EVIDENCIAS
OBLIGACIÓN 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-05	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación general, lateralidad, postura corporal y reconocimiento del esquema corporal a través de movimientos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Reconocer normas básicas de la clase, conteos rítmicos iniciales y conceptos fundamentales del porrismo como disciplina deportiva y artística.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el respeto, la escucha y la comunicación asertiva para la convivencia del grupo, promoviendo la integración y confianza entre compañeras.

LUDICA :
Disfrutar el movimiento y el trabajo en equipo mediante juegos rítmicos y dinámicas que permitan conocer el porrismo de forma divertida.

TEMA :
Inicio del porrismo y conocimiento del grupo

SUBTEMAS :
Presentación del porrismo Normas de clase Postura básica Conteo básico cheer

IMPLEMENTACION :
AROS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida y presentación. Dinámica de nombres con movimiento corporal. Juego de integración en círculo con desplazamientos suaves. Explicación breve de qué es el porrismo.

TIEMPO
40 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de coordinación: caminar en puntas, talones y saltos suaves. Enseñanza de postura básica: espalda recta, brazos firmes. Conteo básico hasta 8 con palmadas. Posiciones básicas de brazos: abajo, arriba, T. Juego “sigue al líder” con movimientos cheer.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar secuencia simple de 8 tiempos con brazos y conteo grupal sin perder ritmo

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos suaves. Reflexión: qué me gustó de la clase. Cierre motivacional y despedida.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL	Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN	No asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO	Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA	Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS	Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA	Asistio
1016965928	ELENA CALDERON	Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES	No asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA	Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ	No asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA	Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ	Asistio
1016967224	ABI LUCIANA MENCO	Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO	No asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO	Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA	Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA	Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ	No asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO	Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH	Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA	Asistio
1031852906	JULIANA TORRES	Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-10	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, equilibrio y control corporal mediante desplazamientos y saltos básicos.

COGNITIVA :
Recordar posiciones básicas de brazos y seguir secuencias cortas.

PSICOSOCIAL :
Practicar trabajo en equipo y comunicación respetuosa.

LUDICA :
Participar en juegos rítmicos que integren movimientos cheer.

TEMA :
Movimientos básicos y coordinación cheer

SUBTEMAS :
Brazos cheer básicos Saltos simples Conteo y ritmo Trabajo en filas

IMPLEMENTACION :
Parlante, conos, colchonetas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de activación “estatuas musicales”. Calentamiento con movimientos articulares. Recordación de conteo hasta 8.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Repaso de brazos T, V alta, V baja. Saltos básicos: juntos, separados. Caminata rítmica con conteo. Mini secuencia cheer de 8 tiempos. Juego por equipos de coordinación.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentar en grupos de 4 una secuencia corta con brazos y conteo.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos. Respiración. Mensaje de compañerismo y orden.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL	Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN	Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO	Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA	Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS	No asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA	No asistio
1016965928	ELENA CALDERON	Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES	Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA	Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ	Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA	Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ	Asistio
1016967224	ABI LUCIANA MENCO	Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO	Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO	No asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA	Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA	Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ	Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO	Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH	Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA	Asistio
1031852906	JULIANA TORRES	No asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-12	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, precisión y fuerza básica en brazos y saltos.

COGNITIVA :
Memorizar secuencias cortas y comprender direcciones espaciales.

PSICOSOCIAL :
Promover liderazgo positivo y comunicación asertiva durante la práctica.

LUDICA :
Disfrutar el entrenamiento mediante retos y dinámicas de equipo.

TEMA :
Técnica básica cheer y disciplina de equipo

SUBTEMAS :
Brazos cheer completos Saltos básicos Conteo y sincronización Formación en líneas

IMPLEMENTACION :
parlante colchonetas aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación física con desplazamientos. Juego de coordinación por filas. Repaso de conteo cheer.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de brazos con fuerza y precisión. Saltos: jumping jack cheer, toe touch básico guiado. Trabajo de líneas y diagonales. Secuencia de 16 tiempos. Ensayo grupal con conteo.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecutar secuencia completa en sincronía por equipos.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos dirigidos. Retroalimentación grupal positiva. Cierre motivacional: disciplina y constancia.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL	Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN	Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO	Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA	Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS	Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA	Asistio
1016965928	ELENA CALDERON	No asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES	Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA	No asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ	Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA	Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ	Asistio
1016967224	ABI LUCIANA MENCO	Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO	No asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO	Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA	No asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA	Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ	Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO	Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH	Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA	Asistio
1031852906	JULIANA TORRES	Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-17	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, equilibrio y lateralidad mediante desplazamientos, saltos y movimientos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Recordar conteos básicos, direcciones espaciales y posiciones de brazos fundamentales del porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover la comunicación asertiva, el respeto por turnos y la escucha activa durante el trabajo grupal.

