# EVIDENCIA 1

***IED***
***ESMERALDA ARBOLEDA***

***CENTRO DE INTERÉS:***
***PORRAS***

***GRUPO: 1 – AM***

***DÍAS:***
***MARTES Y JUEVES***

***HORARIO:***
***10:00 AM A 12:00 PM***

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-02 | 4. HORA: | Lunes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva

**PSICOSOCIAL :**
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

**SUBTEMAS :**
Desplaamientos, saltos, atrapar y correr.

**IMPLEMENTACION :**
Conos, platillos, aros, pito, cronometro.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por parejas en dos hileras mirandose de frente y sentados, luego cada uno se expresara con frases positivas a su compañero. 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulacion y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos para ejecutar las actividades de patrones basicos de movimiento importantes en el centro de interes, Desplazamientos en diferentes direcciones y posiciones de porras, saltos cortos, largos y con impulso, atrapar aros con cambios de direccionalidad derecha e izquierda, por ultimo actividad de relevos para manejar la velocidad y agilidad del estudiante.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este retos se pone la música y cada grupos conformado de 4 estudiantes bailaran estilo libre, cuando se apague hay que quedarse congelado sin moverse, gana el reto el grupo que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interes. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-02 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Lunes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1146140103** | MARIANA ROBAYO | Asistio |
| **1028791794** | LESLY LUCIANA BOHORQUEZ | Asistio |
| **1146137665** | ABRIL SUSANA BELTRAN | Asistio |
| **1146140581** | AMY ANTONELLA VELASCO | Asistio |
| **1098132005** | ELISA MARIANNY SANCHEZ | Asistio |
| **1222214804** | SAMANTHA ROZO | No asistio |
| **1222125866** | LIZBETH ALEJANDRA SOTOMAYOR | No asistio |
| **1033810827** | SALOME ZUÑIGA | Asistio |
| **1146138345** | DILAN SAMUEL PEÑA | No asistio |
| **1028726814** | CRISTOPHER MATHIAS MONTEJO | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-04 | 4. HORA: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva

**PSICOSOCIAL :**
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
RECONOZCO MI CUERPO AL MOVERSE REALIZANDO PATRONES BASICOS

**SUBTEMAS :**
Control de movimientos al atrapar y lanzar algun objeto.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Pito.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetira la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulacion y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos para ejecutar las actividades de movimiento, primero . desplazamientos en diferentes direcciones y posiciones Begin Stand con saltos cortos, largos y con impulso, atrapar con mano derecha y luego con izquierda por medio de una pelota de tennis, por ultimo actividad de relevos con aros para manejar la velocidad y agilidad del estudiante.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto se ubicaran en circulo y deben ejecutar movimientos nombrados por el formador (brazos y pies), gana el estudiante que realice mejor los movimientos y la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interes. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-04 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1146140103** | MARIANA ROBAYO | Asistio |
| **1028791794** | LESLY LUCIANA BOHORQUEZ | Asistio |
| **1146137665** | ABRIL SUSANA BELTRAN | Asistio |
| **1146140581** | AMY ANTONELLA VELASCO | Asistio |
| **1098132005** | ELISA MARIANNY SANCHEZ | No asistio |
| **1222214804** | SAMANTHA ROZO | No asistio |
| **1222125866** | LIZBETH ALEJANDRA SOTOMAYOR | No asistio |
| **1033810827** | SALOME ZUÑIGA | Asistio |
| **1146138345** | DILAN SAMUEL PEÑA | No asistio |
| **1028726814** | CRISTOPHER MATHIAS MONTEJO | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-09 | 4. HORA: | Lunes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
EXPLORO DIVERSAS FORMAS DE MOVIMIENTO CON EJERCICIOS COORDINATIVOS GENERALES.

**SUBTEMAS :**
Estabilidad, equilibrio coordinación y variación de ritmos.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Tiza, Pito.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos los grupos acrobáticos para realizar ejercicios de movimientos coordinativos y de lateralidad con variaciones de ritmo y conteos con desplazamientos, utilizando términos de porrismo como Begin Stand, clap, low be y high be.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este reto se ubicaran en dos equipos para realizar relevos con variaciones de ejercicios de sentadilla y flexiones de codos, gana el equipo que en menor tiempo posible ejecute la actividad con 3 intentos por cada equipo.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-09 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Lunes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1146140103** | MARIANA ROBAYO | No asistio |
| **1028791794** | LESLY LUCIANA BOHORQUEZ | Asistio |
| **1146137665** | ABRIL SUSANA BELTRAN | No asistio |
| **1146140581** | AMY ANTONELLA VELASCO | Asistio |
| **1098132005** | ELISA MARIANNY SANCHEZ | Asistio |
| **1222214804** | SAMANTHA ROZO | No asistio |
| **1222125866** | LIZBETH ALEJANDRA SOTOMAYOR | No asistio |
| **1033810827** | SALOME ZUÑIGA | Asistio |
| **1146138431** | EMILY DAHIAN CAICEDO | Asistio |
| **1146134547** | KATERIN SOFIA MOLINA | No asistio |
| **1104437613** | BRIANA LUCIA MANCHEGO | Asistio |
| **1080066193** | EMILY ARIADNA FUELANTALA | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-11 | 4. HORA: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
EXPLORO DIVERSAS FORMAS DE MOVIMIENTO CON EJERCICIOS COORDINATIVOS GENERALES.

**SUBTEMAS :**
Equilibrio, Coordinación y Flexibilidad.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Pito y Tiza.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede retomar los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para esquema de porras (flayer, base y sporert) con variaciones de desplazamientos y cambios de ubicación con conteos en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto se ubicaran en circulo demarcado en el piso deben ejecutar movimientos nombrados por el formador (saltar en diferentes direcciones), gana el estudiante que realice mejor los movimientos y la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-11 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1146140103** | MARIANA ROBAYO | Asistio |
| **1028791794** | LESLY LUCIANA BOHORQUEZ | Asistio |
| **1146137665** | ABRIL SUSANA BELTRAN | Asistio |
| **1146140581** | AMY ANTONELLA VELASCO | Asistio |
| **1098132005** | ELISA MARIANNY SANCHEZ | Asistio |
| **1222214804** | SAMANTHA ROZO | Asistio |
| **1222125866** | LIZBETH ALEJANDRA SOTOMAYOR | Asistio |
| **1033810827** | SALOME ZUÑIGA | Asistio |
| **1146138431** | EMILY DAHIAN CAICEDO | Asistio |
| **1146134547** | KATERIN SOFIA MOLINA | Asistio |
| **1104437613** | BRIANA LUCIA MANCHEGO | Asistio |
| **1080066193** | EMILY ARIADNA FUELANTALA | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-16 | 4. HORA: | Lunes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
LIMITE DE MOVIMIENTO Y LAS POSIBILIDADES DE AUMENTARLO.

