



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

COGNITIVA :

Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.

PSICOSOCIAL :

Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras

LUDICA :

Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :

DESARROLLAR CUALIDADES FÍSICAS

SUBTEMAS :

DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD-COORDINACIÓN

IMPLEMENTACION :

Hidratación, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos JUEGO DE NÚMEROS: Los estudiantes de dividen en dos sub grupos y se ubican frente a frente, cada grupo haciendo una línea y a una distancia de 3 metros. Cada integrante tendrá un número y a la voz del docente ellos tendrán que salir a máxima velocidad a tomar el cono que este ubicado en el centro de los grupos, el estudiante que lo tome primero se llevara el punto. Al finalizar el grupo que obtenga más puntos pondrá una penitencia física a sus compañeros ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Se realizará un circuito de ejercicios enfocados al fortalecimiento de los 4 grandes grupos musculares. Cada uno se repetirá 3 veces, por 20 segundos y descansaras 10 segundos antes de iniciar con el siguiente ejercicio. 4 ejercicios de activación cardiovascular 4 ejercicios de activación abdominal 4 ejercicios de activación lumbar 4 ejercicios de activación pierna 4 ejercicios de activación brazos

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
FLEXIBILIDAD (AGARRES DE PIERNA) Con la ejecución de las siguientes tres posiciones se busca que el estudiante mantenga el equilibrio logrando fortalece la flexibilidad y desarrollando su fuerza. 1.HEEL STRETCH (sostener la una pierna al frente) ? Se ubicaban acotados boca arriba en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. GIMNASIA: Para el encuentro de hoy se realizará explicación y refuerzo de rollo adelante, rollo atrás, vela y parada de cabeza. Se realizarán ejercicios educativos que son introductorios para familiarizar el cuerpo con las ejecuciones gimnasticas, cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos y al terminar la ronda, esta se repetirá 3 veces. • Balanceo de piernas extendidas (sentada - cabeza) • Posición de roca con balanceo, mano al lado de la cabeza y extendiendo las piernas. • Caminata de osito, flexión de codos cabeza al mentón. ROLLO ADELANTE: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas, mano en el piso adelante de las rodillas pulgares paralelos y mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzando la cola, la cabeza no toca el piso, y rueda sobre la espalda (dorsales) con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. ROLLO ATRAS: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas ejecutando una sentadilla, se permite caer hacia atrás, rueda sobre la espalda (dorsales) y mano al lado de la cabeza en el piso, rodillas y piernas juntas en dirección a la cabeza, mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzándolas a pasar la cabeza, y con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe hacer fuerza con los brazos y ubicar los pues en el piso para lograr terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces.

TIEMPO
70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6441942	ANNIELYS SUSEJ GUANIPA			Asistio
N37665177984	MARIA ALEJANDRA LARA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

COGNITIVA :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

PSICOSOCIAL :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

LUDICA :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

TEMA :

DESARROLLAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS

SUBTEMAS :

ROLES BÁSICOS DE ACROBACIA

IMPLEMENTACION :

Hidratación, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos TOCA MI ESPALDA: Los estudiantes se ubican en parejas espalda con espalda sobre la línea, unos tendrán el nombre de luna y los otros de sol, al sonido de su nombre tendrán que salir corriendo y atrapar a sus compañeros antes de que estos llegan a la línea final o punto limite, en cada ronda el estudiante que obtenga el punto asignara a su compañero un ejercicio físico. LANZAMIENTOS: Los estudiantes se acuestan en el piso y realizaran lanzamiento de pierna, primero de forma frontal, seguimos lateral y terminamos hacia atrás. Cada uno se repetirá 3 veces, primero con pierna izquierda y luego la derecha, en este movimiento no se deben flexionar las rodillas y hacer punta de pie

TIEMPO

30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
2.ARCO Y FLECHA (sostener la una pierna al lado) ? Se ubicaban acotados de lado en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera lateral la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie Dupla 2 DE PIE: La base separa las piernas, gira su cuerpo en una sola dirección, luego de esto extiende la pierna de atrás y la que está al frente la lleva hacia adelante sí que la rodilla pasé la punta de si pie, logrando una estabilidad en su cuerpo, mantiene la espalda derecha y toma un pie de la flayer, esta simula subir un escalón y solo apoyando un pie sobre su compañero mantiene el equilibrio. La docente indicara las posiciones del cuerpo durante la ejecución. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo.

TIEMPO

70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.

TIEMPO

10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6441942	ANNIELYS SUSEJ GUANIPA			Asistio
N37665177984	MARIA ALEJANDRA LARA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.
TEMA : CUALIDADES FÍSICAS, IDENTIFICANDO FORTALEZAS Y DEBILIDADES
SUBTEMAS : MOVIMIENTOS CORPORALES Y PATRONES BÁSICOS DE COORDINACIÓN.
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos QUEMADOS: Se realizan dos equipos y se divide el espacio en dos partes, cada equipo ocupará una parte del espacio, uno equipo comenzará a lanzar las dos pelotas con el objetivo de darle a un contrincante del otro equipo. El balón no puede tocar el suelo antes de darle al rival. Si logra darle a algún oponente, quedará fuera del juego, el equipo que logra sacar de primero a los contrincantes será el ganador. VELOCIDAD Y OBSTÁCULOS: Los estudiantes se dividen en cuatro grupos iguales, realizando una fila en la que deben acostarse boca abajo, el primero lanza un balón por debajo de todos los compañeros que se elevaran haciendo una plancha u el último de la fila lo recibe, todos vuelven al piso y el que tiene el balón debe pasar saltando a dos pies por encima, esta dinámica se repetirá y el primer grupo que se desplace con esta dinámica a la línea final será el que gana. TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 3.ESCORPIÓN (sostener la una pierna hacia atrás) ? Se ubicaban acotados boca abajo en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pies llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pies llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. ROLLO ADELANTE: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas, mano en el piso adelante de las rodillas pulgares paralelos y mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzando la cola, la cabeza no toca el piso, y rueda sobre la espalda (dorsales) con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. ROLLO ATRAS: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas ejecutando una sentadilla, se permite caer hacia atrás, rueda sobre la espalda (dorsales) y mano al lado de la cabeza en el piso, rodillas y piernas juntas en dirección a la cabeza, mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzándolas a pasar la cabeza, y con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe hacer fuerza con los brazos y ubicar los pues en el piso para lograr terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. PARADA DE CABEZA: Sobre una colchoneta o tapete y junto a una pared ubica las manos y cabeza realizando un triángulo codos en posición de L, he inicia subiendo una rodilla sobre el codo, seguido de la otra y mantiene esta posición, luego busca subir la cadera sobre la espada con piernas flexionadas y mantiene esta posición, continua extendiendo una pierna y luego la otra (flexión y extensión alternándolas) después de lograr mantener el equilibrio en esta posición puede darse la libertada de realizar más movimientos. TIEMPO 70 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6441942	ANNIELYS SUSEJ GUANIPA			Asistio
N37665177984	MARIA ALEJANDRA LARA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.
TEMA : IMPLEMENTAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS
SUBTEMAS : Posturas de tren inferior y superior en el aprendizaje de variaciones (posiciones acrobaticas)
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos CUATRO ESQUINAS: Se forman grupos de 5 personas y 4 de ellas se ubican en una esquina y la restante se queda en el medio. La finalidad de este juego es pasar a la siguiente esquina sin que ese sitio lo ocupe la persona del medio, el estudiante que se quede sin esquina será quien que vaya al centro para intentar quitar la esquina a otro jugador en la siguiente vuelta, al quedar en el centro antes de iniciar la dinámica deberá realizar el ejercicio físico que sus compañeros le indiquen. TABATA: Al ritmo de la música se realizará un circuito de ejercicios enfocados al fortalecimiento de los 4 grandes grupos musculares. En cada tabata se trabajará un grupo muscular (ABDOMEN, PIERNA, ESPALDA, BRAZOS)
TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SPAGAT: Cada uno de los movimientos se realizarán por 20 segundos con descansos de 10 segundos. Mariposa, ranita, piernas abiertas rodilla estiradas y trata de llevar tus codos al piso, piernas abiertas rodilla estiradas y trata de llevar tu frente a la rodilla derecha. Ejecución de spagat TRÍOS: Dos bases separan las piernas, giran su cuerpo en una sola dirección, quedando frente a frente, luego de esto extiende la pierna de atrás y la que está al frente la lleva hacia adelante sí que la rodilla pasé la punta de si pie, logrando una estabilidad en su cuerpo, mantiene la espalda derecha y juntando las dos rodillas, toman primero un pie de la flayer seguido del otro, esta simula subir un escalón apoyando sus dos pies sobre sus compañeros mantiene el equilibrio. La docente indicara las posiciones del cuerpo durante la ejecución. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo TÉCNICAS BÁSICAS DE SALTOS DE CHEERS: Se realizará la explicación paso a paso de la técnica a utilizar (tren inferior y superior) para la ejecución de los saltos en el porrismo, esto con el fin de reforzarla para los que ya tienen conocimiento previo o aprenderla los que no la conocen. Se realizará la unión de todos los movimientos con los conteos correspondientes y se ejecutará con salto altura y rodillas al pecho para interiorizar la técnica. SALTO ESTRELLA: Se realizará (balístico) unos lanzamientos de pierna laterales, primero con derecha, izquierda y alternándolas, se debe tener en cuenta mantener la pierna extendida y hacer punta de pies. Se explicará la posición que deben tomar las piernas cuando están en el aire, esto se hará con los estudiantes sentados en el piso, para que reconozcan los movimientos a desarrollar. Se unirán los movimientos de las piernas y brazos buscando ejecutar el salto estrella propio del porrismo. Ejecución grupal e individual.
TIEMPO 70 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.
TIEMPO 10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6441942	ANNIELYS SUSEJ GUANIPA			Asistio
N37665177984	MARIA ALEJANDRA LARA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

COGNITIVA :

Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.

PSICOSOCIAL :

Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras

LUDICA :

Reconocer a mis compañeros y reconocerm como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :

ESTRUCTURACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

SUBTEMAS :

UBICACION TEMPORO-ESPACIALES

IMPLEMENTACION :

Hidratación, colchonetas,

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos JUEGO DE BALÓN: se realizan grupos de 5 personas las cuales trabajando en grupo buscaran meter goles en la cancha contrincante, se debe tener en cuenta que el balón solo se pasa con una mano y no se puede caminar con él, se deben hacer mínimo 3 pases altes de buscar meter gol. FÍSICO CREADO EN GRUPO: Teniendo en cuenta las experiencias vividas durante las sesiones de clase anteriores, se solicitará a las estudiantes que propongan un ejercicio teniendo en cuanta los 4 grandes grupos musculares. Estos serán dirigidos por las escolares.

