OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 1

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación, equilibrio y control corporal mediante movimientos básicos de porrismo.

COGNITIVA :
Comprender la importancia del ritmo, la secuencia de movimientos y la sincronización grupal.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo en equipo, el respeto y la confianza entre compañeros.

LUDICA :
Fortalecer el trabajo en equipo, el respeto y la confianza entre Disfrutar del movimiento y la expresión corporal mediante coreografías y dinámicas recreativas.compañeros.

TEMA :
Fundamentos básicos del porrismo: ritmo, coordinación

SUBTEMAS :
Trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :
Conos, Música rítmica, Pompones (si hay), Parlante , Colchonetas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se explica brevemente qué es el porrismo y su importancia en el trabajo en equipo y la energía grupal.. Movilidad articular (5 min) Movilidad de cuello Movilidad de hombros Movilidad de cadera Rodillas y tobillos 3. Juego rítmico "Sigue el ritmo" (7 min) Los estudiantes siguen palmadas o pasos simples del instructor. Ejemplo de secuencia: Palmas arriba,Palmas abajo, Paso lateral, Salto pequeño,Objetivo: activar coordinación y atención.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Aprendiendo posiciones básicas (10 min). Se enseñan posiciones fundamentales del porrismo: High V ,Low V, T Touchdown, Ejercicio: Los estudiantes repiten las posiciones siguiendo el conteo 1–8. Actividad 2: Secuencia rítmica básica (10 min) Se enseña una pequeña combinación: Conteo: Palmas arriba Palmas abajo Paso derecha Paso izquierda Salto con brazos High V Palmas Giro pequeño Pose final Luego se repite varias veces con música. Actividad 3: Trabajo en equipos (15 min). Los estudiantes se dividen en 3 o 4 grupos. Cada grupo debe crear una mini coreografía de 8 tiempos usando: Saltos Palmas Movimientos de brazos Desplazamientos Al final cada grupo la presenta. Objetivo pedagógico: liderazgo creatividad coordinación grupal

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Cada grupo debe traer un paso nuevo de porrismo para integrarlo a una coreografía grupal.

TIEMPO
5 minutos explicando

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: 1. Estiramientos (5 min) brazo,s espalda, piernas, respiración profunda, 2. Reflexión grupal (5 min)

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550190	SHARITH LINEY PEÑA	Asistio
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1028901192	NATALIA YULISA RENTERIA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
1067168175	PEDRO MANUEL ARTEAGA	Asistio
1063496555	DAVIANA ISABEL RICARDO	Asistio
N37664433094	GABRIELA ALLEGNALIM ALVARADO	Asistio
1033758428	CAMILO ALFONSO PEDRAZA	Asistio
1048286904	LUIS SANTIAGO QUIROZ	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidade

TIEMPO
10 mimutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550190	SHARITH LINEY PEÑA	Asistio
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1028901192	NATALIA YULISA RENTERIA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
1067168175	PEDRO MANUEL ARTEAGA	Asistio
1063496555	DAVIANA ISABEL RICARDO	Asistio
N37664433094	GABRIELA ALLEGNALIM ALVARADO	Asistio
1033758428	CAMILO ALFONSO PEDRAZA	Asistio
1048286904	LUIS SANTIAGO QUIROZ	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1043461600	GABRIELA MOLINA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas general

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas general

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550190	SHARITH LINEY PEÑA	Asistio
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1028901192	NATALIA YULISA RENTERIA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
1063496555	DAVIANA ISABEL RICARDO	Asistio
N37664433094	GABRIELA ALLEGNALIM ALVARADO	Asistio
1033758428	CAMILO ALFONSO PEDRAZA	Asistio
1048286904	LUIS SANTIAGO QUIROZ	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550190	SHARITH LINEY PEÑA	Asistio
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1028901192	NATALIA YULISA RENTERIA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
1067168175	PEDRO MANUEL ARTEAGA	Asistio
1063496555	DAVIANA ISABEL RICARDO	Asistio
N37664433094	GABRIELA ALLEGNALIM ALVARADO	Asistio
1033758428	CAMILO ALFONSO PEDRAZA	Asistio
1048286904	LUIS SANTIAGO QUIROZ	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
N37664590673	ELIANA VALENTINA CUELLAR	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
..

