTINA MADERO	Asistio
1021399949	MARIA JOSE MADERO	Asistio
N148936901454	YHUMAIRIS FRANCHESCA CAIGUA	Asistio
1028945893	JOSE MANUEL CHICAIZA	Asistio
1028788497	ZARA SOFIA ROJAS	Asistio
1028947101	MARIA JOSE DULCEY	Asistio
1021680260	ANGELA SOFIA RAMIREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo soci

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior mente

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012920978	HEYDY GABRIELA RUIZ	Asistio
N37666474760	BETZABEL ANAHI ARTAHONA	Asistio
N37664594992	VICTORIA DE LOS ANGELES GUERRERO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1013648010	NICOL SOFIA SIERRA	Asistio
N37664831465	MARIANGERLY SOPHIA CHOURIO	Asistio
1021399848	LAURA VALENTINA MADERO	Asistio
1021399949	MARIA JOSE MADERO	Asistio
N148936901454	YHUMAIRIS FRANCHESCA CAIGUA	Asistio
1028945893	JOSE MANUEL CHICAIZA	Asistio
1028788497	ZARA SOFIA ROJAS	Asistio
N37666956147	YURLENYS ESTEFANI SERPA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012920978	HEYDY GABRIELA RUIZ	Asistio
N37666474760	BETZABEL ANAHI ARTAHONA	Asistio
N37664594992	VICTORIA DE LOS ANGELES GUERRERO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1013648010	NICOL SOFIA SIERRA	Asistio
1021399848	LAURA VALENTINA MADERO	Asistio
1021399949	MARIA JOSE MADERO	Asistio
N148936901454	YHUMAIRIS FRANCHESCA CAIGUA	Asistio
1028945893	JOSE MANUEL CHICAIZA	Asistio
1028947101	MARIA JOSE DULCEY	Asistio
1021680260	ANGELA SOFIA RAMIREZ	Asistio
1092353166	YANERIS HEIFZIBA REY	Asistio
N37666956147	YURLENYS ESTEFANI SERPA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-14	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo social

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior mente

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1104428546	SOFY CATALINA OVIEDO	Asistio
1023013735	AMY MICHELLE SUMOSA	Asistio
1016600641	JAZMIN SOFIA CASTELLAR	Asistio
1188219649	MARTINA DAZA	Asistio
1063168149	YIVIETH PAOLA VITOLA	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1027399052	SHARON DAYANA CRUZ	Asistio
N37665439621	WILIANYERLIS LUISMARY CASTILLO	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio
1025327688	LIZ VALERI TELLEZ	Asistio
1032944166	SALOME FRANCO	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
N131806573857	CATALEYA VIELMA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-21	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo

IMPLEMENTACION :
,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1104428546	SOFY CATALINA OVIEDO	Asistio
1023013735	AMY MICHELLE SUMOSA	Asistio
1016600641	JAZMIN SOFIA CASTELLAR	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1027399052	SHARON DAYANA CRUZ	Asistio
N37665439621	WILIANYERLIS LUISMARY CASTILLO	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio
7190915	YEXKYN SARAI MONTILLA	Asistio
1025327688	LIZ VALERI TELLEZ	Asistio
1032944166	SALOME FRANCO	Asistio
1062680714	LINDA CONTRERAS	Asistio
N131806573857	CATALEYA VIELMA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo socia

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior mente

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012920978	HEYDY GABRIELA RUIZ	Asistio
N37666474760	BETZABEL ANAHI ARTAHONA	Asistio
N37664594992	VICTORIA DE LOS ANGELES GUERRERO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1013648010	NICOL SOFIA SIERRA	Asistio
N37664831465	MARIANGERLY SOPHIA CHOURIO	Asistio
1021399848	LAURA VALENTINA MADERO	Asistio
1021399949	MARIA JOSE MADERO	Asistio
N148936901454	YHUMAIRIS FRANCHESCA CAIGUA	Asistio
1028945893	JOSE MANUEL CHICAIZA	Asistio
1028788497	ZARA SOFIA ROJAS	Asistio
1028947101	MARIA JOSE DULCEY	Asistio
1021680260	ANGELA SOFIA RAMIREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo soci

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior mente

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012920978	HEYDY GABRIELA RUIZ	Asistio
N37666474760	BETZABEL ANAHI ARTAHONA	Asistio
N37664594992	VICTORIA DE LOS ANGELES GUERRERO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1013648010	NICOL SOFIA SIERRA	Asistio
N37664831465	MARIANGERLY SOPHIA CHOURIO	Asistio
1021399848	LAURA VALENTINA MADERO	Asistio
1021399949	MARIA JOSE MADERO	Asistio
N148936901454	YHUMAIRIS FRANCHESCA CAIGUA	Asistio
1028945893	JOSE MANUEL CHICAIZA	Asistio
1028788497	ZARA SOFIA ROJAS	Asistio
N37666956147	YURLENYS ESTEFANI SERPA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-11-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012920978	HEYDY GABRIELA RUIZ	Asistio
N37666474760	BETZABEL ANAHI ARTAHONA	Asistio
N37664594992	VICTORIA DE LOS ANGELES GUERRERO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1013648010	NICOL SOFIA SIERRA	Asistio
1021399848	LAURA VALENTINA MADERO	Asistio
1021399949	MARIA JOSE MADERO	Asistio
N148936901454	YHUMAIRIS FRANCHESCA CAIGUA	Asistio
1028945893	JOSE MANUEL CHICAIZA	Asistio
1028947101	MARIA JOSE DULCEY	Asistio
1021680260	ANGELA SOFIA RAMIREZ	Asistio
1092353166	YANERIS HEIFZIBA REY	Asistio
N37666956147	YURLENYS ESTEFANI SERPA	Asistio