

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: | 2026-03-06 | 4. HORA: | Viernes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. N° DE SESIÓN: | 10 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 5 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : 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. | | | |
| COGNITIVA : 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 | | | |
| PSICOSOCIAL : 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 | | | |
| LUDICA : 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 | | | |
| TEMA : Roles dentro del porrismo (bases, flyers, spotters) | | | |
| SUBTEMAS : roles dentro de la acrobacia | | | |
| IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : 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 | | | |
| FASE CENTRAL : 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 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES cada grupo acrobático ya definido demostrara sus avances realizados en la sesión de clase TIEMPO 10 minutos | | | |
| FASE FINAL : 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: | 2026-03-06 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Viernes,12:30:00,14:30:00 | 6. N° de Sesion: 10 | 9. N° de Semana: 5 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 4 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 1012460110 | SALOME GUTIERREZ | | | Asistio |
| 1013686363 | SAMANTHA MORENO | | | Asistio |
| 1023406928 | DANA SOFIA MEDINA | | | Asistio |
| 1030667635 | SHAIRA SALOME ARAGON | | | Asistio |
| 1034310784 | MELANNY APRIL AMUNDARAY | | | Asistio |
| 1146139580 | VAIOLET PERICO | | | Asistio |
| 1233898079 | LAURA VALENTINA PERILLA | | | Asistio |