**SUBTEMAS :**
Diversas formas de estirar el cuerpo y la flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Pito y Tiza.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Una vez realizado la fase inicial con calentamiento se procede formarce en los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para que la flayer ejecute movimientos de flexibilidad, luego en piso los demas miembros del grupos acrobatico proceden a realizar elementos de flexibilidad con tren inferior, todo se debe realizar nombrando cada elemento y con conteo en ingles.

TIEMPO
75 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta acitivdad deben formar dos grupos y cada grupo tendra un nombre de fruta, despues cada uno de los estudiantes en su grupo ejecutaran carreras de relevos con diferentes elementos, gana quien logre mayor puntaje en los recorridos.

TIEMPO
15 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-16 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Lunes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1146140103** | MARIANA ROBAYO | Asistio |
| **1028791794** | LESLY LUCIANA BOHORQUEZ | Asistio |
| **1146137665** | ABRIL SUSANA BELTRAN | Asistio |
| **1146140581** | AMY ANTONELLA VELASCO | Asistio |
| **1098132005** | ELISA MARIANNY SANCHEZ | Asistio |
| **1222214804** | SAMANTHA ROZO | Asistio |
| **1222125866** | LIZBETH ALEJANDRA SOTOMAYOR | Asistio |
| **1033810827** | SALOME ZUÑIGA | Asistio |
| **1146138431** | EMILY DAHIAN CAICEDO | Asistio |
| **1146134547** | KATERIN SOFIA MOLINA | Asistio |
| **1104437613** | BRIANA LUCIA MANCHEGO | Asistio |
| **1080066193** | EMILY ARIADNA FUELANTALA | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-18 | 4. HORA: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
COMPRENDER EL MOVIMIENTO Y SUS POSIBILIDADES DE CAMBIO

**SUBTEMAS :**
Formas de estiramiento y ejercicios de flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Tiza y lasos

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 5 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (15 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Luego de haber ejecutado la fase inicial se procede a formar escuadron (Filas e hileras 3,4,3,4,3,4), posteriromente se realizaran unos ejercicios de movimientos de flexibilidad de tren superior e inferior. Despues con la formacion de los grupos acrobaticos se realizaran elementos con la flayer para los aspectos coreograficos de coordinacion.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
La actividad de retos es con laso donde cada estudiante tratara de ejecutar la mayor cantidad de saltos en un minuto, gana el reto quein logre hacer mas.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-18 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1146140103** | MARIANA ROBAYO | Asistio |
| **1028791794** | LESLY LUCIANA BOHORQUEZ | Asistio |
| **1146137665** | ABRIL SUSANA BELTRAN | Asistio |
| **1146140581** | AMY ANTONELLA VELASCO | Asistio |
| **1098132005** | ELISA MARIANNY SANCHEZ | Asistio |
| **1222214804** | SAMANTHA ROZO | Asistio |
| **1222125866** | LIZBETH ALEJANDRA SOTOMAYOR | Asistio |
| **1033810827** | SALOME ZUÑIGA | Asistio |
| **1146138431** | EMILY DAHIAN CAICEDO | Asistio |
| **1146134547** | KATERIN SOFIA MOLINA | Asistio |
| **1104437613** | BRIANA LUCIA MANCHEGO | Asistio |
| **1080066193** | EMILY ARIADNA FUELANTALA | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-25 | 4. HORA: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
MOVIMIENTOS BASICOS PARA CREAR HABILIDADES

**SUBTEMAS :**
Formas de estiramiento y flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Aros, tiza, pelotas de goma y pirto

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 5 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (12 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (12 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado los ejercicios de la fase inicial con calentamiento se procede a formar los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para cada uno de los integrantes (Bases, sporerts y flayer) con variaciones de desplazamientos, agarres y cambios de ubicación con conteos en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad se dibujara en el piso una golosa con cuadros hasta el numero 8, gana quien logre pasar mas cuadrosl.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-25 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 7 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1146140103** | MARIANA ROBAYO | Asistio |
| **1028791794** | LESLY LUCIANA BOHORQUEZ | Asistio |
| **1146137665** | ABRIL SUSANA BELTRAN | Asistio |
| **1146140581** | AMY ANTONELLA VELASCO | Asistio |
| **1098132005** | ELISA MARIANNY SANCHEZ | Asistio |
| **1222214804** | SAMANTHA ROZO | No asistio |
| **1222125866** | LIZBETH ALEJANDRA SOTOMAYOR | No asistio |
| **1033810827** | SALOME ZUÑIGA | Asistio |
| **1146138431** | EMILY DAHIAN CAICEDO | Asistio |
| **1146134547** | KATERIN SOFIA MOLINA | No asistio |
| **1104437613** | BRIANA LUCIA MANCHEGO | Asistio |
| **1080066193** | EMILY ARIADNA FUELANTALA | Asistio |

# Jornada escolar complementaria

| Fecha | Horario | Editar | # estudiantes | Pdf | Registro Asistencia | Comentarios | Aprobación acompañamiento |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-02 | Lunes,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 12 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-04 | Miercoles, 10:00:00, 12:00:00 | Presencial | 12 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-09 | Lunes,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 12 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-11 | Miercoles, 10:00:00, 12:00:00 | Presencial | 12 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-16 | Lunes,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 12 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-18 | Miercoles, 10:00:00, 12:00:00 | Presencial | 12 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-25 | Miercoles, 10:00:00, 12:00:00 | Presencial | 12 | | Asistencia Registrada - Corregir asistencia | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |

*IED*
*ESMERALDA ARBOLEDA*

*CENTRO DE INTERÉS:*
*PORRAS*

*GRUPO: 2 – PM*

*DÍAS:*
*MARTES Y JUEVES*

*HORARIO:*
*12:00 PM A 2:00 PM*

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-02 | 4. HORA: | Lunes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva

**PSICOSOCIAL :**
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

**SUBTEMAS :**
Desplaamientos, saltos, atrapar y correr.

**IMPLEMENTACION :**
Conos, platillos, aros, pito, cronometro.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por parejas en dos hileras mirandose de frente y sentados, luego cada uno se expresara con frases positivas a su compañero. 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulacion y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos para ejecutar las actividades de patrones basicos de movimiento importantes en el centro de interes, Desplazamientos en diferentes direcciones y posiciones de porras, saltos cortos, largos y con impulso, atrapar aros con cambios de direccionalidad derecha e izquierda, por ultimo actividad de relevos para manejar la velocidad y agilidad del estudiante.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este retos se pone la música y cada grupos conformado de 4 estudiantes bailaran estilo libre, cuando se apague hay que quedarse congelado sin moverse, gana el reto el grupo que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interes. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-02 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Lunes,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012460439** | SARA VALENTINA RAMOS | Asistio |
| **1025154697** | EVELYN DANIELA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1222215683** | LIZETH VALENTINA PRIETO | Asistio |
| **1220222287** | LAURA SOFIA FORERO | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-04 | 4. HORA: | Miercoles,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva

**PSICOSOCIAL :**
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
RECONOZCO MI CUERPO AL MOVERSE REALIZANDO PATRONES BASICOS

**SUBTEMAS :**
Control de movimientos al atrapar y lanzar algun objeto.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Pito.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetira la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulacion y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos para ejecutar las actividades de movimiento, primero . desplazamientos en diferentes direcciones y posiciones Begin Stand con saltos cortos, largos y con impulso, atrapar con mano derecha y luego con izquierda por medio de una pelota de tennis, por ultimo actividad de relevos con aros para manejar la velocidad y agilidad del estudiante.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto se ubicaran en circulo y deben ejecutar movimientos nombrados por el formador (brazos y pies), gana el estudiante que realice mejor los movimientos y la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interes. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-04 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012460439** | SARA VALENTINA RAMOS | Asistio |
| **1025154697** | EVELYN DANIELA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1222215683** | LIZETH VALENTINA PRIETO | Asistio |
| **1220222287** | LAURA SOFIA FORERO | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-09 | 4. HORA: | Lunes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
EXPLORO DIVERSAS FORMAS DE MOVIMIENTO CON EJERCICIOS COORDINATIVOS GENERALES.

**SUBTEMAS :**
Estabilidad, equilibrio coordinación y variación de ritmos.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Tiza, Pito.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos los grupos acrobáticos para realizar ejercicios de movimientos coordinativos y de lateralidad con variaciones de ritmo y conteos con desplazamientos, utilizando términos de porrismo como Begin Stand, clap, low be y high be.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este reto se ubicaran en dos equipos para realizar relevos con variaciones de ejercicios de sentadilla y flexiones de codos, gana el equipo que en menor tiempo posible ejecute la actividad con 3 intentos por cada equipo.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-09 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Lunes,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012460439** | SARA VALENTINA RAMOS | Asistio |
| **1025154697** | EVELYN DANIELA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1222215683** | LIZETH VALENTINA PRIETO | Asistio |
| **1220222287** | LAURA SOFIA FORERO | Asistio |
| **1011247369** | MIA VALERIA TOVAR | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-11 | 4. HORA: | Miercoles,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
EXPLORO DIVERSAS FORMAS DE MOVIMIENTO CON EJERCICIOS COORDINATIVOS GENERALES.

**SUBTEMAS :**
Equilibrio, Coordinación y Flexibilidad.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Pito y Tiza.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede retomar los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para esquema de porras (flayer, base y sporert) con variaciones de desplazamientos y cambios de ubicación con conteos en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto se ubicaran en circulo demarcado en el piso deben ejecutar movimientos nombrados por el formador (saltar en diferentes direcciones), gana el estudiante que realice mejor los movimientos y la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-11 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012460439** | SARA VALENTINA RAMOS | Asistio |
| **1025154697** | EVELYN DANIELA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1222215683** | LIZETH VALENTINA PRIETO | Asistio |
| **1220222287** | LAURA SOFIA FORERO | Asistio |
| **1012924885** | SCARLETT MORA | Asistio |
| **1146143197** | SAMUEL DAVID MAMIAN | Asistio |
| **1012467273** | JULIANA ALEXANDRA GARCIA | Asistio |
| **1141364458** | LIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1012467649** | SAMANTHA MENESES | Asistio |
| **1011248072** | DAVID SANTIAGO SALAS | Asistio |
| **1146143198** | OWEN JACOB GOMEZ | Asistio |
| **1220225029** | EMILY SOFIA ARENAS | Asistio |
| **1018515816** | SAMUEL ORTIZ | Asistio |
| **1146136302** | EMILY SARAY GOMEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-16 | 4. HORA: | Lunes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
EL LIMITE DE MOVIMIENTO Y LAS POSIBILIDADES DE AUMENTARLO.

**SUBTEMAS :**
Diversas formas de estirar el cuerpo y la flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Pito y Tiza.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Una vez realizado la fase inicial con calentamiento se procede formarce en los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para que la flayer ejecute movimientos de flexibilidad, luego en piso los demas miembros del grupos acrobatico proceden a realizar elementos de flexibilidad con tren inferior, todo se debe realizar nombrando cada elemento y con conteo en ingles.

TIEMPO
75 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta acitivdad deben formar dos grupos y cada grupo tendra un nombre de fruta, despues cada uno de los estudiantes en su grupo ejecutaran carreras de relevos con diferentes elementos, gana quien logre mayor puntaje en los recorridos.

