

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación a través de la práctica progresiva de habilidades básicas del porrismo como saltos, acrobacias simples y movimientos coreográficos.			
<b>COGNITIVA :</b> Reconocer los fundamentos básicos del porrismo, sus elementos técnicos, normas de seguridad, reglas de la practica y la importancia del trabajo colaborativo en la ejecución de rutinas			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la cohesión grupal, la empatía y la capacidad de resolver problemas con madurez. El equipo debe funcionar de manera sincronizada y unida para ejecutar stunts, transiciones y rutinas complejas. Se promueve la comunicación asertiva y positiva, el apoyo emocional entre compañeros y adres de familia y la confianza para lograr los objetivos trazados			
<b>LUDICA :</b> Fomentar la participación activa, la creatividad y la diversión mediante juegos dinámicos y dinámicas cooperativas que fortalezcan la confianza, la empatía y el trabajo en equipo dentro del grupo.Se promueve en los estudiantes la creación de movimientos e ideas que les surjan y se implementaran en la creación de la rutina			
<b>TEMA :</b> Roles dentro del porrismo (bases, flyers, spotters)			
<b>SUBTEMAS :</b> roles dentro de la acrobacia			
<b>IMPLEMENTACION :</b> colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Bienvenida a los estudiantes , llamado a lista , se inicia con movilidad articular ascendente descendente , estiramiento general miembros superiores e inferiores aplicados a saltos y habilidades de flyers , 50 saltos en X cambiando de dirección cada 10 saltos , saltos 2-2-1, 20 repeticiones ,trabajo aplicado a saltos y ejercicios balísticos , fortalecimiento de tren inferior y superior con ejercicios varios que permiten al alumno fortalecer su cuerpo para la ejecución de gimnasia y acrobacia  TIEMPO 30 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES se ubica al grupo en una fila en orden de estatura de menor a mayor , se escoge a los alumnos de menor peso y mayor habilidad en flexibilidad como las Flyers (voladoras ) a los alumnos de tamaño promedio como bases (primaria y secundaria ) y a los alumnos mas altos como los spotters (cuidadores) , se procede a trabajar la técnica en montes a nivel de piso ,iniciando con subidas a 2 pies y luego a un pie aquí se trabaja el equilibrio y los agarres para realizar un trabajo enfocado en la seguridad  TIEMPO 70 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES cada grupo acrobático ya definido demostrara sus avances realizados en la sesión de clase  TIEMPO 10 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES estiramiento final ,vuelta a la calma retroalimentación de la sesión de clase  TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012460110	SALOME GUTIERREZ			Asistio
1013686363	SAMANTHA MORENO			No asistio
1023406928	DANA SOFIA MEDINA			Asistio
1030667635	SHAIRA SALOME ARAGON			No asistio
1034310784	MELANNY APRIL AMUNDARAY			Asistio
1146139580	VAIOLET PERICO			Asistio
1233898079	LAURA VALENTINA PERILLA			Asistio