

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDGAR LEONARDO ALBA GUTIERREZ
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, control postural, desplazamientos y fuerza inicial) necesarias para la aproximacion a motions, saltos simples, roles y apoyo en elementos gimnásticos de nivel requerido.
COGNITIVA : Comprender los conceptos fundamentales del porrismo, el reconocimiento de las posiciones básicas, los comandos, la noción de espacio seguro y la importancia de la técnica en cada habilidad
PSICOSOCIAL : Promover la exploración del movimiento a través del juego, la experimentación y actividades creativas que faciliten la apropiación natural de las habilidades iniciales del porrismo.
LUDICA : Promover la exploración del movimiento a través del juego, la experimentación y actividades creativas que faciliten la apropiación natural de las habilidades iniciales del porrismo.
TEMA : Saltos básicos: Toe touch preparatorio
SUBTEMAS : Realizo progresiones de toe touch con postura correcta.
IMPLEMENTACION : colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Fase Inicial: Calentamiento y Fundamentos de Postura (30 minutos) Objetivo: Preparar el cuerpo, activar el core para la estabilidad postural y revisar los elementos clave de una buena postura en el salto. Calentamiento General y Movilidad (15 minutos): Cardio Ligero: Trote, jumping jacks, high knees, butt kicks. Movilidad Articular: Enfocarse en tobillos, rodillas, caderas, columna y hombros. Movimientos circulares y controlados. Estiramientos Dinámicos: Zancadas con torsión, círculos de cadera, elevaciones de pierna controladas, "inchworms" (caminata de oruga). Activación del Core y Postura (15 minutos): Core y Estabilidad: Planchas (frontales, laterales, con elevación de brazo/pierna), "superman", puentes de glúteo. El objetivo es sentir la activación profunda del abdomen y la espalda baja. Conciencia Corporal y Postura: Alineación Vertical: Practicar pararse derecho, imaginando un hilo que tira desde la coronilla, hombros hacia atrás y abajo, abdomen ligeramente contraído, rodillas sin bloqueo. Posición de "Prep" (Preparación): Cómo mantener una postura atlética y equilibrada antes del impulso. Brazos listos, core activo. Aterrizaje Correcto: Repasar la importancia de aterrizar con rodillas flexionadas, absorbiendo el impacto y manteniendo el core firme para evitar que la espalda se arquee o se encorve. TIEMPO 30 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Fase Central: Progresiones del Toe Touch Enfocadas en la Postura (60 minutos) Objetivo: Construir el Toe Touch paso a paso, asegurando que la postura correcta se mantenga en cada etapa. Progresión 1: Salto con Aterrizaje Controlado y Postura (15 minutos): Ejercicio: Realizar saltos simples enfocándose 100% en la calidad del aterrizaje. Saltar y aterrizar lo más suave posible, absorbiendo el impacto con las rodillas, manteniendo el torso erguido y el core activo. Enfoque Postural: Evitar que la espalda se arquee al aterrizar o que el pecho se hunda. Sentir la conexión del core. Progresión 2: Salto con Patada y Aterrizaje Postural (20 minutos): Ejercicio: Saltar, y en el aire, llevar una rodilla hacia el pecho (sin forzar la altura inicialmente). Al aterrizar, aplicar la técnica de aterrizaje controlado y postural aprendida en la progresión 1. Enfoque Postural: Mantener la espalda recta durante la fase de impulso y la patada. Evitar encorvarse o arquearse. El core debe estabilizar el torso mientras la pierna se mueve. Progresión 3: Salto, Patada y Toque (con Postura) (20 minutos): Ejercicio: Integrar el movimiento de las manos para intentar tocar la punta del pie de la pierna elevada. Técnica: Saltar, iniciar la patada, y al mismo tiempo, extender los brazos hacia el pie. La clave es que el movimiento de los brazos no comprometa la postura del torso. Los hombros deben mantenerse hacia atrás y el pecho abierto. Enfoque Postural: Si el toque dificulta mantener la espalda recta, es mejor priorizar la postura y hacer un toque parcial o solo acercar las manos al pie. El objetivo es que el torso permanezca erguido y alineado. Variación: Practicar con ambas piernas para asegurar la simetría y el control. TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES ¡El Reto! "Toe Touch Postural Perfecto" (5 minutos): Descripción del Reto: Realizar 2-3 Toe Touches consecutivos, enfocándose en mantener la postura correcta en cada fase: impulso, vuelo (patada y alcance) y aterrizaje. Evaluación: Observar si la espalda se mantiene neutra, si el core está activo, si el aterrizaje es controlado y si la patada es alta y limpia sin sacrificar la postura. Objetivo del Reto: Consolidar la importancia de la postura en la ejecución completa del movimiento y fomentar la autoevaluación. TIEMPO 15 minn

FASE FINAL :

Objetivo: Relajar los músculos, mejorar la flexibilidad específica para la postura y consolidar los aprendizajes. Enfriamiento Activo y Respiración (10 minutos): Caminata suave, ejercicios de respiración profunda para relajar el cuerpo y la mente. Estiramientos Enfocados en Postura y Flexibilidad (15 minutos): Estiramiento de Isquiotibiales: Crucial para permitir la extensión de la pierna sin curvar la espalda. Estiramiento de Flexores de Cadera: Para una buena elevación de la pierna libre. Estiramiento de Espalda (Gato-Vaca, Postura del Niño): Para liberar tensión en la columna. Estiramiento de Hombros y Pectorales: Para mantener los hombros hacia atrás y el pecho abierto. Consejos Finales y Autocorrección (5 minutos): Recordatorio Clave: "La postura es la base de todo". Enfatizar que un salto con buena postura es más seguro, más estético y más efectivo. Herramientas de Autocorrección: Animar a grabarse o a pedir feedback a un compañero/entrenador para verificar la alineación. Pensar en "pecho arriba, abdomen adentro" durante el salto. Práctica Continua: La mejora de la postura viene con la práctica constante y consciente. Puntos Clave a Enfatizar Durante la Clase: Core Activo SIEMPRE: Desde la preparación hasta el aterrizaje. Espalda Neutra: Evitar el arqueado (hiperextensión) o el encorvamiento (cifosis). Hombros Atrás y Abajo: Para un pecho abierto y una mejor línea. Aterrizaje Suave: La clave para la seguridad y el control. Prioridad a la Postura: Si el toque compromete la postura, es mejor sacrificar el toque por la calidad de la alineación.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: EDGAR LEONARDO ALBA GUTIERREZ	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024549731	EMILY VALERIA ORTIZ			Asistio
1216965089	MARIED ALEJANDRA ZAMBRANO			Asistio
N37664643113	FLORMARY JOSE ACOSTA			Asistio
1029150667	LUISA MARIA PEREA			Asistio
1023398003	DANNA SOFIA URREA			Asistio