TIEMPO
15 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-16 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Lunes,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012460439** | SARA VALENTINA RAMOS | Asistio |
| **1025154697** | EVELYN DANIELA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1222215683** | LIZETH VALENTINA PRIETO | Asistio |
| **1220222287** | LAURA SOFIA FORERO | Asistio |
| **1012924885** | SCARLETT MORA | Asistio |
| **1146143197** | SAMUEL DAVID MAMIAN | Asistio |
| **1012467273** | JULIANA ALEXANDRA GARCIA | Asistio |
| **1141364458** | LIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1012467649** | SAMANTHA MENESES | Asistio |
| **1011248072** | DAVID SANTIAGO SALAS | Asistio |
| **1146143198** | OWEN JACOB GOMEZ | Asistio |
| **1220225029** | EMILY SOFIA ARENAS | Asistio |
| **1018515816** | SAMUEL ORTIZ | Asistio |
| **1146136302** | EMILY SARAY GOMEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-18 | 4. HORA: | Miercoles,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
COMPRENDER EL MOVIMIENTO Y SUS POSIBILIDADES DE CAMBIO

**SUBTEMAS :**
Formas de estiramiento y ejercicios de flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Tiza y lasos

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 5 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (15 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Luego de haber ejecutado la fase inicial se procede a formar escuadron (Filas e hileras 3,4,3,4,3,4), posteriromente se realizaran unos ejercicios de movimientos de flexibilidad de tren superior e inferior. Despues con la formacion de los grupos acrobaticos se realizaran elementos con la flayer para los aspectos coreograficos de coordinacion.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
La actividad de retos es con laso donde cada estudiante tratara de ejecutar la mayor cantidad de saltos en un minuto, gana el reto quein logre hacer mas.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-18 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012460439** | SARA VALENTINA RAMOS | Asistio |
| **1025154697** | EVELYN DANIELA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1222215683** | LIZETH VALENTINA PRIETO | Asistio |
| **1220222287** | LAURA SOFIA FORERO | Asistio |
| **1012924885** | SCARLETT MORA | Asistio |
| **1146143197** | SAMUEL DAVID MAMIAN | Asistio |
| **1012467273** | JULIANA ALEXANDRA GARCIA | Asistio |
| **1141364458** | LIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1012467649** | SAMANTHA MENESES | Asistio |
| **1011248072** | DAVID SANTIAGO SALAS | Asistio |
| **1146143198** | OWEN JACOB GOMEZ | Asistio |
| **1220225029** | EMILY SOFIA ARENAS | Asistio |
| **1018515816** | SAMUEL ORTIZ | Asistio |
| **1146136302** | EMILY SARAY GOMEZ | Asistio |
| **1222219874** | SARA MONTAÑA | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-25 | 4. HORA: | Miercoles,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
MOVIMIENTOS BASICOS PARA CREAR HABILIDADES

**SUBTEMAS :**
Formas de estiramiento y flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Aros, tiza, pelotas de goma y pirto

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 5 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (12 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (12 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado los ejercicios de la fase inicial con calentamiento se procede a formar los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para cada uno de los integrantes (Bases, sporerts y flayer) con variaciones de desplazamientos, agarres y cambios de ubicación con conteos en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad se dibujara en el piso una golosa con cuadros hasta el numero 8, gana quien logre pasar mas cuadrosl.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-25 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Miercoles,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 7 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012460439** | SARA VALENTINA RAMOS | Asistio |
| **1025154697** | EVELYN DANIELA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1222215683** | LIZETH VALENTINA PRIETO | Asistio |
| **1220222287** | LAURA SOFIA FORERO | Asistio |
| **1012924885** | SCARLETT MORA | Asistio |
| **1146143197** | SAMUEL DAVID MAMIAN | Asistio |
| **1012467273** | JULIANA ALEXANDRA GARCIA | No asistio |
| **1141364458** | LIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1012467649** | SAMANTHA MENESES | Asistio |
| **1011248072** | DAVID SANTIAGO SALAS | Asistio |
| **1146143198** | OWEN JACOB GOMEZ | Asistio |
| **1220225029** | EMILY SOFIA ARENAS | Asistio |
| **1018515816** | SAMUEL ORTIZ | Asistio |
| **1146136302** | EMILY SARAY GOMEZ | Asistio |
| **1222219874** | SARA MONTAÑA | Asistio |

# Jornada escolar complementaria

| Fecha | Horario | Editar | # estudiantes | Pdf | Registro Asistencia | Comentarios | Aprobación acompañamiento |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-02 | Lunes,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 15 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-04 | Miercoles, 12:00:00, 14:00:00 | Presencial | 15 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-09 | Lunes,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 15 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-11 | Miercoles, 12:00:00, 14:00:00 | Presencial | 15 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-16 | Lunes,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 15 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-18 | Miercoles, 12:00:00, 14:00:00 | Presencial | 15 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-25 | Miercoles, 12:00:00, 14:00:00 | Presencial | 15 | | Asistencia Registrada - Corregir asistencia | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |

***IED***
***ESMERALDA ARBOLEDA***

***CENTRO DE INTERÉS:***
***PORRAS***

***GRUPO: 3 – AM***

***DÍAS:***
***MIERCOLES Y VIERNES***

***HORARIO:***
***10:00 AM A 12:00 PM***

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-03 | 4. HORA: | Martes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva

**PSICOSOCIAL :**
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

**SUBTEMAS :**
Desplaamientos, saltos, atrapar y correr.

**IMPLEMENTACION :**
Conos, platillos, aros, pito, cronometro.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por parejas en dos hileras mirandose de frente y sentados, luego cada uno se expresara con frases positivas a su compañero. 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulacion y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos para ejecutar las actividades de patrones basicos de movimiento importantes en el centro de interes, Desplazamientos en diferentes direcciones y posiciones de porras, saltos cortos, largos y con impulso, atrapar aros con cambios de direccionalidad derecha e izquierda, por ultimo actividad de relevos para manejar la velocidad y agilidad del estudiante.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este retos se pone la música y cada grupos conformado de 4 estudiantes bailaran estilo libre, cuando se apague hay que quedarse congelado sin moverse, gana el reto el grupo que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interes. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-03 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1206219066** | SOFIA SERNA | Asistio |
| **6120189** | RONEXY NELLYBELK LOPEZ | No asistio |
| **1032494306** | LUCIANA ALEJANDRA PEREZ | No asistio |
| **1233492704** | SALOME MURILLO | No asistio |
| **1012447985** | NALLOBY ANGULO | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-05 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva

**PSICOSOCIAL :**
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
RECONOZCO MI CUERPO AL MOVERSE REALIZANDO PATRONES BASICOS

**SUBTEMAS :**
Control de movimientos al atrapar y lanzar algun objeto.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Pito.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetira la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulacion y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos para ejecutar las actividades de movimiento, primero . desplazamientos en diferentes direcciones y posiciones Begin Stand con saltos cortos, largos y con impulso, atrapar con mano derecha y luego con izquierda por medio de una pelota de tennis, por ultimo actividad de relevos con aros para manejar la velocidad y agilidad del estudiante.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto se ubicaran en circulo y deben ejecutar movimientos nombrados por el formador (brazos y pies), gana el estudiante que realice mejor los movimientos y la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interes. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-05 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1206219066** | SOFIA SERNA | Asistio |
| **6120189** | RONEXY NELLYBELK LOPEZ | Asistio |
| **1032494306** | LUCIANA ALEJANDRA PEREZ | No asistio |
| **1233492704** | SALOME MURILLO | No asistio |
| **1012447985** | NALLOBY ANGULO | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-10 | 4. HORA: | Martes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
EXPLORO DIVERSAS FORMAS DE MOVIMIENTO CON EJERCICIOS COORDINATIVOS GENERALES.

