

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:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	8
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 : El porrismo favorece la formación en valores ciudadanos al promover el respeto por las normas, la colaboración y la equidad de género como pilares para la convivencia democrática. Los distintos roles que se asumen dentro del equipo —como base, flyer y spotter— fortalecen la responsabilidad y la participación equitativa, consolidando una comprensión del “nosotros” por encima del individualismo. Asimismo, esta práctica deportiva fomenta el respeto por la diversidad al integrar estudiantes con distintas capacidades, ritmos de aprendizaje y contextos en torno a un propósito común, desarrollando sentido comunitario y valoración por las diferencias.
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 : Sincronizo movimientos con el grupo manteniendo ritmo
SUBTEMAS : formaciones y combinación de ítems
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes , llamado de lista , movilidad articular , estiramiento general miembros superiores e inferiores este ultimo enfocado a saltos y ejecuciones de voladoras (flyers) , juego lúdico en grupos , repaso elementos de gimnasia con conteos TIEMPO 30 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se inicia el montaje de rutinas , con formaciones coreográficas figura de inicio , desplazamientos con movimientos coreográficos ubicación y formación de grupos acrobáticos , desplazamiento y figura de saltos , se trabaja la ubicación espacial y el conteo de cheerleading (porrismo) desde las palmas que marcan el compás musical que se manejara en próximas sesiones , se finaliza con repaso acrobático TIEMPO 70 minutos
RETO : ACTIVIDADES el grupo solo sin la dirección de el formador buscara lograr ejecutar la ejecución de las formaciones TIEMPO 10 minutos
FASE FINAL : ACTIVIDADES estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase TIEMPO 10 minutos