TIEMPO

30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
SPLIT DERECHA: Duración de 30 segundos cada ejercicio y descanso 10 segundos. Se sentarán en la superficie plana. Sentados con las piernas cerradas extendidas al frente, ahora lleva la pierna izquierda atrás flexionada, baja el pecho hacia la rodilla derecha, apoya la rodilla izquierda en el suelo y la pierna derecha extendida hacia el frente, bajando el pecho en esa dirección, en la misma posición desplaza el cuerpo hacia adelante extendiendo la pierna de atrás y termina con la ejecución de Split con derecha al frente. PARADA DE CABEZA: Sobre una colchoneta o tapete y junto a una pared ubica las manos y cabeza realizando un triángulo codos en posición de L, he inicia subiendo una rodilla sobre el codo, seguido de la otra y mantiene esta posición, luego busca subir la cadera sobre la espada con piernas flexionadas y mantiene esta posición, continua extendiendo una pierna y luego la otra (flexión y extensión alternándolas) después de lograr mantener el equilibrio en esta posición puede darse la libertad de realizar más movimientos. CONEJITOS: Se ubican los brazos extendidos hacia arriba, seguido de esto lleva las manos y las ubica en el piso al tiempo que salta montando la cadera sobre sus brazos y llevando los talones hacia los glúteos sin dejar de mirar los pies.

TIEMPO

70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.

TIEMPO

10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6441942	ANNIELYS SUSEJ GUANIPA			Asistio
N37665177984	MARIA ALEJANDRA LARA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras.			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerm e como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ACROBACIA NIVEL 1			
SUBTEMAS : SECUENCIA Y ARMONIZACIÓN DE MOVIMIENTOS EN LA ACROBACIA			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos CUATRO CONOS: El grupo se divide en cuatro sub grupos quienes competirán por atrapar la mayor cantidad de conos. Dentro de un cuadrado elaborado con lazos un representante de cada grupo se ubica en cada esquina del cuadrado con el lazo e la cintura, al oír la indicación los cuatro estudiantes se dirigirán a tratar de tomar el cono que les corresponde. Gana el punto el escolar que lo tome primero. DESPLAZAMIENTOS: Realizará un calentamiento se ubican dos objetos que delimiten. Ahora vas a desplazarte de un lado a otro realizando los siguientes movimientos. Esto lo repetirás 3 veces., hacia el frente y hacia atrás 1. Caminando en punta de pies 2. Caminando sobre los talones 3. Elevando las rodillas al pecho 4. Elevando los talones a los glúteos 5. Desplazamientos laterales 6. Trotando 7. Reptando (arrastre) 8. Gateando 9. Saltando pies juntos 10. Saltando en un pie 11. Caballito 12. Desplazamiento sobre los 4 apoyos (Boca arriba y boca abajo - Cangrejito o mesita)			
TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SPLIT IZQUIERDA: Duración de 30 segundos cada ejercicio y descanso 10 segundos. Se sentarán en la superficie plana. Sentados con las piernas cerradas extendidas al frente. Ahora lleva la pierna derecha atrás flexionada, baja el pecho hacia la rodilla izquierda. Apoya la rodilla derecha en el suelo y la pierna izquierda extendida hacia el frente, bajando el pecho en esa dirección. En la misma posición desplaza el cuerpo hacia adelante extendiendo la pierna de atrás. Termina con la ejecución de Split con la izquierda al frente. TRÍOS: Dos bases separan las piernas, giran su cuerpo en una sola dirección, quedando frente a frente, luego de esto extiende la pierna de atrás y la que está al frente la lleva hacia adelante sí que la rodilla pasé la punta de sí pie, logrando una estabilidad en su cuerpo, mantiene la espalda derecha y juntando las dos rodillas, toman primero un pie de la flayer seguido del otro, esta simula subir un escalón apoyando sus dos pies sobre sus compañeros mantiene el equilibrio. La docente indicara las posiciones del cuerpo durante la ejecución. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo DESMONTE EN DIRECTO: Luego de tener la flyer en side lunch las bases realizan un ensamble profundo y lanzan hacia arriba, la flyer mantiene su cuerpo en posición recta y las bases atrapan durante el descenso teniendo en cuenta que el sporet toma cintura, bases laterales toman las piernas según corresponde, frenado y controlando la ciada			
TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.			
TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6441942	ANNIELYS SUSEJ GUANIPA			Asistio
N37665177984	MARIA ALEJANDRA LARA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreograffi			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : CONTROLAR Y AJUSTA SU EQUILIBRIO EN RELACIÓN A LAS CAPACIDADES FÍSIC			
SUBTEMAS : EL ESQUEMA Y AJUSTE E IMAGEN CORPORAL			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos QUITALE LA COLA AL BURRO: El grupo se divide en dos partes ,iguales y cada equipo se ubica una cinta de tela en la pretina del pantalón, el objetivo del juego es tomar las cintas del equipo contrincante sin dejarse quitar las del propio. DADOS: Se realizará un calentamiento con un par de dados que se lanzaran al aire, se observará el número que cae y realizan ejercicios con la cantidad de repeticiones, según indique la docente. Si repites el mismo número se debe hacer 10 repeticiones más. Ejercicio 2 - 5 abdominales 3 - 10 sentadillas 4 - 15 flexiones de codo 5 - 20 elevaciones de espalda 6 - 15 Buppies 7 - 20 posición en plancha 8 - 15 saltos rodillas al pecho 9 - 30 saltos de lazo a dos pies 10 - 25 saltos X 11 - 30 desplazamientos laterales 12 - 20 lanzamiento de pierna frontales con pierna derecha e izquierda TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ARCO: Duración de 30 segundos cada ejercicio con descanso 10 segundos. Acostados en la superficie plana. Acostados boca abajo, y realizar el movimiento foca. Continúa con el movimiento del anillo. De pie realiza movimiento L para trabajar la parte del hombro. Termina ejecutando arco y recuperando con movimiento la roca CONEJITOS: Se ubican los brazos extendidos hacia arriba, seguido de esto lleva las manos y las ubica en el piso al tiempo que salta montando la cadera sobre sus brazos y llevando los talones hacia los glúteos sin dejar de mirar los pies. VELA: Se realiza una pose vertical, con la cabeza y los codos en el suelo, las manos tomando la espalda a la altura de los riñones y las piernas rectas. L: Se debe iniciar en posición de pie con los brazos arriba y apretados contra las orejas, dar un paso amplio al frente e inclinar el tronco hacia adelante hasta que las manos toquen el suelo. Con la pierna de atrás patear fuertemente hacia arriba buscando una posición vertical mientras se empuja el suelo con la pierna de al frente buscando una posición horizontal. Terminar regresando a la posición inicial. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocermi como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés			
TEMA : DESARROLLAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS			
SUBTEMAS : ROLES BÁSICOS DE AGARRES Y APOYOS			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos MATEMÁTICAS: Los participantes se forma en una línea uno tras otro, el formador indica que los números pares están ubicados al costado derecho y los números impares están ubicados al costado izquierdo, seguido de esto se inicia formulado a los participantes operaciones matemáticas y estos deben en menos de 5 segundo desplazarse un paso al costado según corresponda el resultado. Los que se equivoquen deben ir saliendo del juego, solo hay un ganador quien es el que propone la penitencia a sus compañeros SALTO SOBRE EL LAZO O LINEA: Se realizará un calentamiento con el lazo extendido en el piso. Con saltos en zigzag, atrás-adelante, alternos- largos, canguros, etc. Cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos. De manera individual se saltará lazo en las diferentes formas que este elemento nos permite, como saltar con los pies juntos, alternos, adelante, atrás, doble, ocho, en parejas, y otras formas que el escolar sugiera. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES FLEXIBILIDAD (AGARRES DE PIERNA) Con la ejecución de las siguientes tres posiciones se busca que el estudiante mantenga el equilibrio logrando fortalece la flexibilidad y desarrollando su fuerza. 1.HEEL STRETCH (sostener la una pierna al frente) ? Se ubicaban acotados boca arriba en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. PARNET PREP HANS: La base separa las más abiertas que su propia cadera, luego de esto toma el pie de la flayer y lo ubica sobre sus manos en la posición que indique la docente, mantiene la espalda derecha y realiza flexión de piernas profunda, seguido de rotación de muñecas llevando a su compañera a la altura de sus hombros, ejecutando elevación a prep hans. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo. DESMONTE EN DIRECTO: Luego de tener la flyer en prep hans las bases realizan un ensamble profundo y lanzan hacia arriba, la flyer mantiene su cuerpo en posición recta y las bases atrapan durante el descenso teniendo en cuenta que el sporet toma cintura, bases laterales toman las piernas según corresponde, frenado y controlando la ciada TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

COGNITIVA :

Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.

PSICOSOCIAL :

Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras

LUDICA :

Reconocer a mis compañeros y reconocerm e como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :

DESARROLLAR CUALIDADES FÍSICAS

SUBTEMAS :

DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD-COORDINACIÓN

IMPLEMENTACION :

Hidratación, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos JUEGO DE NÚMEROS: Los estudiantes de dividen en dos sub grupos y se ubican frente a frente, cada grupo haciendo una línea y a una distancia de 3 metros. Cada integrante tendrá un número y a la voz del docente ellos tendrán que salir a máxima velocidad a tomar el cono que este ubicado en el centro de los grupos, el estudiante que lo tome primero se llevara el punto. Al finalizar el grupo que obtenga más puntos pondrá una penitencia física a sus compañeros ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Se realizará un circuito de ejercicios enfocados al fortalecimiento de los 4 grandes grupos musculares. Cada uno se repetirá 3 veces, por 20 segundos y descansaras 10 segundos antes de iniciar con el siguiente ejercicio. 4 ejercicios de activación cardiovascular 4 ejercicios de activación abdominal 4 ejercicios de activación lumbar 4 ejercicios de activación pierna 4 ejercicios de activación brazos

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
FLEXIBILIDAD (AGARRES DE PIERNA) Con la ejecución de las siguientes tres posiciones se busca que el estudiante mantenga el equilibrio logrando fortalece la flexibilidad y desarrollando su fuerza. 1.HEEL STRETCH (sostener la una pierna al frente) ? Se ubicaban acotados boca arriba en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. GIMNASIA: Para el encuentro de hoy se realizará explicación y refuerzo de rollo adelante, rollo atrás, vela y parada de cabeza. Se realizarán ejercicios educativos que son introductorios para familiarizar el cuerpo con las ejecuciones gimnasticas, cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos y al terminar la ronda, esta se repetirá 3 veces. • Balanceo de piernas extendidas (sentada - cabeza) • Posición de roca con balanceo, mano al lado de la cabeza y extendiendo las piernas. • Caminata de osito, flexión de codos cabeza al mentón. ROLLO ADELANTE: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas, mano en el piso adelante de las rodillas pulgares paralelos y mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzando la cola, la cabeza no toca el piso, y rueda sobre la espalda (dorsales) con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. ROLLO ATRAS: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas ejecutando una sentadilla, se permite caer hacia atrás, rueda sobre la espalda (dorsales) y mano al lado de la cabeza en el piso, rodillas y piernas juntas en dirección a la cabeza, mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzándolas a pasar la cabeza, y con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe hacer fuerza con los brazos y ubicar los pues en el piso para lograr terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces.