**SUBTEMAS :**
Estabilidad, equilibrio coordinación y variación de ritmos.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Tiza, Pito.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos los grupos acrobáticos para realizar ejercicios de movimientos coordinativos y de lateralidad con variaciones de ritmo y conteos con desplazamientos, utilizando términos de porrismo como Begin Stand, clap, low be y high be.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este reto se ubicaran en dos equipos para realizar relevos con variaciones de ejercicios de sentadilla y flexiones de codos, gana el equipo que en menor tiempo posible ejecute la actividad con 3 intentos por cada equipo.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-10 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1206219066** | SOFIA SERNA | Asistio |
| **6120189** | RONEXY NELLYBELK LOPEZ | No asistio |
| **1032494306** | LUCIANA ALEJANDRA PEREZ | Asistio |
| **1233492704** | SALOME MURILLO | Asistio |
| **1012447985** | NALLOBY ANGULO | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-12 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
EXPLORO DIVERSAS FORMAS DE MOVIMIENTO CON EJERCICIOS COORDINATIVOS GENERALES.

**SUBTEMAS :**
Equilibrio, Coordinación y Flexibilidad.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Pito y Tiza.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede retomar los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para esquema de porras (flayer, base y sporert) con variaciones de desplazamientos y cambios de ubicación con conteos en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto se ubicaran en circulo demarcado en el piso deben ejecutar movimientos nombrados por el formador (saltar en diferentes direcciones), gana el estudiante que realice mejor los movimientos y la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-12 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1206219066** | SOFIA SERNA | Asistio |
| **6120189** | RONEXY NELLYBELK LOPEZ | Asistio |
| **1032494306** | LUCIANA ALEJANDRA PEREZ | Asistio |
| **1233492704** | SALOME MURILLO | Asistio |
| **1012447985** | NALLOBY ANGULO | Asistio |
| **1200716005** | JADITH SOFIA SANCHEZ | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-17 | 4. HORA: | Martes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
LIMITE DE MOVIMIENTO Y LAS POSIBILIDADES DE AUMENTARLO.

**SUBTEMAS :**
Diversas formas de estirar el cuerpo y la flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Pito y Tiza.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Una vez realizado la fase inicial con calentamiento se procede formarce en los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para que la flayer ejecute movimientos de flexibilidad, luego en piso los demas miembros del grupos acrobatico proceden a realizar elementos de flexibilidad con tren inferior, todo se debe realizar nombrando cada elemento y con conteo en ingles.

TIEMPO
75 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta acitivdad deben formar dos grupos y cada grupo tendra un nombre de fruta, despues cada uno de los estudiantes en su grupo ejecutaran carreras de relevos con diferentes elementos, gana quien logre mayor puntaje en los recorridos.

TIEMPO
15 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-17 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1206219066** | SOFIA SERNA | Asistio |
| **6120189** | RONEXY NELLYBELK LOPEZ | Asistio |
| **1032494306** | LUCIANA ALEJANDRA PEREZ | Asistio |
| **1233492704** | SALOME MURILLO | Asistio |
| **1012447985** | NALLOBY ANGULO | Asistio |
| **1200716005** | JADITH SOFIA SANCHEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-19 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
COMPRENDER EL MOVIMIENTO Y SUS POSIBILIDADES DE CAMBIO

**SUBTEMAS :**
Formas de estiramiento y ejercicios de flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Tiza y lasos

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 5 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (15 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Luego de haber ejecutado la fase inicial se procede a formar escuadron (Filas e hileras 3,4,3,4,3,4), posteriromente se realizaran unos ejercicios de movimientos de flexibilidad de tren superior e inferior. Despues con la formacion de los grupos acrobaticos se realizaran elementos con la flayer para los aspectos coreograficos de coordinacion.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
La actividad de retos es con laso donde cada estudiante tratara de ejecutar la mayor cantidad de saltos en un minuto, gana el reto quein logre hacer mas.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-19 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1206219066** | SOFIA SERNA | Asistio |
| **6120189** | RONEXY NELLYBELK LOPEZ | Asistio |
| **1032494306** | LUCIANA ALEJANDRA PEREZ | Asistio |
| **1233492704** | SALOME MURILLO | Asistio |
| **1012447985** | NALLOBY ANGULO | Asistio |
| **1200716005** | JADITH SOFIA SANCHEZ | Asistio |
| **1012454656** | MELODY SAMANTHA ROJAS | Asistio |
| **1146137505** | SARA ANAHI HINESTROZA | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-24 | 4. HORA: | Martes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
MOVIMIENTOS BASICOS PARA CREAR HABILIDADES

**SUBTEMAS :**
Formas de estiramiento y flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Aros, tiza, pelotas de goma y pirto

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 5 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (12 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (12 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado los ejercicios de la fase inicial con calentamiento se procede a formar los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para cada uno de los integrantes (Bases, sporerts y flayer) con variaciones de desplazamientos, agarres y cambios de ubicación con conteos en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad se dibujara en el piso una golosa con cuadros hasta el numero 8, gana quien logre pasar mas cuadrosl.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-24 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 7 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1206219066** | SOFIA SERNA | No asistio |
| **6120189** | RONEXY NELLYBELK LOPEZ | No asistio |
| **1032494306** | LUCIANA ALEJANDRA PEREZ | No asistio |
| **1233492704** | SALOME MURILLO | No asistio |
| **1012447985** | NALLOBY ANGULO | Asistio |
| **1200716005** | JADITH SOFIA SANCHEZ | Asistio |
| **1012454656** | MELODY SAMANTHA ROJAS | No asistio |
| **1146137505** | SARA ANAHI HINESTROZA | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-26 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 8 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
POSTURAS COPORALES