LUDICA :
Disfrutar del movimiento por medio de juegos rítmicos y dinámicas que integren la técnica básica cheer.

TEMA :
Coordinación básica y secuencias iniciales de porrismo

SUBTEMAS :
Conteo hasta 8 Brazos cheer básicos Saltos simples Trabajo en filas

IMPLEMENTACION :
Parlante, música infantil y cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida activa. Juego “sigue el ritmo” con palmadas y pasos. Calentamiento articular con música. Repaso del conteo hasta 8.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Repaso de brazos: T, V alta, V baja. Desplazamientos adelante, atrás y laterales. Saltos básicos en el puesto. Secuencia de 8 tiempos con brazos y pasos. Juego por equipos: imitar secuencia del instructor

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar en pequeños grupos una secuencia de 8 tiempos manteniendo ritmo y postura.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos guiados. Respiración profunda. Reflexión corta: cómo trabajé con mi equipo. Cierre motivacional.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL	Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN	Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO	Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA	Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS	No asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA	Asistio
1016965928	ELENA CALDERON	Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES	Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA	Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ	Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA	No asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ	Asistio
1016967224	ABI LUCIANA MENCO	No asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO	No asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO	Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA	Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA	Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ	Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO	Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH	No asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA	Asistio
1031852906	JULIANA TORRES	No asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación, fuerza básica en brazos, precisión en movimientos y control corporal para ejecución técnica cheer.

COGNITIVA :
Comprender secuencias de 16 tiempos, direcciones espaciales y conteos rítmicos aplicados al porrismo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer liderazgo positivo, disciplina grupal y comunicación asertiva durante la práctica

LUDICA :
Participar en retos técnicos y juegos de coordinación que fortalezcan la motivación y el trabajo en equipo.

TEMA :
Técnica de brazos cheer y secuencias coordinadas

SUBTEMAS :
Brazos cheer completos Saltos básicos Conteo hasta 8 y 16 Trabajo en líneas

IMPLEMENTACION :
Parlante, música cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación física general con desplazamientos. Juego de coordinación por filas. Repaso de postura cheer correcta.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de brazos: T, V alta, V baja, L, K. Trabajo de fuerza de brazos y firmeza. Saltos básicos: jumping jack cheer y rebotes. Secuencia de 16 tiempos con desplazamiento. Ensayo grupal en líneas.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentación por equipos de la secuencia con sincronización y energía.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos dirigidos. Retroalimentación positiva grupal. Mensaje final sobre disciplina y constancia en el entrenamiento.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL	Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN	Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO	Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA	No asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS	Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA	Asistio
1016965928	ELENA CALDERON	Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES	Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA	Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ	Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA	Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ	Asistio
1016967224	ABI LUCIANA MENCO	Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO	Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO	Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA	Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA	Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ	Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO	No asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH	Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA	Asistio
1031852906	JULIANA TORRES	Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-24	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación dinámica, equilibrio y control corporal a través de secuencias básicas del porrismo.

COGNITIVA :
Recordar movimientos aprendidos, seguir instrucciones secuenciales y reforzar conteo rítmico hasta 8.

PSICOSOCIAL :
Fomentar el compañerismo, la participación respetuosa y la comunicación positiva durante la práctica.

LUDICA :
Explorar el porrismo mediante juegos cooperativos y dinámicas rítmicas que generen motivación y alegría.

TEMA :
Desplazamientos y secuencias básicas cheer

SUBTEMAS :
Caminatas rítmicas Brazos básicos Secuencias de 8 tiempos Coordinación grupal

IMPLEMENTACION :
Parlante, música infantil y cheer, colchonetas, conos, marcadores de piso.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de activación “semáforo del movimiento”. Calentamiento con movimientos articulares y saltos suaves. Repaso de brazos básicos aprendidos.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Desplazamientos laterales con conteo. Brazos cheer con fuerza y postura. Secuencia guiada de 8 tiempos combinando pasos y brazos. Trabajo en filas para coordinación grupal. Juego “coreografía espejo” por parejas

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Crear en grupos de 4 una mini secuencia de 8 tiempos con brazos y pasos básicos.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos dirigidos. Respiración profunda. Reflexión: cómo me sentí trabajando con mis compañeras. Cierre con aplauso grupal.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL	Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN	Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO	No asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA	No asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS	Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA	Asistio
1016965928	ELENA CALDERON	No asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES	Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA	Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ	Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ	No asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA	Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ	Asistio
1016967224	ABI LUCIANA MENCO	No asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO	Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO	Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA	Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA	No asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ	Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO	Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH	No asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA	Asistio
1031852906	JULIANA TORRES	Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-26	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, precisión, fuerza básica y control corporal en secuencias técnicas de porrismo.