TIEMPO
70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes, 12:00:00, 14:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1188215163	KAROL DAYANA RIAÑO			Asistio
6416818	SOPHIA ISABELLA CHAPARRO			Asistio
1074530634	PAULA CAMILA VASQUEZ			Asistio
1206214988	EMILY SOFIA SALINAS			Asistio
1013647895	KAREN JULIANA AVILA			Asistio
1021681899	AELEN TATIANA LEON			Asistio
1028788315	ASLY YULIANA PACHON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,12:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

COGNITIVA :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

PSICOSOCIAL :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

LUDICA :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

TEMA :

DESARROLLAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS

SUBTEMAS :

ROLES BÁSICOS DE ACROBACIA

IMPLEMENTACION :

Hidratación, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos TOCA MI ESPALDA: Los estudiantes se ubican en parejas espalda con espalda sobre la línea, unos tendrán el nombre de luna y los otros de sol, al sonido de su nombre tendrán que salir corriendo y atrapar a sus compañeros antes de que estos llegan a la línea final o punto limite, en cada ronda el estudiante que obtenga el punto asignara a su compañero un ejercicio físico. LANZAMIENTOS: Los estudiantes se acuestan en el piso y realizaran lanzamiento de pierna, primero de forma frontal, seguimos lateral y terminamos hacia atrás. Cada uno se repetirá 3 veces, primero con pierna izquierda y luego la derecha, en este movimiento no se deben flexionar las rodillas y hacer punta de pie

TIEMPO

30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
2.ARCO Y FLECHA (sostener la una pierna al lado) ? Se ubicaban acotados de lado en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera lateral la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie Dupla 2 DE PIE: La base separa las piernas, gira su cuerpo en una sola dirección, luego de esto extiende la pierna de atrás y la que está al frente la lleva hacia adelante sí que la rodilla pasé la punta de si pie, logrando una estabilidad en su cuerpo, mantiene la espalda derecha y toma un pie de la flayer, esta simula subir un escalón y solo apoyando un pie sobre su compañero mantiene el equilibrio. La docente indicara las posiciones del cuerpo durante la ejecución. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo.

TIEMPO

70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.

TIEMPO

10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,13:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1188215163	KAROL DAYANA RIAÑO			Asistio
6416818	SOPHIA ISABELLA CHAPARRO			Asistio
1074530634	PAULA CAMILA VASQUEZ			Asistio
1206214988	EMILY SOFIA SALINAS			Asistio
1013647895	KAREN JULIANA AVILA			Asistio
1021681899	AELEN TATIANA LEON			Asistio
1028788315	ASLY YULIANA PACHON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.
TEMA : CUALIDADES FÍSICAS, IDENTIFICANDO FORTALEZAS Y DEBILIDADES
SUBTEMAS : MOVIMIENTOS CORPORALES Y PATRONES BÁSICOS DE COORDINACIÓN.
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos QUEMADOS: Se realizan dos equipos y se divide el espacio en dos partes, cada equipo ocupará una parte del espacio, uno equipo comenzará a lanzar las dos pelotas con el objetivo de darle a un contrincante del otro equipo. El balón no puede tocar el suelo antes de darle al rival. Si logra darle a algún oponente, quedará fuera del juego, el equipo que logra sacar de primero a los contrincantes será el ganador. VELOCIDAD Y OBSTÁCULOS: Los estudiantes se dividen en cuatro grupos iguales, realizando una fila en la que deben acostarse boca abajo, el primero lanza un balón por debajo de todos los compañeros que se elevaran haciendo una plancha u el último de la fila lo recibe, todos vuelven al piso y el que tiene el balón debe pasar saltando a dos pies por encima, esta dinámica se repetirá y el primer grupo que se desplace con esta dinámica a la línea final será el que gana. TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 3.ESCORPIÓN (sostener la una pierna hacia atrás) ? Se ubicaban acotados boca abajo en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pies llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pies llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. ROLLO ADELANTE: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas, mano en el piso adelante de las rodillas pulgares paralelos y mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzando la cola, la cabeza no toca el piso, y rueda sobre la espalda (dorsales) con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. ROLLO ATRAS: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas ejecutando una sentadilla, se permite caer hacia atrás, rueda sobre la espalda (dorsales) y mano al lado de la cabeza en el piso, rodillas y piernas juntas en dirección a la cabeza, mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzándolas a pasar la cabeza, y con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe hacer fuerza con los brazos y ubicar los pues en el piso para lograr terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. PARADA DE CABEZA: Sobre una colchoneta o tapete y junto a una pared ubica las manos y cabeza realizando un triángulo codos en posición de L, he inicia subiendo una rodilla sobre el codo, seguido de la otra y mantiene esta posición, luego busca subir la cadera sobre la espada con piernas flexionadas y mantiene esta posición, continua extendiendo una pierna y luego la otra (flexión y extensión alternándolas) después de lograr mantener el equilibrio en esta posición puede darse la libertada de realizar más movimientos. TIEMPO 70 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1188215163	KAROL DAYANA RIAÑO			Asistio
6416818	SOPHIA ISABELLA CHAPARRO			Asistio
1074530634	PAULA CAMILA VASQUEZ			Asistio
1206214988	EMILY SOFIA SALINAS			Asistio
1013647895	KAREN JULIANA AVILA			Asistio
1021681899	AELEN TATIANA LEON			Asistio
1028788315	ASLY YULIANA PACHON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,12:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.
TEMA : IMPLEMENTAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS
SUBTEMAS : Posturas de tren inferior y superior en el aprendizaje de variaciones (posiciones acrobaticas)
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos CUATRO ESQUINAS: Se forman grupos de 5 personas y 4 de ellas se ubican en una esquina y la restante se queda en el medio. La finalidad de este juego es pasar a la siguiente esquina sin que ese sitio lo ocupe la persona del medio, el estudiante que se quede sin esquina será quien que vaya al centro para intentar quitar la esquina a otro jugador en la siguiente vuelta, al quedar en el centro antes de iniciar la dinámica deberá realizar el ejercicio físico que sus compañeros le indiquen. TABATA: Al ritmo de la música se realizará un circuito de ejercicios enfocados al fortalecimiento de los 4 grandes grupos musculares. En cada tabata se trabajará un grupo muscular (ABDOMEN, PIERNA, ESPALDA, BRAZOS)
TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SPAGAT: Cada uno de los movimientos se realizarán por 20 segundos con descansos de 10 segundos. Mariposa, ranita, piernas abiertas rodilla estiradas y trata de llevar tus codos al piso, piernas abiertas rodilla estiradas y trata de llevar tu frente a la rodilla derecha. Ejecución de spagat TRÍOS: Dos bases separan las piernas, giran su cuerpo en una sola dirección, quedando frente a frente, luego de esto extiende la pierna de atrás y la que está al frente la lleva hacia adelante sí que la rodilla pasé la punta de si pie, logrando una estabilidad en su cuerpo, mantiene la espalda derecha y juntando las dos rodillas, toman primero un pie de la flayer seguido del otro, esta simula subir un escalón apoyando sus dos pies sobre sus compañeros mantiene el equilibrio. La docente indicara las posiciones del cuerpo durante la ejecución. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo TÉCNICAS BÁSICAS DE SALTOS DE CHEERS: Se realizará la explicación paso a paso de la técnica a utilizar (tren inferior y superior) para la ejecución de los saltos en el porrismo, esto con el fin de reforzarla para los que ya tienen conocimiento previo o aprenderla los que no la conocen. Se realizará la unión de todos los movimientos con los conteos correspondientes y se ejecutará con salto altura y rodillas al pecho para interiorizar la técnica. SALTO ESTRELLA: Se realizará (balístico) unos lanzamientos de pierna laterales, primero con derecha, izquierda y alternándolas, se debe tener en cuenta mantener la pierna extendida y hacer punta de pies. Se explicará la posición que deben tomar las piernas cuando están en el aire, esto se hará con los estudiantes sentados en el piso, para que reconozcan los movimientos a desarrollar. Se unirán los movimientos de las piernas y brazos buscando ejecutar el salto estrella propio del porrismo. Ejecución grupal e individual.
TIEMPO 70 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.
TIEMPO 10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,13:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1188215163	KAROL DAYANA RIAÑO			Asistio
6416818	SOPHIA ISABELLA CHAPARRO			Asistio
1074530634	PAULA CAMILA VASQUEZ			Asistio
1206214988	EMILY SOFIA SALINAS			Asistio
1013647895	KAREN JULIANA AVILA			Asistio
1021681899	AELEN TATIANA LEON			Asistio
1028788315	ASLY YULIANA PACHON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

COGNITIVA :

Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.

PSICOSOCIAL :

Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras

LUDICA :

Reconocer a mis compañeros y reconocerm como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :

ESTRUCTURACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

SUBTEMAS :

UBICACION TEMPORO-ESPACIALES

IMPLEMENTACION :

Hidratación, colchonetas,

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos JUEGO DE BALÓN: se realizan grupos de 5 personas las cuales trabajando en grupo buscaran meter goles en la cancha contrincante, se debe tener en cuenta que el balón solo se pasa con una mano y no se puede caminar con él, se deben hacer mínimo 3 pases altes de buscar meter gol. FÍSICO CREADO EN GRUPO: Teniendo en cuenta las experiencias vividas durante las sesiones de clase anteriores, se solicitará a las estudiantes que propongan un ejercicio teniendo en cuanta los 4 grandes grupos musculares. Estos serán dirigidos por las escolares.