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas general

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550190	SHARITH LINEY PEÑA	Asistio
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1028901192	NATALIA YULISA RENTERIA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
1067168175	PEDRO MANUEL ARTEAGA	Asistio
1063496555	DAVIANA ISABEL RICARDO	Asistio
N37664433094	GABRIELA ALLEGNALIM ALVARADO	Asistio
1033758428	CAMILO ALFONSO PEDRAZA	Asistio
1048286904	LUIS SANTIAGO QUIROZ	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo social

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pik

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos su

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior ment

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550190	SHARITH LINEY PEÑA	Asistio
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1028901192	NATALIA YULISA RENTERIA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
1063496555	DAVIANA ISABEL RICARDO	Asistio

OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 2

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo.Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos.

TIEMPO
20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo.Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021401104	NICOL SARAHI GONZALEZ	Asistio
1021401162	ISAIAS PEREIRA	Asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	Asistio
1025076795	VALERIA BENJUMEA	Asistio
1025077686	IVON VALERIA MACIAS	Asistio
1025329542	CHARLOTTE ROCHA	Asistio
1025329589	MELISSA JAVELA	Asistio
1049945649	THIAGO ANDRES MORENO	Asistio
1063176604	HOBANY JOSE MEZA	Asistio
1073251223	JISEL VALENTINA MORA	Asistio
1143266517	ANA LUCIA MEERS	Asistio
2399732	EDUARDO ALEJANDRO MORA	Asistio
N37666728927	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo.Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021401104	NICOL SARAHI GONZALEZ	Asistio
1021401162	ISAIAS PEREIRA	Asistio
1021401165	DIANA ISABELLA SILVA	Asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	Asistio
1025076795	VALERIA BENJUMEA	Asistio
1025077686	IVON VALERIA MACIAS	Asistio
1025329542	CHARLOTTE ROCHA	Asistio
1025329589	MELISSA JAVELA	Asistio
1031180113	ANGELLO YUSEP GUTIERREZ	Asistio
1034403968	ZAYRA MICHEL MARTINEZ	Asistio
1049945649	THIAGO ANDRES MORENO	Asistio
1063176604	HOBANY JOSE MEZA	Asistio
2399732	EDUARDO ALEJANDRO MORA	Asistio
N37666728927	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
N37665439027	DANIELA VALENTINA UZCATEGUI	Asistio
N37665428315	ANGEL MIGUEL HERNANDEZ	Asistio
N148936497746	JHONAIKER XABIER RUIZ	Asistio
6711875	JUNIOR ALI FIGUEROA	Asistio
5818919	DARIELIS VALERIA HERNANDEZ	Asistio
N37666808066	CESAR MIGUEL MAYORA	Asistio
N42205951420	BRHIANNY ANTHONELLA DELGADO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas general

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021401104	NICOL SARAHI GONZALEZ	Asistio
1021401162	ISAIAS PEREIRA	Asistio
1021401165	DIANA ISABELLA SILVA	Asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	Asistio
1025076795	VALERIA BENJUMEA	Asistio
1025077686	IVON VALERIA MACIAS	Asistio
1031180113	ANGELLO YUSEP GUTIERREZ	Asistio
1034403968	ZAYRA MICHEL MARTINEZ	Asistio
1049945649	THIAGO ANDRES MORENO	Asistio
1063176604	HOBANY JOSE MEZA	Asistio
1073251223	JISEL VALENTINA MORA	Asistio
6711875	JUNIOR ALI FIGUEROA	Asistio
2425580	ESCARLY SOFIA UZCATEGUI	Asistio
N37666808066	CESAR MIGUEL MAYORA	Asistio
N42205951420	BRHIANNY ANTHONELLA DELGADO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo social