COGNITIVA :
Memorizar secuencias de 16 tiempos y reconocer posiciones espaciales dentro de formaciones.

PSICOSOCIAL :
Promover liderazgo positivo, responsabilidad individual y comunicación asertiva dentro del equipo.

LUDICA :
Desarrollar retos técnicos y juegos competitivos sanos que fortalezcan la unión grupal.

TEMA :
Secuencias cheer con desplazamientos y formación

SUBTEMAS :
Brazos cheer completos Desplazamientos coordinados Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :
Parlante, música cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación física con desplazamientos y saltos. Juego de coordinación rítmica en filas. Repaso de brazos cheer.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de brazos con fuerza y precisión. Desplazamientos diagonales y laterales. Saltos básicos controlados. Secuencia de 16 tiempos con cambios de dirección. Trabajo por equipos para sincronización.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentar en grupos la secuencia completa con energía, postura y conteo correcto.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos guiados. Retroalimentación grupal positiva. Cierre motivacional reforzando disciplina y trabajo en equipo.

TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-05	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación general, lateralidad, postura corporal y reconocimiento del esquema corporal a través de movimientos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Reconocer normas básicas de la clase, conteos rítmicos iniciales y conceptos fundamentales del porrismo como disciplina deportiva y artística.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el respeto, la escucha y la comunicación asertiva para la convivencia del grupo, promoviendo la integración y confianza entre compañeras.

LUDICA :
Disfrutar el movimiento y el trabajo en equipo mediante juegos rítmicos y dinámicas que permitan conocer el porrismo de forma divertida.

TEMA :
Inicio del porrismo y conocimiento del grupo

SUBTEMAS :
Presentación del porrismo Normas de clase Postura básica Conteo básico cheer

IMPLEMENTACION :
AROS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida y presentación. Dinámica de nombres con movimiento corporal. Juego de integración en círculo con desplazamientos suaves. Explicación breve de qué es el porrismo.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de coordinación: caminar en puntas, talones y saltos suaves. Enseñanza de postura básica: espalda recta, brazos firmes. Conteo básico hasta 8 con palmadas. Posiciones básicas de brazos: abajo, arriba, T. Juego “sigue al líder” con movimientos cheer.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar secuencia simple de 8 tiempos con brazos y conteo grupal sin perder ritmo

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos suaves. Reflexión: qué me gustó de la clase. Cierre motivacional y despedida.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA	Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS	No asistio
1012925086	SALOME ALVARADO	Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA	Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES	Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA	Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ	Asistio
1011252986	SALOME IBARRA	Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES	No asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA	Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ	Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT	Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE	No asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA	Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA	Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO	No asistio
1066754310	GREICI PLAZA	Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA	Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ	Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA	Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ	Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ	Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-10	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, equilibrio y control corporal mediante desplazamientos y saltos básicos.

COGNITIVA :
Recordar posiciones básicas de brazos y seguir secuencias cortas.

PSICOSOCIAL :
Practicar trabajo en equipo y comunicación respetuosa.

LUDICA :
Participar en juegos rítmicos que integren movimientos cheer.

TEMA :
Movimientos básicos y coordinación cheer

SUBTEMAS :
Brazos cheer básicos Saltos simples Conteo y ritmo Trabajo en filas

IMPLEMENTACION :
Parlante, conos, colchonetas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de activación “estatuas musicales”. Calentamiento con movimientos articulares. Recordación de conteo hasta 8.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Repaso de brazos T, V alta, V baja. Saltos básicos: juntos, separados. Caminata rítmica con conteo. Mini secuencia cheer de 8 tiempos. Juego por equipos de coordinación.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentar en grupos de 4 una secuencia corta con brazos y conteo.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos. Respiración. Mensaje de compañerismo y orden.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA	Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS	Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO	Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA	No asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES	Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA	Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ	Asistio
1011252986	SALOME IBARRA	Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES	No asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA	Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ	Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT	Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE	Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA	Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA	Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO	Asistio
1066754310	GREICI PLAZA	Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA	Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ	No asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA	Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ	Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ	Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-12	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, precisión y fuerza básica en brazos y saltos.

COGNITIVA :
Memorizar secuencias cortas y comprender direcciones espaciales.

PSICOSOCIAL :
Promover liderazgo positivo y comunicación asertiva durante la práctica.

LUDICA :
Disfrutar el entrenamiento mediante retos y dinámicas de equipo.