TIEMPO

30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
SPLIT DERECHA: Duración de 30 segundos cada ejercicio y descanso 10 segundos. Se sentarán en la superficie plana. Sentados con las piernas cerradas extendidas al frente, ahora lleva la pierna izquierda atrás flexionada, baja el pecho hacia la rodilla derecha, apoya la rodilla izquierda en el suelo y la pierna derecha extendida hacia el frente, bajando el pecho en esa dirección, en la misma posición desplaza el cuerpo hacia adelante extendiendo la pierna de atrás y termina con la ejecución de Split con derecha al frente. PARADA DE CABEZA: Sobre una colchoneta o tapete y junto a una pared ubica las manos y cabeza realizando un triángulo codos en posición de L, he inicia subiendo una rodilla sobre el codo, seguido de la otra y mantiene esta posición, luego busca subir la cadera sobre la espada con piernas flexionadas y mantiene esta posición, continua extendiendo una pierna y luego la otra (flexión y extensión alternándolas) después de lograr mantener el equilibrio en esta posición puede darse la libertad de realizar más movimientos. CONEJITOS: Se ubican los brazos extendidos hacia arriba, seguido de esto lleva las manos y las ubica en el piso al tiempo que salta montando la cadera sobre sus brazos y llevando los talones hacia los glúteos sin dejar de mirar los pies.

TIEMPO

70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.

TIEMPO

10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1188215163	KAROL DAYANA RIAÑO			Asistio
6416818	SOPHIA ISABELLA CHAPARRO			Asistio
1074530634	PAULA CAMILA VASQUEZ			Asistio
1206214988	EMILY SOFIA SALINAS			Asistio
1013647895	KAREN JULIANA AVILA			Asistio
1021681899	AELEN TATIANA LEON			Asistio
1028788315	ASLY YULIANA PACHON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,12:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras.			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ACROBACIA NIVEL 1			
SUBTEMAS : SECUENCIA Y ARMONIZACIÓN DE MOVIMIENTOS EN LA ACROBACIA			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos CUATRO CONOS: El grupo se divide en cuatro sub grupos quienes competirán por atrapar la mayor cantidad de conos. Dentro de un cuadrado elaborado con lazos un representante de cada grupo se ubica en cada esquina del cuadrado con el lazo e la cintura, al oír la indicación los cuatro estudiantes se dirigirán a tratar de tomar el cono que les corresponde. Gana el punto el escolar que lo tome primero. DESPLAZAMIENTOS: Realizará un calentamiento se ubican dos objetos que delimiten. Ahora vas a desplazarte de un lado a otro realizando los siguientes movimientos. Esto lo repetirás 3 veces., hacia el frente y hacia atrás 1. Caminando en punta de pies 2. Caminando sobre los talones 3. Elevando las rodillas al pecho 4. Elevando los talones a los glúteos 5. Desplazamientos laterales 6. Trotando 7. Reptando (arrastre) 8. Gateando 9. Saltando pies juntos 10. Saltando en un pie 11. Caballito 12. Desplazamiento sobre los 4 apoyos (Boca arriba y boca abajo - Cangrejito o mesita)			
TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SPLIT IZQUIERDA: Duración de 30 segundos cada ejercicio y descanso 10 segundos. Se sentarán en la superficie plana. Sentados con las piernas cerradas extendidas al frente. Ahora lleva la pierna derecha atrás flexionada, baja el pecho hacia la rodilla izquierda. Apoya la rodilla derecha en el suelo y la pierna izquierda extendida hacia el frente, bajando el pecho en esa dirección. En la misma posición desplaza el cuerpo hacia adelante extendiendo la pierna de atrás. Termina con la ejecución de Split con la izquierda al frente. TRÍOS: Dos bases separan las piernas, giran su cuerpo en una sola dirección, quedando frente a frente, luego de esto extiende la pierna de atrás y la que está al frente la lleva hacia adelante sí que la rodilla pasé la punta de sí pie, logrando una estabilidad en su cuerpo, mantiene la espalda derecha y juntando las dos rodillas, toman primero un pie de la flayer seguido del otro, esta simula subir un escalón apoyando sus dos pies sobre sus compañeros mantiene el equilibrio. La docente indicara las posiciones del cuerpo durante la ejecución. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo DESMONTE EN DIRECTO: Luego de tener la flyer en side lunch las bases realizan un ensamble profundo y lanzan hacia arriba, la flyer mantiene su cuerpo en posición recta y las bases atrapan durante el descenso teniendo en cuenta que el sporet toma cintura, bases laterales toman las piernas según corresponde, frenado y controlando la ciada			
TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.			
TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,13:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1188215163	KAROL DAYANA RIAÑO			Asistio
6416818	SOPHIA ISABELLA CHAPARRO			Asistio
1074530634	PAULA CAMILA VASQUEZ			Asistio
1206214988	EMILY SOFIA SALINAS			Asistio
1013647895	KAREN JULIANA AVILA			Asistio
1021681899	AELEN TATIANA LEON			Asistio
1028788315	ASLY YULIANA PACHON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreograffi			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : CONTROLAR Y AJUSTA SU EQUILIBRIO EN RELACIÓN A LAS CAPACIDADES FÍSIC			
SUBTEMAS : EL ESQUEMA Y AJUSTE E IMAGEN CORPORAL			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos QUITALE LA COLA AL BURRO: El grupo se divide en dos partes ,iguales y cada equipo se ubica una cinta de tela en la pretina del pantalón, el objetivo del juego es tomar las cintas del equipo contrincante sin dejarse quitar las del propio. DADOS: Se realizará un calentamiento con un par de dados que se lanzaran al aire, se observará el número que cae y realizan ejercicios con la cantidad de repeticiones, según indique la docente. Si repites el mismo número se debe hacer 10 repeticiones más. Ejercicio 2 - 5 abdominales 3 - 10 sentadillas 4 - 15 flexiones de codo 5 - 20 elevaciones de espalda 6 - 15 Buppies 7 - 20 posición en plancha 8 - 15 saltos rodillas al pecho 9 - 30 saltos de lazo a dos pies 10 - 25 saltos X 11 - 30 desplazamientos laterales 12 - 20 lanzamiento de pierna frontales con pierna derecha e izquierda TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ARCO: Duración de 30 segundos cada ejercicio con descanso 10 segundos. Acostados en la superficie plana. Acostados boca abajo, y realizar el movimiento foca. Continúa con el movimiento del anillo. De pie realiza movimiento L para trabajar la parte del hombro. Termina ejecutando arco y recuperando con movimiento la roca CONEJITOS: Se ubican los brazos extendidos hacia arriba, seguido de esto lleva las manos y las ubica en el piso al tiempo que salta montando la cadera sobre sus brazos y llevando los talones hacia los glúteos sin dejar de mirar los pies. VELA: Se realiza una pose vertical, con la cabeza y los codos en el suelo, las manos tomando la espalda a la altura de los riñones y las piernas rectas. L: Se debe iniciar en posición de pie con los brazos arriba y apretados contra las orejas, dar un paso amplio al frente e inclinar el tronco hacia adelante hasta que las manos toquen el suelo. Con la pierna de atrás patear fuertemente hacia arriba buscando una posición vertical mientras se empuja el suelo con la pierna de al frente buscando una posición horizontal. Terminar regresando a la posición inicial. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,12:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

COGNITIVA :

Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.

PSICOSOCIAL :

Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras

LUDICA :

Reconocer a mis compañeros y reconocerm e como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés

TEMA :

DESARROLLAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS

SUBTEMAS :

ROLES BÁSICOS DE AGARRES Y APOYOS

IMPLEMENTACION :

Hidratación, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos
MATEMÁTICAS: Los participantes se forma en una línea uno tras otro, el formador indica que los números pares están ubicados al costado derecho y los números impares están ubicados al costado izquierdo, seguido de esto se inicia formulado a los participantes operaciones matemáticas y estos deben en menos de 5 segundo desplazarse un paso al costado según corresponda el resultado. Los que se equivoquen deben ir saliendo del juego, solo hay un ganador quien es el que propone la penitencia a sus compañeros SALTO SOBRE EL LAZO O LINEA: Se realizará un calentamiento con el lazo extendido en el piso. Con saltos en zigzag, atrás-adelante, alternos- largos, canguros, etc. Cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos. De manera individual se saltará lazo en las diferentes formas que este elemento nos permite, como saltar con los pies juntos, alternos, adelante, atrás, doble, ocho, en parejas, y otras formas que el escolar sugiera.

TIEMPO

30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
FLEXIBILIDAD (AGARRES DE PIERNA) Con la ejecución de las siguientes tres posiciones se busca que el estudiante mantenga el equilibrio logrando fortalece la flexibilidad y desarrollando su fuerza. 1.HEEL STRETCH (sostener la una pierna al frente) ? Se ubicaban acotados boca arriba en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. PARNET PREP HANS: La base separa las más abiertas que su propia cadera, luego de esto toma el pie de la flayer y lo ubica sobre sus manos en la posición que indique la docente, mantiene la espalda derecha y realiza flexión de piernas profunda, seguido de rotación de muñecas llevando a su compañera a la altura de sus hombros, ejecutando elevación a prep hans. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo. DESMONTE EN DIRECTO: Luego de tener la flyer en prep hans las bases realizan un ensamble profundo y lanzan hacia arriba, la flyer mantiene su cuerpo en posición recta y las bases atrapan durante el descenso teniendo en cuenta que el sporet toma cintura, bases laterales toman las piernas según corresponde, frenado y controlando la ciada

TIEMPO

70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.