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pik

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos su

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior ment

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021401104	NICOL SARAHI GONZALEZ	Asistio
1021401162	ISAIAS PEREIRA	Asistio
1021401165	DIANA ISABELLA SILVA	Asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	Asistio
1025076795	VALERIA BENJUMEA	Asistio
1025077686	IVON VALERIA MACIAS	Asistio
1025329542	CHARLOTTE ROCHA	Asistio
1031180113	ANGELLO YUSEP GUTIERREZ	Asistio
1034403968	ZAYRA MICHEL MARTINEZ	Asistio
1049945649	THIAGO ANDRES MORENO	Asistio
1063176604	HOBANY JOSE MEZA	Asistio
1073251223	JISEL VALENTINA MORA	Asistio
1095960195	GREICY NAZARETH PUERTA	Asistio
N37666728927	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
N37665439027	DANIELA VALENTINA UZCATEGUI	Asistio
N37665428315	ANGEL MIGUEL HERNANDEZ	Asistio
N148936497746	JHONAIKER XABIER RUIZ	Asistio
6711875	JUNIOR ALI FIGUEROA	Asistio
5818919	DARIELIS VALERIA HERNANDEZ	Asistio
2425580	ESCARLY SOFIA UZCATEGUI	Asistio
N37666808066	CESAR MIGUEL MAYORA	Asistio
N42205951420	BRHIANNY ANTHONELLA DELGADO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertivaDesarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas genera

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1104267457	BRIANA MICHEL CONTRERAS	No asistio
1096246840	ISIS SAMARA GUZMAN	No asistio
1025077599	ERICK SANTIAGO AYALA	No asistio
1028408404	VALERY GABRIELLA MACIAS	No asistio
6506126	ANNELYS VALENTINA FERRER	No asistio
1025077523	MARIA FERNANDA CAMELO	No asistio
1021401470	ANTONELLA HERRERA	No asistio
7677925	CARLA TOMASA LOPEZ	No asistio
1025077686	IVON VALERIA MACIAS	No asistio
1143266517	ANA LUCIA MEERS	No asistio
1067172588	JULIANA SOFIA HERRERA	No asistio
1021400856	LAURA CAROLINA ALFONSO	No asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	No asistio
N42205951420	BRHIANNY ANTHONELLA DELGADO	No asistio
1095960195	GREICY NAZARETH PUERTA	No asistio
1018517362	ASHLYN NOEMI GULLOSO	No asistio
N148936693912	YOXCELYS ANDREA WALDROP	No asistio
1010763845	SARA VALENTINA RODRIGUEZ	No asistio

OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 3

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación, equilibrio y control corporal mediante movimientos básicos de porrismo.

COGNITIVA :
Comprender la importancia del ritmo, la secuencia de movimientos y la sincronización grupal.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo en equipo, el respeto y la confianza entre compañeros.

LUDICA :
Fortalecer el trabajo en equipo, el respeto y la confianza entre Disfrutar del movimiento y la expresión corporal mediante coreografías y dinámicas recreativas.compañeros.

TEMA :
Fundamentos básicos del porrismo: ritmo, coordinación

SUBTEMAS :
Trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :
Conos, Música rítmica, Pompones (si hay), Parlante , Colchonetas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se explica brevemente qué es el porrismo y su importancia en el trabajo en equipo y la energía grupal.. Movilidad articular (5 min) Movilidad de cuello Movilidad de hombros Movilidad de cadera Rodillas y tobillos 3. Juego rítmico "Sigue el ritmo" (7 min) Los estudiantes siguen palmadas o pasos simples del instructor. Ejemplo de secuencia: Palmas arriba,Palmas abajo, Paso lateral, Salto pequeño,Objetivo: activar coordinación y atención.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Aprendiendo posiciones básicas (10 min). Se enseñan posiciones fundamentales del porrismo: High V ,Low V, T Touchdown, Ejercicio: Los estudiantes repiten las posiciones siguiendo el conteo 1–8. Actividad 2: Secuencia rítmica básica (10 min) Se enseña una pequeña combinación: Conteo: Palmas arriba Palmas abajo Paso derecha Paso izquierda Salto con brazos High V Palmas Giro pequeño Pose final Luego se repite varias veces con música. Actividad 3: Trabajo en quipos (15 min). Los estudiantes se dividen en 3 o 4 grupos. Cada grupo debe crear una mini coreografía de 8 tiempos usando: Saltos Palmas Movimientos de brazos Desplazamientos Al final cada grupo la presenta. Objetivo pedagógico: liderazgo creatividad coordinación grupal.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Cada grupo debe traer un paso nuevo de porrismo para integrarlo a una coreografía grupal.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: 1. Estiramientos (5 min) brazo,s espalda, piernas, respiración profunda, 2. Reflexión grupal (5 min).