**SUBTEMAS :**
Ejercicios de fortalecimiento y fuerza

**IMPLEMENTACION :**
Tiza y pelotas de goma

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 5 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (15 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (15 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (12 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede retomar los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para esquema de porras (flayer, base y sporert) con variaciones de desplazamientos y cambios en fuerza y velocidad con conteos en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este reto se forman en una fila, dos estudiantes se forman frente a frente y se cogen de las manos diceindo la ronda "El puente esta quebrado" para que cada estudiante en fila pase por debajo, gana el grupo que mas estudiantes tenga.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

# Jornada escolar complementaria

| Fecha | Horario | Editar | # estudiantes | Pdf | Registro Asistencia | Comentarios | Aprobación acompañamiento |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-03 | Martes,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 8 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-05 | Jueves,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 8 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-10 | Martes,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 8 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-12 | Jueves,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 8 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-17 | Martes,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 8 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-19 | Jueves,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 8 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-24 | Martes,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 8 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-26 | Jueves,10:00:00,12:00:00 | Presencial | 8 | | No ha pasado Fecha Sesión | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |

***IED***
***ESMERALDA ARBOLEDA***

***CENTRO DE INTERÉS:***
***PORRAS***

***GRUPO: 4 – PM***

***DÍAS:***
***MIÉRCOLES Y VIERNES***

***HORARIO:***
***12:00 PM  A  2:00 PM***

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-03 | 4. HORA: | Martes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva

**PSICOSOCIAL :**
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

**SUBTEMAS :**
Desplaamientos, saltos, atrapar y correr.

**IMPLEMENTACION :**
Conos, platillos, aros, pito, cronometro.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por parejas en dos hileras mirandose de frente y sentados, luego cada uno se expresara con frases positivas a su compañero. 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulacion y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos para ejecutar las actividades de patrones basicos de movimiento importantes en el centro de interes, Desplazamientos en diferentes direcciones y posiciones de porras, saltos cortos, largos y con impulso, atrapar aros con cambios de direccionalidad derecha e izquierda, por ultimo actividad de relevos para manejar la velocidad y agilidad del estudiante.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este retos se pone la música y cada grupos conformado de 4 estudiantes bailaran estilo libre, cuando se apague hay que quedarse congelado sin moverse, gana el reto el grupo que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interes. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-03 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141351598** | ISABELA ALFONSO | No asistio |
| **1012441879** | KAREN SOFIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1020124319** | NAYARIT CELESTE USUGA | Asistio |
| **1222210215** | DILAN SEBASTIAN GONZALEZ | Asistio |
| **1025076230** | SARA SOFIA CASTRO | Asistio |
| **1049029962** | GISELL MARIANA MARIN | Asistio |
| **1012444688** | EVELYN SHANNELL PEDRAZA | Asistio |
| **1145930896** | VALENTINA ESCAMILLA | No asistio |
| **6671963** | DIALESHKA MARIALE ARENDS | Asistio |
| **1141350980** | SALOME CHAVARRO | Asistio |
| **1146134619** | DAROLYN CAMACHO | Asistio |
| **1011237997** | ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-05 | 4. HORA: | Jueves,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva

**PSICOSOCIAL :**
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
RECONOZCO MI CUERPO AL MOVERSE REALIZANDO PATRONES BASICOS

**SUBTEMAS :**
Control de movimientos al atrapar y lanzar algun objeto.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Pito.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetira la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulacion y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos para ejecutar las actividades de movimiento, primero . desplazamientos en diferentes direcciones y posiciones Begin Stand con saltos cortos, largos y con impulso, atrapar con mano derecha y luego con izquierda por medio de una pelota de tennis, por ultimo actividad de relevos con aros para manejar la velocidad y agilidad del estudiante.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto se ubicaran en circulo y deben ejecutar movimientos nombrados por el formador (brazos y pies), gana el estudiante que realice mejor los movimientos y la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interes. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-05 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141351598** | ISABELA ALFONSO | Asistio |
| **1012441879** | KAREN SOFIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1020124319** | NAYARIT CELESTE USUGA | Asistio |
| **1222210215** | DILAN SEBASTIAN GONZALEZ | No asistio |
| **1025076230** | SARA SOFIA CASTRO | No asistio |
| **1049029962** | GISELL MARIANA MARIN | Asistio |
| **1012444688** | EVELYN SHANNELL PEDRAZA | Asistio |
| **1145930896** | VALENTINA ESCAMILLA | Asistio |
| **6671963** | DIALESHKA MARIALE ARENDS | Asistio |
| **1141350980** | SALOME CHAVARRO | Asistio |
| **1146134619** | DAROLYN CAMACHO | Asistio |
| **1011237997** | ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-10 | 4. HORA: | Martes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
EXPLORO DIVERSAS FORMAS DE MOVIMIENTO CON EJERCICIOS COORDINATIVOS GENERALES.

**SUBTEMAS :**
Estabilidad, equilibrio coordinación y variación de ritmos.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Tiza, Pito.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar grupos los grupos acrobáticos para realizar ejercicios de movimientos coordinativos y de lateralidad con variaciones de ritmo y conteos con desplazamientos, utilizando términos de porrismo como Begin Stand, clap, low be y high be.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este reto se ubicaran en dos equipos para realizar relevos con variaciones de ejercicios de sentadilla y flexiones de codos, gana el equipo que en menor tiempo posible ejecute la actividad con 3 intentos por cada equipo.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-10 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141351598** | ISABELA ALFONSO | Asistio |
| **1012441879** | KAREN SOFIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1020124319** | NAYARIT CELESTE USUGA | No asistio |
| **1222210215** | DILAN SEBASTIAN GONZALEZ | Asistio |
| **1025076230** | SARA SOFIA CASTRO | Asistio |
| **1049029962** | GISELL MARIANA MARIN | Asistio |
| **1012444688** | EVELYN SHANNELL PEDRAZA | Asistio |
| **1145930896** | VALENTINA ESCAMILLA | No asistio |
| **6671963** | DIALESHKA MARIALE ARENDS | No asistio |
| **1141350980** | SALOME CHAVARRO | No asistio |
| **1146134619** | DAROLYN CAMACHO | Asistio |
| **1011237997** | ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ | Asistio |
| **1146135328** | SOL ESMERALDA RIVERA | Asistio |
| **1146136322** | ANA SOFIA CICUA | Asistio |
| **1012438077** | EMILY DAYANNA MADERO | Asistio |
| **1013147351** | MARIAN SALOME MARTIN | No asistio |
| **1011232977** | KAITLYN MELISSA GUTIERREZ | Asistio |
| **1066889343** | CRISTAL SOFIA ARAGON | No asistio |
| **1012449910** | MARIANA GUARIN | Asistio |
| **1028891866** | LISETH VALENTINA BENITO | Asistio |
| **1028876215** | ZARICK MICHELL HIDALGO | No asistio |
| **1012418934** | SHARICK NICOLL BORBON | No asistio |
| **1146128531** | VALERY NICOLL MORENO | No asistio |
| **1146134885** | KELLY PAOLA MEDINA | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-12 | 4. HORA: | Jueves,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
EXPLORO DIVERSAS FORMAS DE MOVIMIENTO CON EJERCICIOS COORDINATIVOS GENERALES.