TIEMPO

10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.
TEMA : DESARROLLAR CUALIDADES FÍSICAS
SUBTEMAS : DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD-COORDINACIÓN
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos JUEGO DE NÚMEROS: Los estudiantes de dividen en dos sub grupos y se ubican frente a frente, cada grupo haciendo una línea y a una distancia de 3 metros. Cada integrante tendrá un número y a la voz del docente ellos tendrán que salir a máxima velocidad a tomar el cono que este ubicado en el centro de los grupos, el estudiante que lo tome primero se llevara el punto. Al finalizar el grupo que obtenga más puntos pondrá una penitencia física a sus compañeros ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Se realizará un circuito de ejercicios enfocados al fortalecimiento de los 4 grandes grupos musculares. Cada uno se repetirá 3 veces, por 20 segundos y descansaras 10 segundos antes de iniciar con el siguiente ejercicio. 4 ejercicios de activación cardiovascular 4 ejercicios de activación abdominal 4 ejercicios de activación lumbar 4 ejercicios de activación pierna 4 ejercicios de activación brazos TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES FLEXIBILIDAD (AGARRES DE PIERNA) Con la ejecución de las siguientes tres posiciones se busca que el estudiante mantenga el equilibrio logrando fortalece la flexibilidad y desarrollando su fuerza. 1.HEEL STRETCH (sostener la una pierna al frente) ? Se ubicaban acotados boca arriba en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. GIMNASIA: Para el encuentro de hoy se realizará explicación y refuerzo de rollo adelante, rollo atrás, vela y parada de cabeza. Se realizarán ejercicios educativos que son introductorios para familiarizar el cuerpo con las ejecuciones gimnasticas, cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos y al terminar la ronda, esta se repetirá 3 veces. • Balanceo de piernas extendidas (sentada - cabeza) • Posición de roca con balanceo, mano al lado de la cabeza y extendiendo las piernas. • Caminata de osito, flexión de codos cabeza al mentón. ROLLO ADELANTE: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas, mano en el piso adelante de las rodillas pulgares paralelos y mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzando la cola, la cabeza no toca el piso, y rueda sobre la espalda (dorsales) con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. ROLLO ATRAS: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas ejecutando una sentadilla, se permite caer hacia atrás, rueda sobre la espalda (dorsales) y mano al lado de la cabeza en el piso, rodillas y piernas juntas en dirección a la cabeza, mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzándolas a pasar la cabeza, y con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe hacer fuerza con los brazos y ubicar los pues en el piso para lograr terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. TIEMPO 70 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013135844	EVELYN ALEXA GODOY			Asistio
1028944754	SHIRLEY MARIANA ROZO			Asistio
1029060192	NICOLL SAMANTHA SIERRA			Asistio
1018473423	DANA BUSTAMANTE			Asistio
1018473425	ALEJANDRA BUSTAMANTE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerm e como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : CUALIDADES FÍSICAS, IDENTIFICANDO FORTALEZAS Y DEBILIDADES			
SUBTEMAS : MOVIMIENTOS CORPORALES Y PATRONES BÁSICOS DE COORDINACIÓN.			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos QUEMADOS: Se realizan dos equipos y se divide el espacio en dos partes, cada equipo ocupará una parte del espacio, uno equipo comenzará a lanzar las dos pelotas con el objetivo de darle a un contrincante del otro equipo. El balón no puede tocar el suelo antes de darle al rival. Si logra darle a algún oponente, quedará fuera del juego, el equipo que logra sacar de primero a los contrincantes será el ganador. VELOCIDAD Y OBSTÁCULOS: Los estudiantes se dividen en cuatro grupos iguales, realizando una fila en la que deben acostarse boca abajo, el primero lanza un balón por debajo de todos los compañeros que se elevaran haciendo una plancha u el último de la fila lo recibe, todos vuelven al piso y el que tiene el balón debe pasar saltando a dos pies por encima, esta dinámica se repetirá y el primer grupo que se desplace con esta dinámica a la línea final será el que gana. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 3.ESCORPIÓN (sostener la una pierna hacia atrás) ? Se ubicaban acotados boca abajo en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pies llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pies llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. ROLLO ADELANTE: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas, mano en el piso adelante de las rodillas pulgares paralelos y mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzando la cola, la cabeza no toca el piso, y rueda sobre la espalda (dorsales) con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. ROLLO ATRAS: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas ejecutando una sentadilla, se permite caer hacia atrás, rueda sobre la espalda (dorsales) y mano al lado de la cabeza en el piso, rodillas y piernas juntas en dirección a la cabeza, mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzándolas a pasar la cabeza, y con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe hacer fuerza con los brazos y ubicar los pues en el piso para lograr terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. PARADA DE CABEZA: Sobre una colchoneta o tapete y junto a una pared ubica las manos y cabeza realizando un triángulo codos en posición de L, he inicia subiendo una rodilla sobre el codo, seguido de la otra y mantiene esta posición, luego busca subir la cadera sobre la espada con piernas flexionadas y mantiene esta posición, continua extendiendo una pierna y luego la otra (flexión y extensión alternándolas) después de lograr mantener el equilibrio en esta posición puede darse la libertada de realizar más movimientos. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013135844	EVELYN ALEXA GODOY			Asistio
1028944754	SHIRLEY MARIANA ROZO			Asistio
1029060192	NICOLL SAMANTHA SIERRA			Asistio
1018473423	DANA BUSTAMANTE			Asistio
1018473425	ALEJANDRA BUSTAMANTE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.
TEMA : IMPLEMENTAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS
SUBTEMAS : Posturas de tren inferior y superior en el aprendizaje de variaciones (posiciones acrobaticas)
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos CUATRO ESQUINAS: Se forman grupos de 5 personas y 4 de ellas se ubican en una esquina y la restante se queda en el medio. La finalidad de este juego es pasar a la siguiente esquina sin que ese sitio lo ocupe la persona del medio, el estudiante que se quede sin esquina será quien que vaya al centro para intentar quitar la esquina a otro jugador en la siguiente vuelta, al quedar en el centro antes de iniciar la dinámica deberá realizar el ejercicio físico que sus compañeros le indiquen. TABATA: Al ritmo de la música se realizará un circuito de ejercicios enfocados al fortalecimiento de los 4 grandes grupos musculares. En cada tabata se trabajará un grupo muscular (ABDOMEN, PIERNA, ESPALDA, BRAZOS)
TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SPAGAT: Cada uno de los movimientos se realizarán por 20 segundos con descansos de 10 segundos. Mariposa, ranita, piernas abiertas rodilla estiradas y trata de llevar tus codos al piso, piernas abiertas rodilla estiradas y trata de llevar tu frente a la rodilla derecha. Ejecución de spagat TRÍOS: Dos bases separan las piernas, giran su cuerpo en una sola dirección, quedando frente a frente, luego de esto extiende la pierna de atrás y la que está al frente la lleva hacia adelante sí que la rodilla pasé la punta de si pie, logrando una estabilidad en su cuerpo, mantiene la espalda derecha y juntando las dos rodillas, toman primero un pie de la flayer seguido del otro, esta simula subir un escalón apoyando sus dos pies sobre sus compañeros mantiene el equilibrio. La docente indicara las posiciones del cuerpo durante la ejecución. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo TÉCNICAS BÁSICAS DE SALTOS DE CHEERS: Se realizará la explicación paso a paso de la técnica a utilizar (tren inferior y superior) para la ejecución de los saltos en el porrismo, esto con el fin de reforzarla para los que ya tienen conocimiento previo o aprenderla los que no la conocen. Se realizará la unión de todos los movimientos con los conteos correspondientes y se ejecutará con salto altura y rodillas al pecho para interiorizar la técnica. SALTO ESTRELLA: Se realizará (balístico) unos lanzamientos de pierna laterales, primero con derecha, izquierda y alternándolas, se debe tener en cuenta mantener la pierna extendida y hacer punta de pies. Se explicará la posición que deben tomar las piernas cuando están en el aire, esto se hará con los estudiantes sentados en el piso, para que reconozcan los movimientos a desarrollar. Se unirán los movimientos de las piernas y brazos buscando ejecutar el salto estrella propio del porrismo. Ejecución grupal e individual.
TIEMPO 70 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.
TIEMPO 10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013135844	EVELYN ALEXA GODOY			Asistio
1028944754	SHIRLEY MARIANA ROZO			Asistio
1029060192	NICOLL SAMANTHA SIERRA			Asistio
1018473423	DANA BUSTAMANTE			Asistio
1018473425	ALEJANDRA BUSTAMANTE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreograffia.			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : ESTRUCTURACIÓN TEMPORO-ESPACIAL			
SUBTEMAS : UBICACION TEMPORO-ESPACIALES			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas,			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos JUEGO DE BALÓN: se realizan grupos de 5 personas las cuales trabajando en grupo buscaran meter goles en la cancha contrincante, se debe tener en cuenta que el balón solo se pasa con una mano y no se puede caminar con él, se deben hacer mínimo 3 pases altes de buscar meter gol. FÍSICO CREADO EN GRUPO: Teniendo en cuenta las experiencias vividas durante las sesiones de clase anteriores, se solicitará a las estudiantes que propongan un ejercicio teniendo en cuanta los 4 grandes grupos musculares. Estos serán dirigidos por las escolares. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SPLIT DERECHA: Duración de 30 segundos cada ejercicio y descanso 10 segundos. Se sentarán en la superficie plana. Sentados con las piernas cerradas extendidas al frente, ahora lleva la pierna izquierda atrás flexionada, baja el pecho hacia la rodilla derecha, apoya la rodilla izquierda en el suelo y la pierna derecha extendida hacia el frente, bajando el pecho en esa dirección, en la misma posición desplaza el cuerpo hacia adelante extendiendo la pierna de atrás y termina con la ejecución de Split con derecha al frente. PARADA DE CABEZA: Sobre una colchoneta o tapete y junto a una pared ubica las manos y cabeza realizando un triángulo codos en posición de L, he inicia subiendo una rodilla sobre el codo, seguido de la otra y mantiene esta posición, luego busca subir la cadera sobre la espada con piernas flexionadas y mantiene esta posición, continua extendiendo una pierna y luego la otra (flexión y extensión alternándolas) después de lograr mantener el equilibrio en esta posición puede darse la libertad de realizar más movimientos. CONEJITOS: Se ubican los brazos extendidos hacia arriba, seguido de esto lleva las manos y las ubica en el piso al tiempo que salta montando la cadera sobre sus brazos y llevando los talones hacia los glúteos sin dejar de mirar los pies. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013135844	EVELYN ALEXA GODOY			Asistio
1028944754	SHIRLEY MARIANA ROZO			Asistio
1029060192	NICOLL SAMANTHA SIERRA			Asistio
1018473423	DANA BUSTAMANTE			Asistio
1018473425	ALEJANDRA BUSTAMANTE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras.			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ACROBACIA NIVEL 1			
SUBTEMAS : SECUENCIA Y ARMONIZACIÓN DE MOVIMIENTOS EN LA ACROBACIA			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos CUATRO CONOS: El grupo se divide en cuatro sub grupos quienes competirán por atrapar la mayor cantidad de conos. Dentro de un cuadrado elaborado con lazos un representante de cada grupo se ubica en cada esquina del cuadrado con el lazo e la cintura, al oír la indicación los cuatro estudiantes se dirigirán a tratar de tomar el cono que les corresponde. Gana el punto el escolar que lo tome primero. DESPLAZAMIENTOS: Realizará un calentamiento se ubican dos objetos que delimiten. Ahora vas a desplazarte de un lado a otro realizando los siguientes movimientos. Esto lo repetirás 3 veces., hacia el frente y hacia atrás 1. Caminando en punta de pies 2. Caminando sobre los talones 3. Elevando las rodillas al pecho 4. Elevando los talones a los glúteos 5. Desplazamientos laterales 6. Trotando 7. Reptando (arrastre) 8. Gateando 9. Saltando pies juntos 10. Saltando en un pie 11. Caballito 12. Desplazamiento sobre los 4 apoyos (Boca arriba y boca abajo - Cangrejito o mesita) TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SPLIT IZQUIERDA: Duración de 30 segundos cada ejercicio y descanso 10 segundos. Se sentarán en la superficie plana. Sentados con las piernas cerradas extendidas al frente. Ahora lleva la pierna derecha atrás flexionada, baja el pecho hacia la rodilla izquierda. Apoya la rodilla derecha en el suelo y la pierna izquierda extendida hacia el frente, bajando el pecho en esa dirección. En la misma posición desplaza el cuerpo hacia adelante extendiendo la pierna de atrás. Termina con la ejecución de Split con la izquierda al frente. TRÍOS: Dos bases separan las piernas, giran su cuerpo en una sola dirección, quedando frente a frente, luego de esto extiende la pierna de atrás y la que está al frente la lleva hacia adelante sí que la rodilla pasé la punta de sí pie, logrando una estabilidad en su cuerpo, mantiene la espalda derecha y juntando las dos rodillas, toman primero un pie de la flayer seguido del otro, esta simula subir un escalón apoyando sus dos pies sobre sus compañeros mantiene el equilibrio. La docente indicara las posiciones del cuerpo durante la ejecución. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo DESMONTE EN DIRECTO: Luego de tener la flyer en side lunch las bases realizan un ensamble profundo y lanzan hacia arriba, la flyer mantiene su cuerpo en posición recta y las bases atrapan durante el descenso teniendo en cuenta que el sporet toma cintura, bases laterales toman las piernas según corresponde, frenado y controlando la ciada TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013135844	EVELYN ALEXA GODOY			Asistio
1028944754	SHIRLEY MARIANA ROZO			Asistio
1029060192	NICOLL SAMANTHA SIERRA			Asistio
1018473423	DANA BUSTAMANTE			Asistio
1018473425	ALEJANDRA BUSTAMANTE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreograffi			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : CONTROLAR Y AJUSTA SU EQUILIBRIO EN RELACIÓN A LAS CAPACIDADES FÍSIC			
SUBTEMAS : EL ESQUEMA Y AJUSTE E IMAGEN CORPORAL			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos QUITALE LA COLA AL BURRO: El grupo se divide en dos partes ,iguales y cada equipo se ubica una cinta de tela en la pretina del pantalón, el objetivo del juego es tomar las cintas del equipo contrincante sin dejarse quitar las del propio. DADOS: Se realizará un calentamiento con un par de dados que se lanzaran al aire, se observará el número que cae y realizan ejercicios con la cantidad de repeticiones, según indique la docente. Si repites el mismo número se debe hacer 10 repeticiones más. Ejercicio 2 - 5 abdominales 3 - 10 sentadillas 4 - 15 flexiones de codo 5 - 20 elevaciones de espalda 6 - 15 Buppies 7 - 20 posición en plancha 8 - 15 saltos rodillas al pecho 9 - 30 saltos de lazo a dos pies 10 - 25 saltos X 11 - 30 desplazamientos laterales 12 - 20 lanzamiento de pierna frontales con pierna derecha e izquierda TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ARCO: Duración de 30 segundos cada ejercicio con descanso 10 segundos. Acostados en la superficie plana. Acostados boca abajo, y realizar el movimiento foca. Continua con el movimiento del anillo. De pie realiza movimiento L para trabajar la parte del hombro. Termina ejecutando arco y recuperando con movimiento la roca CONEJITOS: Se ubican los brazos extendidos hacia arriba, seguido de esto lleva las manos y las ubica en el piso al tiempo que salta montando la cadera sobre sus brazos y llevando los talones hacia los glúteos sin dejar de mirar los pies. VELA: Se realiza una pose vertical, con la cabeza y los codos en el suelo, las manos tomando la espalda a la altura de los riñones y las piernas rectas. L: Se debe iniciar en posición de pie con los brazos arriba y apretados contra las orejas, dar un paso amplio al frente e inclinar el tronco hacia adelante hasta que las manos toquen el suelo. Con la pierna de atrás patear fuertemente hacia arriba buscando una posición vertical mientras se empuja el suelo con la pierna de al frente buscando una posición horizontal. Terminar regresando a la posición inicial. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