TIEMPO
10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,10:45:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	No asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	No asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	No asistio
1067036181	MAITTI FONSECA	No asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	No asistio
1074816721	VALERY LUCIANA AGUDELO	No asistio
5426016	EDUARLYS ARANZA GUZMAN	No asistio
1024584556	REYCHELL JINETH VASQUEZ	No asistio
1032945073	ALLISON MARIANA SANABRIA	No asistio
1021400986	ANA LUCIA GALEANO	No asistio
1051893802	MELANYS ARANZA GIRADO	No asistio
1016963557	SARA SOFIA TORRES	No asistio
1021400634	LAURA ALEJANDRA VARGAS	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo.Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos.

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,10:45:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	Asistio
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1074816721	VALERY LUCIANA AGUDELO	Asistio
5426016	EDUARLYS ARANZA GUZMAN	Asistio
1024584556	REYCHELL JINETH VASQUEZ	Asistio
1051893802	MELANYS ARANZA GIRADO	Asistio
1016963557	SARA SOFIA TORRES	Asistio
1021400634	LAURA ALEJANDRA VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo.Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
xplora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo.Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas general

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,10:45:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	Asistio
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1021400986	ANA LUCIA GALEANO	Asistio
1051893802	MELANYS ARANZA GIRADO	Asistio
1016963557	SARA SOFIA TORRES	Asistio
1021400634	LAURA ALEJANDRA VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo.Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos.

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-25	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,10:45:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	Asistio
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1074816721	VALERY LUCIANA AGUDELO	Asistio
1024584556	REYCHELL JINETH VASQUEZ	Asistio
1032945073	ALLISON MARIANA SANABRIA	Asistio
1021400986	ANA LUCIA GALEANO	Asistio
1051893802	MELANYS ARANZA GIRADO	Asistio
1021400634	LAURA ALEJANDRA VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo.Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas general

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,10:45:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	Asistio
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1074816721	VALERY LUCIANA AGUDELO	Asistio
5426016	EDUARLYS ARANZA GUZMAN	Asistio
1024584556	REYCHELL JINETH VASQUEZ	Asistio
1021400986	ANA LUCIA GALEANO	Asistio
1051893802	MELANYS ARANZA GIRADO	Asistio
1016963557	SARA SOFIA TORRES	Asistio
1021400634	LAURA ALEJANDRA VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo social

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pik.

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos .

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anteriormente.

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,10:45:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	Asistio
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
5426016	EDUARLYS ARANZA GUZMAN	Asistio
1024584556	REYCHELL JINETH VASQUEZ	Asistio
1032945073	ALLISON MARIANA SANABRIA	Asistio
1021400986	ANA LUCIA GALEANO	Asistio
1051893802	MELANYS ARANZA GIRADO	Asistio
1016963557	SARA SOFIA TORRES	Asistio
1021400634	LAURA ALEJANDRA VARGAS	Asistio

OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 4

JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación, equilibrio y control corporal mediante movimientos básicos de porrismo.

COGNITIVA :
Comprender la importancia del ritmo, la secuencia de movimientos y la sincronización grupal.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo en equipo, el respeto y la confianza entre compañeros

LUDICA :
Fortalecer el trabajo en equipo, el respeto y la confianza entre Disfrutar del movimiento y la expresión corporal mediante coreografías y dinámicas recreativas.compañeros.

TEMA :
Fundamentos básicos del porrismo: ritmo, coordinación

SUBTEMAS :
Trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :
Conos, Música rítmica, Pompones (si hay), Parlante , Colchonetas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se explica brevemente qué es el porrismo y su importancia en el trabajo en equipo y la energía grupal.. Movilidad articular (5 min) Movilidad de cuello Movilidad de hombros Movilidad de cadera Rodillas y tobillos 3. Juego rítmico "Sigue el ritmo" (7 min) Los estudiantes siguen palmadas o pasos simples del instructor. Ejemplo de secuencia: Palmas arriba,Palmas abajo, Paso lateral, Salto pequeño,Objetivo: activar coordinación y atención

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Aprendiendo posiciones básicas (10 min). Se enseñan posiciones fundamentales del porrismo: High V ,Low V, T Touchdown, Ejercicio: Los estudiantes repiten las posiciones siguiendo el conteo 1–8. Actividad 2: Secuencia rítmica básica (10 min) Se enseña una pequeña combinación: Conteo: Palmas arriba Palmas abajo Paso derecha Paso izquierda Salto con brazos High V Palmas Giro pequeño Pose final Luego se repite varias veces con música. Actividad 3: Trabajo en equipos (15 min). Los estudiantes se dividen en 3 o 4 grupos. Cada grupo debe crear una mini coreografía de 8 tiempos usando: Saltos Palmas Movimientos de brazos. Desplazamientos Al final cada grupo la presenta. Objetivo pedagógico: liderazgo creatividad coordinación grupal.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Cada grupo debe traer un paso nuevo de porrismo para integrarlo a una coreografía grupal.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: 1. Estiramientos (5 min) brazo,s espalda, piernas, respiración profunda, 2. Reflexión grupal (5 min)

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6181787	SOPHIA ANGELINA RODRIGUEZ	No asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	No asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	No asistio
V140466218	MADELINE VALENTINA SALAS	No asistio
1015443290	JULIANA MORENO	No asistio
1081824639	SHAYRA VANESSA LEGUIA	No asistio
1010968023	JULIANA LEIVA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6181787	SOPHIA ANGELINA RODRIGUEZ	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
V140466218	MADELINE VALENTINA SALAS	Asistio
1015443290	JULIANA MORENO	Asistio
1081824639	SHAYRA VANESSA LEGUIA	Asistio
1010968023	JULIANA LEIVA	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva .

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo.Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos.

TIEMPO
20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas general

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
V140466218	MADELINE VALENTINA SALAS	Asistio
1015443290	JULIANA MORENO	Asistio
1010968023	JULIANA LEIVA	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo.Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas generales

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos.

TIEMPO
20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus ítems.

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinámicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover que los escolares realicen actividades junto con sus familias fomentado así una sana convivencia y comunicación asertiva.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Reconocer por medio de sensaciones las distintas formas de movimiento.

SUBTEMAS :
Ejercicios acordes a la armonía del cuerpo

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. La sesión iniciara con el juego “Pies quietos”. El cual tiene como objetivo no tener fallas o amonestaciones dentro del juego. Los estudiantes se organizarán en gran grupo. Se colocarán dentro de un círculo. Uno de ellos con una pelota. Un estudiante lanzará la pelota hacia arriba y dirá el nombre de uno de sus compañeros. Esta tendrá que caer dentro del círculo. Sí es cogida en el aire, ese alumno dirá el nombre de otro. En el caso de tocar el suelo, deberá de atraparla en el menor tiempo posible y decir “pies quietos”. A partir de entonces nadie se podrá mover del sitio en el que se encuentre. Después dará 3 pasos y lanzará la pelota intentando tocar con ella a otro estudiante. Sí lo consigue, el alumno que haya sido dado sumará una amonestación. De lo contrario, el que será sancionado será el lanzador. Aquel que sea amonestado 3 veces tendrá que realizar una prueba. 2. Calentamiento: Rodillas arriba: correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practica elementos y posiciones centradas en diferentes formas de movimiento: Knee Stunts. Montar: Las bases: se colocan uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo, lado a lado, que las rodillas y los zapatos estén juntos, el pie que no se juntó se debe colocar extendido hacia el lado con la punta del pie mirando hacia el frente. Las rodillas de las bases deben de estar juntas, una delante de la otra. Top: después de que estén formadas las bases, sube un pie (normalmente el pie derecho) y lo coloca lo más cerca de la ingle de la base, de esta forma estará más segura y estable. Manos en los hombros de las bases dedos pulgares hacia adelante. Bases: agarra el pie de la top y lo sujeta, la mano más cercana al pie lo abraza por detrás y lo pega el pie al pecho, y la mano más lejana agarra la punta del zapato. Estudiantes apoyo: con ambas manos sostiene la cintura de la top. Equilibrio: Top: se sube, coloca el otro pie en el mismo lugar que el primero solo que en la otra base. Y realiza el movimiento con los brazos llamado “high V” y mantiene el equilibrio. Bases: la base que estaba agarrada sigue agarrada de la misma forma y la otra base, realiza el mismo movimiento solo que espera a que suba la pierna y mantiene, cuando son Thigh Stands de una base, está se mantiene firme y maneja el peso de la persona que sube. Estudiantes apoyo: sigue agarrando cintura le ayuda a subir y se mantiene agarrado. No debe de levantar hacia adelante o atrás porque esto haría que la top pierda el equilibrio. Desmonte: Las bases: mantienen su brazo que está abrazando la pierna de la top y levantan la mano que estaba en la punta hacia arriba buscando la mano de la top; esta mano debe de estar en una posición como si estuviéramos viendo la hora en un reloj en nuestra muñeca y tienen que estar siempre extendidas. Agarran la mano, hace un ligero movimiento de desmonte (“Down- up”) y antes de que la top toque el suelo, la mano que estaba abrazando el pie, se separa y busca agarrar la axila de la top para ayudar a amortiguar el desmonte y regresa a la posición inicial con ambas piernas juntas y brazos pegados al cuerpo (blades). Top: agarra las manos que extendieron las bases, espera el movimiento de desmonte y siempre dura toca el suelo y vuelve a posición inicial. Estudiantes apoyo: hace un ligero movimiento de desmonte guiando a la top y se coloca de nuevo en posición inicial. Este elemento puede realizarse con dos bases o con una base. Si se realiza con una base, esta puede colocar una rodilla en el piso o tenerla arriba, esto dependerá del nivel del porrista y, por ende, comodidad para el mismo. Cuando la top está realizando el equilibrio puede realizar cualquier figura de flexibilidad que desee, dependerá del nivel de la top. Se realizarán prácticas de movimientos ejecutados para rutinas general