TEMA :
Técnica básica cheer y disciplina de equipo

SUBTEMAS :
Brazos cheer completos Saltos básicos Conteo y sincronización Formación en líneas

IMPLEMENTACION :
parlante colchonetas aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación física con desplazamientos. Juego de coordinación por filas. Repaso de conteo cheer.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de brazos con fuerza y precisión. Saltos: jumping jack cheer, toe touch básico guiado. Trabajo de líneas y diagonales. Secuencia de 16 tiempos. Ensayo grupal con conteo.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecutar secuencia completa en sincronía por equipos.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos dirigidos. Retroalimentación grupal positiva. Cierre motivacional: disciplina y constancia.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA	Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS	Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO	No asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA	Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES	Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA	Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ	Asistio
1011252986	SALOME IBARRA	Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES	No asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA	Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ	Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT	No asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE	Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA	Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA	No asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO	Asistio
1066754310	GREICI PLAZA	Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA	Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ	No asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA	Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ	No asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ	Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-17	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, equilibrio y lateralidad mediante desplazamientos, saltos y movimientos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Recordar conteos básicos, direcciones espaciales y posiciones de brazos fundamentales del porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover la comunicación asertiva, el respeto por turnos y la escucha activa durante el trabajo grupal.

LUDICA :
Disfrutar del movimiento por medio de juegos rítmicos y dinámicas que integren la técnica básica cheer.

TEMA :
Coordinación básica y secuencias iniciales de porrismo

SUBTEMAS :
Conteo hasta 8 Brazos cheer básicos Saltos simples Trabajo en filas

IMPLEMENTACION :
Parlante, música infantil y cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida activa. Juego “sigue el ritmo” con palmadas y pasos. Calentamiento articular con música. Repaso del conteo hasta 8.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Repaso de brazos: T, V alta, V baja. Desplazamientos adelante, atrás y laterales. Saltos básicos en el puesto. Secuencia de 8 tiempos con brazos y pasos. Juego por equipos: imitar secuencia del instructor

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar en pequeños grupos una secuencia de 8 tiempos manteniendo ritmo y postura.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos guiados. Respiración profunda. Reflexión corta: cómo trabajé con mi equipo. Cierre motivacional.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA	Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS	Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO	No asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA	Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES	Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA	Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ	No asistio
1011252986	SALOME IBARRA	Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES	Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA	Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ	No asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT	Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE	Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA	No asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA	Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO	Asistio
1066754310	GREICI PLAZA	Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA	No asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ	No asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA	Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ	Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ	Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación, fuerza básica en brazos, precisión en movimientos y control corporal para ejecución técnica cheer.

COGNITIVA :
Comprender secuencias de 16 tiempos, direcciones espaciales y conteos rítmicos aplicados al porrismo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer liderazgo positivo, disciplina grupal y comunicación asertiva durante la práctica

LUDICA :
Participar en retos técnicos y juegos de coordinación que fortalezcan la motivación y el trabajo en equipo.

TEMA :
Técnica de brazos cheer y secuencias coordinadas

SUBTEMAS :
Brazos cheer completos Saltos básicos Conteo hasta 8 y 16 Trabajo en líneas

IMPLEMENTACION :
Parlante, música cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación física general con desplazamientos. Juego de coordinación por filas. Repaso de postura cheer correcta.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de brazos: T, V alta, V baja, L, K. Trabajo de fuerza de brazos y firmeza. Saltos básicos: jumping jack cheer y rebotes. Secuencia de 16 tiempos con desplazamiento. Ensayo grupal en líneas.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentación por equipos de la secuencia con sincronización y energía.

TIEMPO
20 m in

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos dirigidos. Retroalimentación positiva grupal. Mensaje final sobre disciplina y constancia en el entrenamiento.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA	Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS	No asistio
1012925086	SALOME ALVARADO	Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA	No asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES	Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA	Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ	Asistio
1011252986	SALOME IBARRA	Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES	Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA	Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ	No asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT	Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE	Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA	Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA	Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO	Asistio
1066754310	GREICI PLAZA	Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA	Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ	Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA	Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ	Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ	Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-24	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación dinámica, equilibrio y control corporal a través de secuencias básicas del porrismo.

COGNITIVA :
Fomentar el compañerismo, la participación respetuosa y la comunicación positiva durante la práctica.

PSICOSOCIAL :
Fomentar el compañerismo, la participación respetuosa y la comunicación positiva durante la práctica.