COGNITIVA :

Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.

PSICOSOCIAL :

Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras

LUDICA :

Reconocer a mis compañeros y reconocerm como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés

TEMA :

DESARROLLAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS

SUBTEMAS :

ROLES BÁSICOS DE AGARRES Y APOYOS

IMPLEMENTACION :

Hidratación, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos
MATEMÁTICAS: Los participantes se forma en una línea uno tras otro, el formador indica que los números pares están ubicados al costado derecho y los números impares están ubicados al costado izquierdo, seguido de esto se inicia formulado a los participantes operaciones matemáticas y estos deben en menos de 5 segundo desplazarse un paso al costado según corresponda el resultado. Los que se equivoquen deben ir saliendo del juego, solo hay un ganador quien es el que propone la penitencia a sus compañeros SALTO SOBRE EL LAZO O LINEA: Se realizará un calentamiento con el lazo extendido en el piso. Con saltos en zigzag, atrás-adelante, alternos- largos, canguros, etc. Cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos. De manera individual se saltará lazo en las diferentes formas que este elemento nos permite, como saltar con los pies juntos, alternos, adelante, atrás, doble, ocho, en parejas, y otras formas que el escolar sugiera.

TIEMPO

30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
FLEXIBILIDAD (AGARRES DE PIERNA) Con la ejecución de las siguientes tres posiciones se busca que el estudiante mantenga el equilibrio logrando fortalece la flexibilidad y desarrollando su fuerza. 1.HEEL STRETCH (sostener la una pierna al frente) ? Se ubicaban acotados boca arriba en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. PARNET PREP HANS: La base separa las más abiertas que su propia cadera, luego de esto toma el pie de la flayer y lo ubica sobre sus manos en la posición que indique la docente, mantiene la espalda derecha y realiza flexión de piernas profunda, seguido de rotación de muñecas llevando a su compañera a la altura de sus hombros, ejecutando elevación a prep hans. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo. DESMONTE EN DIRECTO: Luego de tener la flyer en prep hans las bases realizan un ensamble profundo y lanzan hacia arriba, la flyer mantiene su cuerpo en posición recta y las bases atrapan durante el descenso teniendo en cuenta que el sporet toma cintura, bases laterales toman las piernas según corresponde, frenado y controlando la ciada

TIEMPO

70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.