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Explora los distintos movimientos utilizando todas las partes del cuerpo e interpreta diferentes formas de movimiento con ayuda de la música a través de diferentes ritmos y velocidades.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de dorsal e intercostal. De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, los estudiantes estiran alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. También se realizará extensión de la espalda por 20 segundos

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6181787	SOPHIA ANGELINA RODRIGUEZ	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
V140466218	MADELINE VALENTINA SALAS	Asistio
1015443290	JULIANA MORENO	Asistio
1081824639	SHAYRA VANESSA LEGUIA	Asistio
1010968023	JULIANA LEIVA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo social.

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos.

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pik

SUBTEMAS :
Equilibrio.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
30 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anteriormente.

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6181787	SOPHIA ANGELINA RODRIGUEZ	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
V140466218	MADELINE VALENTINA SALAS	Asistio
1015443290	JULIANA MORENO	Asistio
1081824639	SHAYRA VANESSA LEGUIA	Asistio
1010968023	JULIANA LEIVA	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio

1.RELACIÓN SESIONES

NOMBRE	JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	COORDINADOR	Fredy Armando Carrillo Corredor
FECHA REVISIÓN	2026-03-25 17:21:25	Mes	Marzo

IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (I	SIMON RODRIGUEZ,	1	**Jueves,07:00:00,08:50:00** 5-12-19-26 **Martes,07:00:00,08:50:00** 10-17-24	5-10-12-17-19-24		27	19
	SIMON RODRIGUEZ,	3	**Viernes,10:45:00,12:30:00** 6-13-20-27 **Miercoles,10:45:00,12:30:00** 11-18-25	11-13-18-20-25	6		
	SIMON RODRIGUEZ,	4	**Viernes,13:00:00,15:00:00** 6-13-20-27 **Miercoles,13:00:00,15:00:00** 11-18-25	11-13-18-20	6		
	NUEVA GRANADA, BOSQUE CALDERON TEJADA,	2	**Martes,13:00:00,15:00:00** 10-17-24 **Jueves,13:00:00,15:00:00** 12-19-26	12-17-19-24	10		

FECHA - HORARIO	2026-03-03 (05:00:00 - 06:00:00)	TEMA INDICA	IONES COMPONENTES OPERATIVO , PEDAGÓGICO Y PSICOSOCIAL IEDS SIMÓN RODRIGUEZ , GUSTAVO MORALES Y NZA
FECHA - HORARIO	2026-03-09 (05:00:00 - 06:00:00)	TEMA ACTA DE REUNI	N INDICACIONES COMPONENTES OPERATIVO, PEDAGÓGICO Y PSICOSOCIAL IEDS SIMÓN RODRIGUEZ, GUSTAVO MOI ALES Y HU
FECHA - HORARIO	2026-03-16 (05:00:00 - 06:00:00)	TEMA ACTA DE REUNI	N INDICACIONES COMPONENTES OPERATIVO, PEDAGÓGICO Y PSICOSOCIAL IEDS SIMÓN RODRIGUEZ, GUSTAVO MOI



Fredy Carrillo Corredor
vOBo
Gestor IED –Zona 1 C.C: 80.
111.159

ALES Y HU