LUDICA :
Desplazamientos y secuencias básicas cheer

TEMA :
Desplazamientos y secuencias básicas cheer

SUBTEMAS :
Caminatas rítmicas Brazos básicos Secuencias de 8 tiempos Coordinación grupal

IMPLEMENTACION :
Parlante, música infantil y cheer, colchonetas, conos, marcadores de piso.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de activación “semáforo del movimiento”. Calentamiento con movimientos articulares y saltos suaves. Repaso de brazos básicos aprendidos.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Desplazamientos laterales con conteo. Brazos cheer con fuerza y postura. Secuencia guiada de 8 tiempos combinando pasos y brazos. Trabajo en filas para coordinación grupal. Juego “coreografía espejo” por parejas

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Crear en grupos de 4 una mini secuencia de 8 tiempos con brazos y pasos básicos.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos dirigidos. Respiración profunda. Reflexión: cómo me sentí trabajando con mis compañeras. Cierre con aplauso grupal.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA	Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS	Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO	Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA	Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES	Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA	Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ	No asistio
1011252986	SALOME IBARRA	Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES	Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA	Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ	Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT	No asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE	Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA	Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA	Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO	Asistio
1066754310	GREICI PLAZA	Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA	Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ	Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA	Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ	Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ	Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-26	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, precisión, fuerza básica y control corporal en secuencias técnicas de porrismo.

COGNITIVA :
Memorizar secuencias de 16 tiempos y reconocer posiciones espaciales dentro de formaciones.

PSICOSOCIAL :
Promover liderazgo positivo, responsabilidad individual y comunicación asertiva dentro del equipo.

LUDICA :
Desarrollar retos técnicos y juegos competitivos sanos que fortalezcan la unión grupal.

TEMA :
Secuencias cheer con desplazamientos y formación

SUBTEMAS :
Brazos cheer completos Desplazamientos coordinados Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :
Parlante, música cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación física con desplazamientos y saltos. Juego de coordinación rítmica en filas. Repaso de brazos cheer.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de brazos con fuerza y precisión. Desplazamientos diagonales y laterales. Saltos básicos controlados. Secuencia de 16 tiempos con cambios de dirección. Trabajo por equipos para sincronización.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentar en grupos la secuencia completa con energía, postura y conteo correcto.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos guiados. Retroalimentación grupal positiva. Cierre motivacional reforzando disciplina y trabajo en equipo.

TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-06	4. HORA:	Viernes,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identificar habilidades motrices iniciales: coordinación, fuerza básica, postura y flexibilidad.

COGNITIVA :
Comprender la estructura del porrismo, conteos y disciplina técnica

PSICOSOCIAL :
Establecer normas de respeto, liderazgo positivo y comunicación asertiva.

LUDICA :
Integrarse al grupo mediante dinámicas de movimiento y ritmo.

TEMA :
Inicio del proceso cheer y diagnóstico

SUBTEMAS :
Qué es el porrismo deportivo Normas de entrenamiento Diagnóstico físico básico Conteo y ritmo

IMPLEMENTACION :
aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación del instructor y estudiantes. Dinámica rompehielo con movimiento. Activación física general.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Diagnóstico motriz: saltos, equilibrio, coordinación. Explicación de postura cheer correcta. Conteo hasta 8 con precisión. Brazos básicos: T, V, L, K. Pequeña secuencia guiada. Trabajo en filas y disciplina de formación.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar secuencia de brazos y conteo sincronizado en grupo.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos. Reflexión sobre disciplina y trabajo en equipo. Motivación para el proceso anual.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,08:15:00,10:15:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR	Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS	No asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS	Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA	Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO	Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE	Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR	Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ	Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ	No asistio
1019135939	LUCIANA GARZON	Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN	Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA	Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO	Asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON	Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ	Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA	Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO	Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL	Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO	Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO	Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE	Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA	Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO	Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN	No asistio
1141133338	ABBY RINCON	Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO	Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ	Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR	Asistio
1031425568	EMILIA TROYA	Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-11	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identificar habilidades motrices iniciales: coordinación, fuerza básica, postura y flexibilidad.

COGNITIVA :
Comprender la estructura del porrismo, conteos y disciplina técnica.

PSICOSOCIAL :
Establecer normas de respeto, liderazgo positivo y comunicación asertiva.

LUDICA :
Integrarse al grupo mediante dinámicas de movimiento y ritmo.

TEMA :
Inicio del proceso cheer y diagnóstico

SUBTEMAS :
Qué es el porrismo deportivo Normas de entrenamiento Diagnóstico físico básico Conteo y ritmo

IMPLEMENTACION :
parlante colchinetas conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación del instructor y estudiantes. Dinámica rompehielo con movimiento. Activación física general.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Diagnóstico motriz: saltos, equilibrio, coordinación. Explicación de postura cheer correcta. Conteo hasta 8 con precisión. Brazos básicos: T, V, L, K. Pequeña secuencia guiada. Trabajo en filas y disciplina de formación.

TIEMPO
40 minjn

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar secuencia de brazos y conteo sincronizado en grupo.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos. Reflexión sobre disciplina y trabajo en equipo. Motivación para el proceso anual.

TIEMPO
20 mi

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR	Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS	Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS	No asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA	Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO	Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE	Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR	Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ	No asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ	Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON	Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN	Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA	Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO	No asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON	Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ	Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA	Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO	Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL	Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO	Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO	Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE	No asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA	Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO	Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN	No asistio
1141133338	ABBY RINCON	No asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO	Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ	No asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR	Asistio
1031425568	EMILIA TROYA	Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, equilibrio y lateralidad mediante desplazamientos, saltos y movimientos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Recordar conteos básicos, direcciones espaciales y posiciones de brazos fundamentales del porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover la comunicación asertiva, el respeto por turnos y la escucha activa durante el trabajo grupal.

LUDICA :
Disfrutar del movimiento por medio de juegos rítmicos y dinámicas que integren la técnica básica cheer.

TEMA :
Coordinación básica y secuencias iniciales de porrismo

SUBTEMAS :
Conteo hasta 8 Brazos cheer básicos Saltos simples Trabajo en filas

IMPLEMENTACION :
Parlante, música infantil y cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida activa. Juego “sigue el ritmo” con palmadas y pasos. Calentamiento articular con música. Repaso del conteo hasta 8.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Repaso de brazos: T, V alta, V baja. Desplazamientos adelante, atrás y laterales. Saltos básicos en el puesto. Secuencia de 8 tiempos con brazos y pasos. Juego por equipos: imitar secuencia del instructor

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar en pequeños grupos una secuencia de 8 tiempos manteniendo ritmo y postura.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos guiados. Respiración profunda. Reflexión corta: cómo trabajé con mi equipo. Cierre motivacional.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-18	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR	Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS	Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS	No asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA	Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO	Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE	Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR	Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ	Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ	Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON	No asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN	Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA	Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO	No asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON	No asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ	Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA	Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO	Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL	Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO	Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO	Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE	Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA	Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO	Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN	Asistio
1141133338	ABBY RINCON	Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ	No asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO	Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ	Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR	Asistio
1031425568	EMILIA TROYA	Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación dinámica, equilibrio y control corporal a través de secuencias básicas del porrismo.

COGNITIVA :
Recordar movimientos aprendidos, seguir instrucciones secuenciales y reforzar conteo rítmico hasta 8.

PSICOSOCIAL :
Fomentar el compañerismo, la participación respetuosa y la comunicación positiva durante la práctica.

LUDICA :
Explorar el porrismo mediante juegos cooperativos y dinámicas rítmicas que generen motivación y alegría.

TEMA :
Desplazamientos y secuencias básicas cheer

SUBTEMAS :
Caminatas rítmicas Brazos básicos Secuencias de 8 tiempos Coordinación grupal

IMPLEMENTACION :
Parlante, música infantil y cheer, colchonetas, conos, marcadores de piso.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de activación “semáforo del movimiento”. Calentamiento con movimientos articulares y saltos suaves. Repaso de brazos básicos aprendidos.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Desplazamientos laterales con conteo. Brazos cheer con fuerza y postura. Secuencia guiada de 8 tiempos combinando pasos y brazos. Trabajo en filas para coordinación grupal. Juego “coreografía espejo” por parejas

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Crear en grupos de 4 una mini secuencia de 8 tiempos con brazos y pasos básicos.

TIEMPO
20min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos dirigidos. Respiración profunda. Reflexión: cómo me sentí trabajando con mis compañeras. Cierre con aplauso grupal.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,08:15:00,10:15:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR	Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS	Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS	Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA	Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO	No asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE	Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR	Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ	Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ	Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON	Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN	No asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA	Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO	No asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON	Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ	Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA	Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO	Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL	Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO	No asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO	Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE	Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA	No asistio
1014284657	VALERIE PULIDO	Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN	Asistio
1141133338	ABBY RINCON	Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ	No asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO	Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ	Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR	Asistio
1031425568	EMILIA TROYA	Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-25	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, precisión, fuerza básica y control corporal en secuencias técnicas de porrismo.

COGNITIVA :
Memorizar secuencias de 16 tiempos y reconocer posiciones espaciales dentro de formaciones.

PSICOSOCIAL :
Promover liderazgo positivo, responsabilidad individual y comunicación asertiva dentro del equipo.

LUDICA :
Desarrollar retos técnicos y juegos competitivos sanos que fortalezcan la unión grupal.