TIEMPO

10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.
TEMA : DESARROLLAR CUALIDADES FÍSICAS
SUBTEMAS : DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD-COORDINACIÓN
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos JUEGO DE NÚMEROS: Los estudiantes de dividen en dos sub grupos y se ubican frente a frente, cada grupo haciendo una línea y a una distancia de 3 metros. Cada integrante tendrá un número y a la voz del docente ellos tendrán que salir a máxima velocidad a tomar el cono que este ubicado en el centro de los grupos, el estudiante que lo tome primero se llevara el punto. Al finalizar el grupo que obtenga más puntos pondrá una penitencia física a sus compañeros ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Se realizará un circuito de ejercicios enfocados al fortalecimiento de los 4 grandes grupos musculares. Cada uno se repetirá 3 veces, por 20 segundos y descansaras 10 segundos antes de iniciar con el siguiente ejercicio. 4 ejercicios de activación cardiovascular 4 ejercicios de activación abdominal 4 ejercicios de activación lumbar 4 ejercicios de activación pierna 4 ejercicios de activación brazos TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES FLEXIBILIDAD (AGARRES DE PIERNA) Con la ejecución de las siguientes tres posiciones se busca que el estudiante mantenga el equilibrio logrando fortalece la flexibilidad y desarrollando su fuerza. 1.HEEL STRETCH (sostener la una pierna al frente) ? Se ubicaban acotados boca arriba en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. GIMNASIA: Para el encuentro de hoy se realizará explicación y refuerzo de rollo adelante, rollo atrás, vela y parada de cabeza. Se realizarán ejercicios educativos que son introductorios para familiarizar el cuerpo con las ejecuciones gimnasticas, cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos y al terminar la ronda, esta se repetirá 3 veces. • Balanceo de piernas extendidas (sentada - cabeza) • Posición de roca con balanceo, mano al lado de la cabeza y extendiendo las piernas. • Caminata de osito, flexión de codos cabeza al mentón. ROLLO ADELANTE: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas, mano en el piso adelante de las rodillas pulgares paralelos y mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzando la cola, la cabeza no toca el piso, y rueda sobre la espalda (dorsales) con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. ROLLO ATRAS: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas ejecutando una sentadilla, se permite caer hacia atrás, rueda sobre la espalda (dorsales) y mano al lado de la cabeza en el piso, rodillas y piernas juntas en dirección a la cabeza, mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzándolas a pasar la cabeza, y con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe hacer fuerza con los brazos y ubicar los pues en el piso para lograr terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. TIEMPO 70 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013135844	EVELYN ALEXA GODOY			Asistio
1028944754	SHIRLEY MARIANA ROZO			Asistio
1029060192	NICOLL SAMANTHA SIERRA			Asistio
1018473423	DANA BUSTAMANTE			Asistio
1018473425	ALEJANDRA BUSTAMANTE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerm e como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : DESARROLLAR CUALIDADES FÍSICAS			
SUBTEMAS : DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD-COORDINACIÓN			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos JUEGO DE NÚMEROS: Los estudiantes de dividen en dos sub grupos y se ubican frente a frente, cada grupo haciendo una línea y a una distancia de 3 metros. Cada integrante tendrá un número y a la voz del docente ellos tendrán que salir a máxima velocidad a tomar el cono que este ubicado en el centro de los grupos, el estudiante que lo tome primero se llevara el punto. Al finalizar el grupo que obtenga más puntos pondrá una penitencia física a sus compañeros ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Se realizará un circuito de ejercicios enfocados al fortalecimiento de los 4 grandes grupos musculares. Cada uno se repetirá 3 veces, por 20 segundos y descansaras 10 segundos antes de iniciar con el siguiente ejercicio. 4 ejercicios de activación cardiovascular 4 ejercicios de activación abdominal 4 ejercicios de activación lumbar 4 ejercicios de activación pierna 4 ejercicios de activación brazos TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES FLEXIBILIDAD (AGARRES DE PIERNA) Con la ejecución de las siguientes tres posiciones se busca que el estudiante mantenga el equilibrio logrando fortalece la flexibilidad y desarrollando su fuerza. 1.HEEL STRETCH (sostener la una pierna al frente) ? Se ubicaban acotados boca arriba en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. GIMNASIA: Para el encuentro de hoy se realizará explicación y refuerzo de rollo adelante, rollo atrás, vela y parada de cabeza. Se realizarán ejercicios educativos que son introductorios para familiarizar el cuerpo con las ejecuciones gimnasticas, cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos y al terminar la ronda, esta se repetirá 3 veces. • Balanceo de piernas extendidas (sentada - cabeza) • Posición de roca con balanceo, mano al lado de la cabeza y extendiendo las piernas. • Caminata de osito, flexión de codos cabeza al mentón. ROLLO ADELANTE: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas, mano en el piso adelante de las rodillas pulgares paralelos y mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzando la cola, la cabeza no toca el piso, y rueda sobre la espalda (dorsales) con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. ROLLO ATRAS: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas ejecutando una sentadilla, se permite caer hacia atrás, rueda sobre la espalda (dorsales) y mano al lado de la cabeza en el piso, rodillas y piernas juntas en dirección a la cabeza, mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzándolas a pasar la cabeza, y con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe hacer fuerza con los brazos y ubicar los pues en el piso para lograr terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015488730	JAIRC JESUSNEYMAR NEIVA			Asistio
1011235551	AYLIN SOFIA REVELO			Asistio
1012433688	EMILY DAYANA LOPEZ			Asistio
1206216192	ANNY YAUDY HERRERA			Asistio
1025556065	ALISON VALERIA RODRIGUEZ			Asistio
1016736324	MARIA ALEJANDRA PEÑA			Asistio
1027536000	MARIANA GARZON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerm e como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.
TEMA : CUALIDADES FÍSICAS, IDENTIFICANDO FORTALEZAS Y DEBILIDADES
SUBTEMAS : MOVIMIENTOS CORPORALES Y PATRONES BÁSICOS DE COORDINACIÓN.
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos QUEMADOS: Se realizan dos equipos y se divide el espacio en dos partes, cada equipo ocupará una parte del espacio, uno equipo comenzará a lanzar las dos pelotas con el objetivo de darle a un contrincante del otro equipo. El balón no puede tocar el suelo antes de darle al rival. Si logra darle a algún oponente, quedará fuera del juego, el equipo que logra sacar de primero a los contrincantes será el ganador. VELOCIDAD Y OBSTÁCULOS: Los estudiantes se dividen en cuatro grupos iguales, realizando una fila en la que deben acostarse boca abajo, el primero lanza un balón por debajo de todos los compañeros que se elevaran haciendo una plancha u el último de la fila lo recibe, todos vuelven al piso y el que tiene el balón debe pasar saltando a dos pies por encima, esta dinámica se repetirá y el primer grupo que se desplace con esta dinámica a la línea final será el que gana. TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 3.ESCORPIÓN (sostener la una pierna hacia atrás) ? Se ubicaban acotados boca abajo en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie recostados sobre una pared, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pies llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando hacia atrás la pierna extendida y en punta de pies llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. ROLLO ADELANTE: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas, mano en el piso adelante de las rodillas pulgares paralelos y mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzando la cola, la cabeza no toca el piso, y rueda sobre la espalda (dorsales) con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. ROLLO ATRAS: Brazo extendidos arriba separados al ancho de los hombros, Semi flexión de rodillas ejecutando una sentadilla, se permite caer hacia atrás, rueda sobre la espalda (dorsales) y mano al lado de la cabeza en el piso, rodillas y piernas juntas en dirección a la cabeza, mentón pegado al pecho, Extensión de rodillas lanzándolas a pasar la cabeza, y con apoyo de brazos y piernas junto al pecho, Como viene con impulso la rotación debe hacer fuerza con los brazos y ubicar los pues en el piso para lograr terminar de pie con brazo extendidos. Se realizará la ejecución de rollo 10 veces. PARADA DE CABEZA: Sobre una colchoneta o tapete y junto a una pared ubica las manos y cabeza realizando un triángulo codos en posición de L, he inicia subiendo una rodilla sobre el codo, seguido de la otra y mantiene esta posición, luego busca subir la cadera sobre la espada con piernas flexionadas y mantiene esta posición, continua extendiendo una pierna y luego la otra (flexión y extensión alternándolas) después de lograr mantener el equilibrio en esta posición puede darse la libertada de realizar más movimientos. TIEMPO 70 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015488730	JAIRC JESUSNEYMAR NEIVA			Asistio
1011235551	AYLIN SOFIA REVELO			Asistio
1012433688	EMILY DAYANA LOPEZ			Asistio
1206216192	ANNY YAUDY HERRERA			Asistio
1025556065	ALISON VALERIA RODRIGUEZ			Asistio
1016736324	MARIA ALEJANDRA PEÑA			Asistio
1027536000	MARIANA GARZON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.
TEMA : IMPLEMENTAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS
SUBTEMAS : Posturas de tren inferior y superior en el aprendizaje de variaciones (posiciones acrobaticas)
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos CUATRO ESQUINAS: Se forman grupos de 5 personas y 4 de ellas se ubican en una esquina y la restante se queda en el medio. La finalidad de este juego es pasar a la siguiente esquina sin que ese sitio lo ocupe la persona del medio, el estudiante que se quede sin esquina será quien que vaya al centro para intentar quitar la esquina a otro jugador en la siguiente vuelta, al quedar en el centro antes de iniciar la dinámica deberá realizar el ejercicio físico que sus compañeros le indiquen. TABATA: Al ritmo de la música se realizará un circuito de ejercicios enfocados al fortalecimiento de los 4 grandes grupos musculares. En cada tabata se trabajará un grupo muscular (ABDOMEN, PIERNA, ESPALDA, BRAZOS) TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SPAGAT: Cada uno de los movimientos se realizarán por 20 segundos con descansos de 10 segundos. Mariposa, ranita, piernas abiertas rodilla estiradas y trata de llevar tus codos al piso, piernas abiertas rodilla estiradas y trata de llevar tu frente a la rodilla derecha. Ejecución de spagat TRÍOS: Dos bases separan las piernas, giran su cuerpo en una sola dirección, quedando frente a frente, luego de esto extiende la pierna de atrás y la que está al frente la lleva hacia adelante sí que la rodilla pasé la punta de si pie, logrando una estabilidad en su cuerpo, mantiene la espalda derecha y juntando las dos rodillas, toman primero un pie de la flayer seguido del otro, esta simula subir un escalón apoyando sus dos pies sobre sus compañeros mantiene el equilibrio. La docente indicara las posiciones del cuerpo durante la ejecución. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo TÉCNICAS BÁSICAS DE SALTOS DE CHEERS: Se realizará la explicación paso a paso de la técnica a utilizar (tren inferior y superior) para la ejecución de los saltos en el porrismo, esto con el fin de reforzarla para los que ya tienen conocimiento previo o aprenderla los que no la conocen. Se realizará la unión de todos los movimientos con los conteos correspondientes y se ejecutará con salto altura y rodillas al pecho para interiorizar la técnica. SALTO ESTRELLA: Se realizará (balístico) unos lanzamientos de pierna laterales, primero con derecha, izquierda y alternándolas, se debe tener en cuenta mantener la pierna extendida y hacer punta de pies. Se explicará la posición que deben tomar las piernas cuando están en el aire, esto se hará con los estudiantes sentados en el piso, para que reconozcan los movimientos a desarrollar. Se unirán los movimientos de las piernas y brazos buscando ejecutar el salto estrella propio del porrismo. Ejecución grupal e individual. TIEMPO 70 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015488730	JAIRC JESUSNEYMAR NEIVA			Asistio
1011235551	AYLIN SOFIA REVELO			Asistio
1012433688	EMILY DAYANA LOPEZ			Asistio
1206216192	ANNY YAUDY HERRERA			Asistio
1025556065	ALISON VALERIA RODRIGUEZ			Asistio
1016736324	MARIA ALEJANDRA PEÑA			Asistio
1027536000	MARIANA GARZON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

COGNITIVA :
Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreograffia.

PSICOSOCIAL :
Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras

LUDICA :
Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
ESTRUCTURACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

SUBTEMAS :
UBICACION TEMPORO-ESPACIALES

IMPLEMENTACION :
Hidratación, colchonetas,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos JUEGO DE BALÓN: se realizan grupos de 5 personas las cuales trabajando en grupo buscaran meter goles en la cancha contrincante, se debe tener en cuenta que el balón solo se pasa con una mano y no se puede caminar con él, se deben hacer mínimo 3 pases altes de buscar meter gol. FÍSICO CREADO EN GRUPO: Teniendo en cuenta las experiencias vividas durante las sesiones de clase anteriores, se solicitará a las estudiantes que propongan un ejercicio teniendo en cuanta los 4 grandes grupos musculares. Estos serán dirigidos por las escolares.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SPLIT DERECHA: Duración de 30 segundos cada ejercicio y descanso 10 segundos. Se sentarán en la superficie plana. Sentados con las piernas cerradas extendidas al frente, ahora lleva la pierna izquierda atrás flexionada, baja el pecho hacia la rodilla derecha, apoya la rodilla izquierda en el suelo y la pierna derecha extendida hacia el frente, bajando el pecho en esa dirección, en la misma posición desplaza el cuerpo hacia adelante extendiendo la pierna de atrás y termina con la ejecución de Split con derecha al frente. PARADA DE CABEZA: Sobre una colchoneta o tapete y junto a una pared ubica las manos y cabeza realizando un triángulo codos en posición de L, he inicia subiendo una rodilla sobre el codo, seguido de la otra y mantiene esta posición, luego busca subir la cadera sobre la espada con piernas flexionadas y mantiene esta posición, continua extendiendo una pierna y luego la otra (flexión y extensión alternándolas) después de lograr mantener el equilibrio en esta posición puede darse la libertad de realizar más movimientos. CONEJITOS: Se ubican los brazos extendidos hacia arriba, seguido de esto lleva las manos y las ubica en el piso al tiempo que salta montando la cadera sobre sus brazos y llevando los talones hacia los glúteos sin dejar de mirar los pies.