**SUBTEMAS :**
Equilibrio, Coordinación y Flexibilidad.

**IMPLEMENTACION :**
Aros, Conos, Pito y Tiza.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede retomar los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para esquema de porras (flayer, base y sporert) con variaciones de desplazamientos y cambios de ubicación con conteos en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad de reto se ubicaran en circulo demarcado en el piso deben ejecutar movimientos nombrados por el formador (saltar en diferentes direcciones), gana el estudiante que realice mejor los movimientos y la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-12 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141351598** | ISABELA ALFONSO | Asistio |
| **1012441879** | KAREN SOFIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1020124319** | NAYARIT CELESTE USUGA | Asistio |
| **1222210215** | DILAN SEBASTIAN GONZALEZ | Asistio |
| **1025076230** | SARA SOFIA CASTRO | Asistio |
| **1049029962** | GISELL MARIANA MARIN | No asistio |
| **1012444688** | EVELYN SHANNELL PEDRAZA | Asistio |
| **1145930896** | VALENTINA ESCAMILLA | Asistio |
| **6671963** | DIALESHKA MARIALE ARENDS | Asistio |
| **1141350980** | SALOME CHAVARRO | Asistio |
| **1146134619** | DAROLYN CAMACHO | Asistio |
| **1011237997** | ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ | No asistio |
| **1146135328** | SOL ESMERALDA RIVERA | No asistio |
| **1146136322** | ANA SOFIA CICUA | Asistio |
| **1012438077** | EMILY DAYANNA MADERO | Asistio |
| **1013147351** | MARIAN SALOME MARTIN | No asistio |
| **1011232977** | KAITLYN MELISSA GUTIERREZ | Asistio |
| **1066889343** | CRISTAL SOFIA ARAGON | Asistio |
| **1012449910** | MARIANA GUARIN | Asistio |
| **1028891866** | LISETH VALENTINA BENITO | Asistio |
| **1028876215** | ZARICK MICHELL HIDALGO | Asistio |
| **1012418934** | SHARICK NICOLL BORBON | Asistio |
| **1146128531** | VALERY NICOLL MORENO | Asistio |
| **1146134885** | KELLY PAOLA MEDINA | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-17 | 4. HORA: | Martes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
LIMITE DE MOVIMIENTO Y LAS POSIBILIDADES DE AUMENTARLO.

**SUBTEMAS :**
Diversas formas de estirar el cuerpo y la flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Pito y Tiza.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (10 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Una vez realizado la fase inicial con calentamiento se procede formarce en los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para que la flayer ejecute movimientos de flexibilidad, luego en piso los demas miembros del grupos acrobatico proceden a realizar elementos de flexibilidad con tren inferior, todo se debe realizar nombrando cada elemento y con conteo en ingles.

TIEMPO
75 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta acitivdad deben formar dos grupos y cada grupo tendra un nombre de fruta, despues cada uno de los estudiantes en su grupo ejecutaran carreras de relevos con diferentes elementos, gana quien logre mayor puntaje en los recorridos.

TIEMPO
15 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-17 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141351598** | ISABELA ALFONSO | Asistio |
| **1012441879** | KAREN SOFIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1020124319** | NAYARIT CELESTE USUGA | Asistio |
| **1222210215** | DILAN SEBASTIAN GONZALEZ | Asistio |
| **1025076230** | SARA SOFIA CASTRO | Asistio |
| **1049029962** | GISELL MARIANA MARIN | No asistio |
| **1012444688** | EVELYN SHANNELL PEDRAZA | Asistio |
| **1145930896** | VALENTINA ESCAMILLA | No asistio |
| **6671963** | DIALESHKA MARIALE ARENDS | Asistio |
| **1141350980** | SALOME CHAVARRO | Asistio |
| **1146134619** | DAROLYN CAMACHO | Asistio |
| **1011237997** | ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ | Asistio |
| **1146135328** | SOL ESMERALDA RIVERA | Asistio |
| **1146136322** | ANA SOFIA CICUA | Asistio |
| **1012438077** | EMILY DAYANNA MADERO | Asistio |
| **1013147351** | MARIAN SALOME MARTIN | Asistio |
| **1011232977** | KAITLYN MELISSA GUTIERREZ | Asistio |
| **1066889343** | CRISTAL SOFIA ARAGON | Asistio |
| **1012449910** | MARIANA GUARIN | Asistio |
| **1028891866** | LISETH VALENTINA BENITO | No asistio |
| **1028876215** | ZARICK MICHELL HIDALGO | No asistio |
| **1012418934** | SHARICK NICOLL BORBON | Asistio |
| **1146128531** | VALERY NICOLL MORENO | Asistio |
| **1146134885** | KELLY PAOLA MEDINA | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-19 | 4. HORA: | Jueves,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
COMPRENDER EL MOVIMIENTO Y SUS POSIBILIDADES DE CAMBIO

**SUBTEMAS :**
Formas de estiramiento y ejercicios de flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Tiza y lasos

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 5 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (10 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (15 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Luego de haber ejecutado la fase inicial se procede a formar escuadron (Filas e hileras 3,4,3,4,3,4), posteriromente se realizaran unos ejercicios de movimientos de flexibilidad de tren superior e inferior. Despues con la formacion de los grupos acrobaticos se realizaran elementos con la flayer para los aspectos coreograficos de coordinacion.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
La actividad de retos es con laso donde cada estudiante tratara de ejecutar la mayor cantidad de saltos en un minuto, gana el reto quein logre hacer mas.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-19 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141351598** | ISABELA ALFONSO | Asistio |
| **1012441879** | KAREN SOFIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1020124319** | NAYARIT CELESTE USUGA | Asistio |
| **1222210215** | DILAN SEBASTIAN GONZALEZ | Asistio |
| **1025076230** | SARA SOFIA CASTRO | Asistio |
| **1049029962** | GISELL MARIANA MARIN | Asistio |
| **1012444688** | EVELYN SHANNELL PEDRAZA | Asistio |
| **1145930896** | VALENTINA ESCAMILLA | Asistio |
| **6671963** | DIALESHKA MARIALE ARENDS | Asistio |
| **1141350980** | SALOME CHAVARRO | Asistio |
| **1146134619** | DAROLYN CAMACHO | Asistio |
| **1011237997** | ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ | Asistio |
| **1146135328** | SOL ESMERALDA RIVERA | Asistio |
| **1146136322** | ANA SOFIA CICUA | Asistio |
| **1012438077** | EMILY DAYANNA MADERO | Asistio |
| **1013147351** | MARIAN SALOME MARTIN | Asistio |
| **1011232977** | KAITLYN MELISSA GUTIERREZ | Asistio |
| **1066889343** | CRISTAL SOFIA ARAGON | Asistio |
| **1012449910** | MARIANA GUARIN | Asistio |
| **1028891866** | LISETH VALENTINA BENITO | Asistio |
| **1028876215** | ZARICK MICHELL HIDALGO | Asistio |
| **1012418934** | SHARICK NICOLL BORBON | Asistio |
| **1146128531** | VALERY NICOLL MORENO | Asistio |
| **1146134885** | KELLY PAOLA MEDINA | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-24 | 4. HORA: | Martes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
MOVIMIENTOS BASICOS PARA CREAR HABILIDADES

**SUBTEMAS :**
Formas de estiramiento y flexibilidad

**IMPLEMENTACION :**
Aros, tiza, pelotas de goma y pirto

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 5 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (12 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (12 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (10 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado los ejercicios de la fase inicial con calentamiento se procede a formar los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para cada uno de los integrantes (Bases, sporerts y flayer) con variaciones de desplazamientos, agarres y cambios de ubicación con conteos en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para esta actividad se dibujara en el piso una golosa con cuadros hasta el numero 8, gana quien logre pasar mas cuadrosl.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED) | | | Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA | |
| 2. Fecha: | 2026-03-24 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 7 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141351598** | ISABELA ALFONSO | Asistio |
| **1012441879** | KAREN SOFIA GUTIERREZ | Asistio |
| **1020124319** | NAYARIT CELESTE USUGA | Asistio |
| **1222210215** | DILAN SEBASTIAN GONZALEZ | Asistio |
| **1025076230** | SARA SOFIA CASTRO | Asistio |
| **1049029962** | GISELL MARIANA MARIN | Asistio |
| **1012444688** | EVELYN SHANNELL PEDRAZA | Asistio |
| **1145930896** | VALENTINA ESCAMILLA | No asistio |
| **6671963** | DIALESHKA MARIALE ARENDS | No asistio |
| **1141350980** | SALOME CHAVARRO | No asistio |
| **1146134619** | DAROLYN CAMACHO | Asistio |
| **1011237997** | ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ | Asistio |
| **1146135328** | SOL ESMERALDA RIVERA | Asistio |
| **1146136322** | ANA SOFIA CICUA | Asistio |
| **1012438077** | EMILY DAYANNA MADERO | Asistio |
| **1013147351** | MARIAN SALOME MARTIN | Asistio |
| **1011232977** | KAITLYN MELISSA GUTIERREZ | Asistio |
| **1066889343** | CRISTAL SOFIA ARAGON | No asistio |
| **1012449910** | MARIANA GUARIN | Asistio |
| **1028891866** | LISETH VALENTINA BENITO | No asistio |
| **1028876215** | ZARICK MICHELL HIDALGO | No asistio |
| **1012418934** | SHARICK NICOLL BORBON | No asistio |
| **1146128531** | VALERY NICOLL MORENO | No asistio |
| **1146134885** | KELLY PAOLA MEDINA | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JOSE LEONARDO SERNA GARCIA** |
| 3. FECHA: | 2026-03-26 | 4. HORA: | Jueves,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 8 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

**COGNITIVA :**
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Manifestar mis emociones como un derecho a la expresión, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

**LUDICA :**
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

**TEMA :**
POSTURAS COPORALES

**SUBTEMAS :**
Ejercicios de fortalecimiento y fuerza

**IMPLEMENTACION :**
Tiza y pelotas de goma

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Comprobar asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, se formaran por hileras, luego cada uno repetirá la ronda explicada por el formador realizando movimientos de pies y brazos 4. Preparación: Se realizaran movimientos de articulación y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 5 minutos diciendo la ronda expresada por el formador, saltos en equis (15 repeticiones x 4 veces), flexiones de pierna (15 repeticiones x 4 veces) y terminamos con flexiones de codo (12 repeticiones x 4 veces).

TIEMPO
15 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede retomar los grupos acrobáticos designando la función de trabajo para esquema de porras (flayer, base y sporert) con variaciones de desplazamientos y cambios en fuerza y velocidad con conteos en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este reto se forman en una fila, dos estudiantes se forman frente a frente y se cogen de las manos diceindo la ronda "El puente esta quebrado" para que cada estudiante en fila pase por debajo, gana el grupo que mas estudiantes tenga.

TIEMPO
15 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de asistir al centro de interés. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión.

TIEMPO
15 minutos.

# Jornada escolar complementaria

| Fecha | Horario | Editar | # estudiantes | Pdf | Registro Asistencia | Comentarios | Aprobación acompañamiento |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-03-03 | Martes,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 24 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-05 | Jueves,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 24 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-10 | Martes,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 24 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-12 | Jueves,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 24 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-17 | Martes,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 24 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-19 | Jueves,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 24 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-24 | Martes,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 24 | | Asistencia Registrada - | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |
| 2026-03-26 | Jueves,12:00:00,14:00:00 | Presencial | 24 | | No ha pasado Fecha Sesión | | No exiten acompañamientosNo exiten acompañamientos psicosociales |