TEMA :
Secuencias cheer con desplazamientos y formación

SUBTEMAS :
Brazos cheer completos Desplazamientos coordinados Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :
Parlante, música cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación física con desplazamientos y saltos. Juego de coordinación rítmica en filas. Repaso de brazos cheer.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de brazos con fuerza y precisión. Desplazamientos diagonales y laterales. Saltos básicos controlados. Secuencia de 16 tiempos con cambios de dirección. Trabajo por equipos para sincronización.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentar en grupos la secuencia completa con energía, postura y conteo correcto.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos guiados. Retroalimentación grupal positiva. Cierre motivacional reforzando disciplina y trabajo en equipo.

TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, precisión, fuerza básica y control corporal en secuencias técnicas de porrismo.

COGNITIVA :
Memorizar secuencias de 16 tiempos y reconocer posiciones espaciales dentro de formaciones.

PSICOSOCIAL :
Promover liderazgo positivo, responsabilidad individual y comunicación asertiva dentro del equipo.

LUDICA :
Desarrollar retos técnicos y juegos competitivos sanos que fortalezcan la unión grupal.

TEMA :
Secuencias cheer con desplazamientos y formación

SUBTEMAS :
Brazos cheer completos Desplazamientos coordinados Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :
Parlante, música cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación física con desplazamientos y saltos. Juego de coordinación rítmica en filas. Repaso de brazos cheer.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de brazos con fuerza y precisión. Desplazamientos diagonales y laterales. Saltos básicos controlados. Secuencia de 16 tiempos con cambios de dirección. Trabajo por equipos para sincronización.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentar en grupos la secuencia completa con energía, postura y conteo correcto.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos guiados. Retroalimentación grupal positiva. Cierre motivacional reforzando disciplina y trabajo en equipo.

TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-06	4. HORA:	Viernes,10:15:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identificar habilidades motrices iniciales: coordinación, fuerza básica, postura y flexibilidad.

COGNITIVA :
Comprender la estructura del porrismo, conteos y disciplina técnica

PSICOSOCIAL :
Establecer normas de respeto, liderazgo positivo y comunicación asertiva.

LUDICA :
Integrarse al grupo mediante dinámicas de movimiento y ritmo.

TEMA :
Inicio del proceso cheer y diagnóstico

SUBTEMAS :
Qué es el porrismo deportivo Normas de entrenamiento Diagnóstico físico básico Conteo y ritmo

IMPLEMENTACION :
aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación del instructor y estudiantes. Dinámica rompehielo con movimiento. Activación física general.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Diagnóstico motriz: saltos, equilibrio, coordinación. Explicación de postura cheer correcta. Conteo hasta 8 con precisión. Brazos básicos: T, V, L, K. Pequeña secuencia guiada. Trabajo en filas y disciplina de formación.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar secuencia de brazos y conteo sincronizado en grupo.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos. Reflexión sobre disciplina y trabajo en equipo. Motivación para el proceso anual.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,11:45:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY	Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE	Asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN	Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO	Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO	Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA	Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR	No asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS	Asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ	Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO	Asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ	Asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ	Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA	Asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ	No asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO	No asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ	Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA	Asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO	Asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO	Asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES	Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA	Asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ	Asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA	Asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY	No asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ	Asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ	Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ	Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS	Asistio
1014296316	LIANA SOFIIA SALCEDO	Asistio
1031835979	ANA SOFÍA SALINA	Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO	Asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA	Asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,10:15:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, equilibrio y lateralidad mediante desplazamientos, saltos y movimientos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Recordar conteos básicos, direcciones espaciales y posiciones de brazos fundamentales del porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover la comunicación asertiva, el respeto por turnos y la escucha activa durante el trabajo grupal.

LUDICA :
Disfrutar del movimiento por medio de juegos rítmicos y dinámicas que integren la técnica básica cheer.

TEMA :
Coordinación básica y secuencias iniciales de porrismo

SUBTEMAS :
Conteo hasta 8 Brazos cheer básicos Saltos simples Trabajo en filas

IMPLEMENTACION :
Parlante, música infantil y cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida activa. Juego “sigue el ritmo” con palmadas y pasos. Calentamiento articular con música. Repaso del conteo hasta 8.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Repaso de brazos: T, V alta, V baja. Desplazamientos adelante, atrás y laterales. Saltos básicos en el puesto. Secuencia de 8 tiempos con brazos y pasos. Juego por equipos: imitar secuencia del instructor

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar en pequeños grupos una secuencia de 8 tiempos manteniendo ritmo y postura.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos guiados. Respiración profunda. Reflexión corta: cómo trabajé con mi equipo. Cierre motivacional.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,11:45:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY	Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE	Asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN	Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO	Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO	Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA	Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR	No asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS	No asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ	Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO	No asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ	Asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ	Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA	Asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ	Asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO	Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ	Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA	No asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO	Asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO	Asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES	Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA	No asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ	Asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA	Asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY	Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ	Asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ	Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ	No asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS	Asistio
1014296316	LIANA SOFIIA SALCEDO	No asistio
1031835979	ANA SOFÍA SALINA	Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO	Asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA	Asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación, fuerza básica en brazos, precisión en movimientos y control corporal para ejecución técnica cheer.

COGNITIVA :
Comprender secuencias de 16 tiempos, direcciones espaciales y conteos rítmicos aplicados al porrismo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer liderazgo positivo, disciplina grupal y comunicación asertiva durante la práctica.

LUDICA :
Participar en retos técnicos y juegos de coordinación que fortalezcan la motivación y el trabajo en equipo.

TEMA :
Técnica de brazos cheer y secuencias coordinadas

SUBTEMAS :
Brazos cheer completos Saltos básicos Conteo hasta 8 y 16 Trabajo en líneas

IMPLEMENTACION :
Parlante, música cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación física general con desplazamientos. Juego de coordinación por filas. Repaso de postura cheer correcta.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de brazos: T, V alta, V baja, L, K. Trabajo de fuerza de brazos y firmeza. Saltos básicos: jumping jack cheer y rebotes. Secuencia de 16 tiempos con desplazamiento. Ensayo grupal en líneas.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentación por equipos de la secuencia con sincronización y energía.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos dirigidos. Retroalimentación positiva grupal. Mensaje final sobre disciplina y constancia en el entrenamiento.

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-02-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY	No asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE	Asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN	Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO	Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO	Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA	Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR	Asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS	Asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ	Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO	Asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ	Asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ	Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA	Asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ	No asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO	Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ	Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA	Asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO	Asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO	Asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES	Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA	Asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ	No asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA	Asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY	Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ	Asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ	Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ	Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS	Asistio
1014296316	LIANA SOFIIA SALCEDO	Asistio
1031835979	ANA SOFÍA SALINA	Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO	Asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA	Asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,10:15:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación dinámica, equilibrio y control corporal a través de secuencias básicas del porrismo.

COGNITIVA :
Recordar movimientos aprendidos, seguir instrucciones secuenciales y reforzar conteo rítmico hasta 8.

PSICOSOCIAL :
Fomentar el compañerismo, la participación respetuosa y la comunicación positiva durante la práctica.

LUDICA :
Explorar el porrismo mediante juegos cooperativos y dinámicas rítmicas que generen motivación y alegría.

TEMA :
Explorar el porrismo mediante juegos cooperativos y dinámicas rítmicas que generen motivación y alegría.

SUBTEMAS :
Caminatas rítmicas Brazos básicos Secuencias de 8 tiempos Coordinación grupal

IMPLEMENTACION :
Parlante, música infantil y cheer, colchonetas, conos, marcadores de piso.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego de activación “semáforo del movimiento”. Calentamiento con movimientos articulares y saltos suaves. Repaso de brazos básicos aprendidos.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Desplazamientos laterales con conteo. Brazos cheer con fuerza y postura. Secuencia guiada de 8 tiempos combinando pasos y brazos. Trabajo en filas para coordinación grupal. Juego “coreografía espejo” por parejas

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Crear en grupos de 4 una mini secuencia de 8 tiempos con brazos y pasos básicos.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos dirigidos. Respiración profunda. Reflexión: cómo me sentí trabajando con mis compañeras. Cierre con aplauso grupal.

TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Angel Andres Triana Ramirez**
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer coordinación, precisión, fuerza básica y control corporal en secuencias técnicas de porrismo.

COGNITIVA :
Memorizar secuencias de 16 tiempos y reconocer posiciones espaciales dentro de formaciones.

PSICOSOCIAL :
Promover liderazgo positivo, responsabilidad individual y comunicación asertiva dentro del equipo

LUDICA :
Desarrollar retos técnicos y juegos competitivos sanos que fortalezcan la unión grupal.

TEMA :
Secuencias cheer con desplazamientos y formación

SUBTEMAS :
Brazos cheer completos Desplazamientos coordinados Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :
Parlante, música cheer, colchonetas, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Activación física con desplazamientos y saltos. Juego de coordinación rítmica en filas. Repaso de brazos cheer.

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de brazos con fuerza y precisión. Desplazamientos diagonales y laterales. Saltos básicos controlados. Secuencia de 16 tiempos con cambios de dirección. Trabajo por equipos para sincronización.

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentar en grupos la secuencia completa con energía, postura y conteo correcto.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos guiados. Retroalimentación grupal positiva. Cierre motivacional reforzando disciplina y trabajo en equipo.

TIEMPO
20 min