TIEMPO
70 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015488730	JAIRC JESUSNEYMAR NEIVA			Asistio
1011235551	AYLIN SOFIA REVELO			Asistio
1012433688	EMILY DAYANA LOPEZ			Asistio
1206216192	ANNY YAUDY HERRERA			Asistio
1025556065	ALISON VALERIA RODRIGUEZ			Asistio
1016736324	MARIA ALEJANDRA PEÑA			Asistio
1027536000	MARIANA GARZON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras.			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerm e como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ACROBACIA NIVEL 1			
SUBTEMAS : SECUENCIA Y ARMONIZACIÓN DE MOVIMIENTOS EN LA ACROBACIA			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos CUATRO CONOS: El grupo se divide en cuatro sub grupos quienes competirán por atrapar la mayor cantidad de conos. Dentro de un cuadrado elaborado con lazos un representante de cada grupo se ubica en cada esquina del cuadrado con el lazo e la cintura, al oír la indicación los cuatro estudiantes se dirigirán a tratar de tomar el cono que les corresponde. Gana el punto el escolar que lo tome primero. DESPLAZAMIENTOS: Realizará un calentamiento se ubican dos objetos que delimiten. Ahora vas a desplazarte de un lado a otro realizando los siguientes movimientos. Esto lo repetirás 3 veces., hacia el frente y hacia atrás 1. Caminando en punta de pies 2. Caminando sobre los talones 3. Elevando las rodillas al pecho 4. Elevando los talones a los glúteos 5. Desplazamientos laterales 6. Trotando 7. Reptando (arrastre) 8. Gateando 9. Saltando pies juntos 10. Saltando en un pie 11. Caballito 12. Desplazamiento sobre los 4 apoyos (Boca arriba y boca abajo - Cangrejito o mesita)			
TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SPLIT IZQUIERDA: Duración de 30 segundos cada ejercicio y descanso 10 segundos. Se sentarán en la superficie plana. Sentados con las piernas cerradas extendidas al frente. Ahora lleva la pierna derecha atrás flexionada, baja el pecho hacia la rodilla izquierda. Apoya la rodilla derecha en el suelo y la pierna izquierda extendida hacia el frente, bajando el pecho en esa dirección. En la misma posición desplaza el cuerpo hacia adelante extendiendo la pierna de atrás. Termina con la ejecución de Split con la izquierda al frente. TRÍOS: Dos bases separan las piernas, giran su cuerpo en una sola dirección, quedando frente a frente, luego de esto extiende la pierna de atrás y la que está al frente la lleva hacia adelante sí que la rodilla pasé la punta de sí pie, logrando una estabilidad en su cuerpo, mantiene la espalda derecha y juntando las dos rodillas, toman primero un pie de la flyer seguido del otro, esta simula subir un escalón apoyando sus dos pies sobre sus compañeros mantiene el equilibrio. La docente indicara las posiciones del cuerpo durante la ejecución. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo DESMONTE EN DIRECTO: Luego de tener la flyer en side lunch las bases realizan un ensamble profundo y lanzan hacia arriba, la flyer mantiene su cuerpo en posición recta y las bases atrapan durante el descenso teniendo en cuenta que el sporet toma cintura, bases laterales toman las piernas según corresponde, frenado y controlando la ciada			
TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.			
TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BRAVO PAEZ			Nombre Instructor: YURY ANDREA ARANA CANO	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015488730	JAIRC JESUSNEYMAR NEIVA			Asistio
1011235551	AYLIN SOFIA REVELO			Asistio
1012433688	EMILY DAYANA LOPEZ			Asistio
1206216192	ANNY YAUDY HERRERA			Asistio
1025556065	ALISON VALERIA RODRIGUEZ			Asistio
1016736324	MARIA ALEJANDRA PEÑA			Asistio
1027536000	MARIANA GARZON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.			
COGNITIVA : Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreograffi			
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros y reconocerme como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : CONTROLAR Y AJUSTA SU EQUILIBRIO EN RELACIÓN A LAS CAPACIDADES FÍSIC			
SUBTEMAS : EL ESQUEMA Y AJUSTE E IMAGEN CORPORAL			
IMPLEMENTACION : Hidratación, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos QUITALE LA COLA AL BURRO: El grupo se divide en dos partes ,iguales y cada equipo se ubica una cinta de tela en la pretina del pantalón, el objetivo del juego es tomar las cintas del equipo contrincante sin dejarse quitar las del propio. DADOS: Se realizará un calentamiento con un par de dados que se lanzaran al aire, se observará el número que cae y realizan ejercicios con la cantidad de repeticiones, según indique la docente. Si repites el mismo número se debe hacer 10 repeticiones más. Ejercicio 2 - 5 abdominales 3 - 10 sentadillas 4 - 15 flexiones de codo 5 - 20 elevaciones de espalda 6 - 15 Buppies 7 - 20 posición en plancha 8 - 15 saltos rodillas al pecho 9 - 30 saltos de lazo a dos pies 10 - 25 saltos X 11 - 30 desplazamientos laterales 12 - 20 lanzamiento de pierna frontales con pierna derecha e izquierda TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ARCO: Duración de 30 segundos cada ejercicio con descanso 10 segundos. Acostados en la superficie plana. Acostados boca abajo, y realizar el movimiento foca. Continúa con el movimiento del anillo. De pie realiza movimiento L para trabajar la parte del hombro. Termina ejecutando arco y recuperando con movimiento la roca CONEJITOS: Se ubican los brazos extendidos hacia arriba, seguido de esto lleva las manos y las ubica en el piso al tiempo que salta montando la cadera sobre sus brazos y llevando los talones hacia los glúteos sin dejar de mirar los pies. VELA: Se realiza una pose vertical, con la cabeza y los codos en el suelo, las manos tomando la espalda a la altura de los riñones y las piernas rectas. L: Se debe iniciar en posición de pie con los brazos arriba y apretados contra las orejas, dar un paso amplio al frente e inclinar el tronco hacia adelante hasta que las manos toquen el suelo. Con la pierna de atrás patear fuertemente hacia arriba buscando una posición vertical mientras se empuja el suelo con la pierna de al frente buscando una posición horizontal. Terminar regresando a la posición inicial. TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BRAVO PAEZ (IED) (BRAVO PAEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YURY ANDREA ARANA CANO
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizar elementos coordinados y de forma armónica durante las dinámicas propuestas en las sesiones de clase.

COGNITIVA :

Reconocer mi cuerpo durante las ejecuciones de los elementos propios del cheerleading estructurando progresivamente una coreografía.

PSICOSOCIAL :

Fomentar el respeto-responsabilidad-honestidad-solidaridad-tolerancia-justicia-integridad-identidad-creatividad a travez de las dinamicas propias del centro de interes de porras

LUDICA :

Reconocer a mis compañeros y reconocerm e como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés

TEMA :

DESARROLLAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS

SUBTEMAS :

ROLES BÁSICOS DE AGARRES Y APOYOS

IMPLEMENTACION :

Hidratación, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza el llamado a lista. Se realiza una charla en la que se da a conocer a los estudiantes las normas de trabajo para el centro de interés y los cuerdos de clase para que esta sea de productiva. Se hace la explicación del objetivo a cumplir en el día. Se orientará un dialogo de bienvenida a los estudiantes generando un espacio en el que expresen los sentires y se motiven para participar de forma activa en el centro de interés. Se inicia activando el cuerpo y para esto se moverán las articulaciones de los tobillos, rodillas, cadera, cintura, codos, hombros, muñecas y cuello. Se realizan 10 movimientos con cada parte del cuerpo. Trote por 5 minutos
MATEMÁTICAS: Los participantes se forma en una línea uno tras otro, el formador indica que los números pares están ubicados al costado derecho y los números impares están ubicados al costado izquierdo, seguido de esto se inicia formulado a los participantes operaciones matemáticas y estos deben en menos de 5 segundo desplazarse un paso al costado según corresponda el resultado. Los que se equivoquen deben ir saliendo del juego, solo hay un ganador quien es el que propone la penitencia a sus compañeros SALTO SOBRE EL LAZO O LINEA: Se realizará un calentamiento con el lazo extendido en el piso. Con saltos en zigzag, atrás-adelante, alternos- largos, canguros, etc. Cada ejercicio tendrá una duración de 30 segundos. De manera individual se saltará lazo en las diferentes formas que este elemento nos permite, como saltar con los pies juntos, alternos, adelante, atrás, doble, ocho, en parejas, y otras formas que el escolar sugiera.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
FLEXIBILIDAD (AGARRES DE PIERNA) Con la ejecución de las siguientes tres posiciones se busca que el estudiante mantenga el equilibrio logrando fortalece la flexibilidad y desarrollando su fuerza. 1.HEEL STRETCH (sostener la una pierna al frente) ? Se ubicaban acotados boca arriba en el piso, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (20 segundos 3 repeticiones) ? Se ubicaban de pie, con un lazo amarran la mitad del pie derecho y con el otro extremo de lazo alán buscando que de manera frontal la pierna extendida y en punta de pie llegue a su cuerpo. Se repite con la pierna izquierda (15 segundos 3 repeticiones) ? Termina realizando el movimiento anterior anterior, pero sosteniendo con las manos el pie. PARNET PREP HANS: La base separa las más abiertas que su propia cadera, luego de esto toma el pie de la flayer y lo ubica sobre sus manos en la posición que indique la docente, mantiene la espalda derecha y realiza flexión de piernas profunda, seguido de rotación de muñecas llevando a su compañera a la altura de sus hombros, ejecutando elevación a prep hans. Para cada ejercicio se realizarán variaciones logrando comprender cada movimiento y la importancia del mismo. DESMONTE EN DIRECTO: Luego de tener la flyer en prep hans las bases realizan un ensamble profundo y lanzan hacia arriba, la flyer mantiene su cuerpo en posición recta y las bases atrapan durante el descenso teniendo en cuenta que el sporet toma cintura, bases laterales toman las piernas según corresponde, frenado y controlando la ciada

TIEMPO
70 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Ejecución del elementó central de la sesión de forma grupal o individual, según corresponda.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento muscular, respira normalmente y mantener cada estiramiento durante unos 30 segundos, sentir tensión mientras estiras, pero no dolor esto se realizará de pies a cabeza. Durante el cierre de la clase, la formadora direccionara el Estiramiento muscular. Se realizará una charla con los estudiantes para conocer el punto de vista que tienen después del proceso desarrollado en la sesión de clase, para esta reflexión se tendrá en cuenta las temáticas trabajadas en el componente psicosocial.
TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria