

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:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	3
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 : Desarrollo de fuerza muscular (core y brazo)
SUBTEMAS : Mantengo posturas estables en planchas y ejercicios de estabilidad.
IMPLEMENTACION : colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Calentamiento Musical y Movimiento Libre (10 minutos): Poner música animada de porrismo o pop. Invitar a las porristas a moverse libremente por el espacio, combinando pasos básicos de porrismo (claps, shuffles, jumps) con movimientos de calentamiento (trote, rodillas al pecho). Fomentar la expresión individual. Juegos de Activación de Core y Brazos (20 minutos): "Plancha Musical": Poner música. Cuando la música para, todas deben congelarse en una posición de plancha (frontal o lateral). Quien se mueva, ¡hace 5 jumping jacks! Rotar tipos de plancha. "Transferencia de Balón": En parejas o tríos, de pie o en plancha, pasarse un balón (ligero) o un objeto. Si están en plancha, deben mantener la estabilidad mientras pasan el objeto. Variar la distancia y el tipo de pase. "Simón Dice" de Brazos y Postura: Un líder (o el entrenador) dice "Simón dice: ¡Posición de High V!", "Simón dice: ¡Plancha firme!", "Simón dice: ¡Brazos en T!". Quien no siga la orden correctamente, hace un pequeño "castigo" divertido (ej. 5 saltos de estrella). TIEMPO 30 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Fase Central: Desafíos de Fuerza con Estilo Cheer (60 minutos) Objetivo: Desarrollar fuerza y estabilidad de manera dinámica y motivadora, integrando movimientos y posturas de porrismo. Circuito "Cheer Strength Challenge" (30 minutos): Realizar 2-3 rondas. Descansos activos cortos (ej. 30 seg de saltos de estrella o claps). "Plancha de Águila": Plancha frontal con brazos extendidos hacia los lados (posición de "T"). Mantener 30-45 segundos. ¡Fuerza en hombros y core! "Flexiones de Campeonas": Flexiones (de rodillas o completas). Por cada 5 flexiones, hacer un pequeño "cheer" o grito de ánimo. Objetivo: 15-20 flexiones. "Elevación de Campeonas": Elevación de piernas (colgado o en suelo) combinada con un movimiento de brazos de porrismo (ej. "claps" o "low V") al subir las piernas. 12-15 repeticiones. "Tren de la Fuerza" (Core): En fila, cada persona en plancha. La última persona avanza reptando por debajo de las demás hasta la cabeza de la fila, manteniendo la plancha. Continuar el "tren". ¡Trabajo de core y coordinación! "Hold de Estabilidad Cheer": Mantener una postura de equilibrio de porrismo (ej. "Arabesque" o "Attitude" sobre una pierna, con brazos en "T" o "High V") durante 20-30 segundos por pierna. ¡Concentración y fuerza! TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES Fase Central: Desafíos de Fuerza con Estilo Cheer (60 minutos) Objetivo: Desarrollar fuerza y estabilidad de manera dinámica y motivadora, integrando movimientos y posturas de porrismo. Circuito "Cheer Strength Challenge" (30 minutos): Realizar 2-3 rondas. Descansos activos cortos (ej. 30 seg de saltos de estrella o claps). "Plancha de Águila": Plancha frontal con brazos extendidos hacia los lados (posición de "T"). Mantener 30-45 segundos. ¡Fuerza en hombros y core! "Flexiones de Campeonas": Flexiones (de rodillas o completas). Por cada 5 flexiones, hacer un pequeño "cheer" o grito de ánimo. Objetivo: 15-20 flexiones. "Elevación de Campeonas": Elevación de piernas (colgado o en suelo) combinada con un movimiento de brazos de porrismo (ej. "claps" o "low V") al subir las piernas. 12-15 repeticiones. "Tren de la Fuerza" (Core): En fila, cada persona en plancha. La última persona avanza reptando por debajo de las demás hasta la cabeza de la fila, manteniendo la plancha. Continuar el "tren". ¡Trabajo de core y coordinación! "Hold de Estabilidad Cheer": Mantener una postura de equilibrio de porrismo (ej. "Arabesque" o "Attitude" sobre una pierna, con brazos en "T" o "High V") durante 20-30 segundos por pierna. ¡Concentración y fuerza! TIEMPO 15 MIN

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Enfriamiento Relajado y "Cheer de Relajación" (30 minutos) Objetivo: Bajar la intensidad, relajar los músculos y terminar con una nota positiva y de equipo. Enfriamiento Activo y Movilidad Fluida (10 minutos): Caminata lenta, movimientos suaves de brazos y piernas. Estiramientos dinámicos muy suaves, como "gato-vaca" o círculos de cadera lentos. Estiramientos Estáticos con Visualización (15 minutos): Realizar estiramientos estáticos (isquiotibiales, cuádriceps, hombros, pecho, core). Visualización: Mientras mantienen el estiramiento, invitar a las porristas a visualizarse realizando un salto perfecto, una rutina fuerte o un movimiento de equilibrio estable. Imaginar la sensación de fuerza y control. "Cheer de Relajación" y Reflexión (5 minutos): Círculo Final: Todas juntas en círculo. Respiración Profunda Grupal: Inhalar profundo contando hasta 4, exhalar contando hasta 6. Repetir 3-4 veces. Palabra Clave: Pedir a cada una que piense en una palabra que describa cómo se siente o qué aprendió (ej. "fuerte", "estable", "divertida", "equipo"). "Cheer" de Cierre: Crear un pequeño "cheer" de cierre juntas, quizás usando las palabras clave que compartieron. Algo como: "¡Fuerza y equipo, sí señor! ¡Listas para brillar, ¡Cheer!" (Adaptar al grupo).</p> <p>TIEMPO</p> <p>15 MIN</p>
--

ACTIVIDADES	
Enfriamiento Relajado y "Cheer de Relajación" (30 minutos)	Objetivo: Bajar la intensidad, relajar los músculos y terminar con una nota positiva y de equipo. Enfriamiento Activo y Movilidad Fluida (10 minutos): Caminata lenta, movimientos suaves de brazos y piernas. Estiramientos dinámicos muy suaves, como "gato-vaca" o círculos de cadera lentos. Estiramientos Estáticos con Visualización (15 minutos): Realizar estiramientos estáticos (isquiotibiales, cuádriceps, hombros, pecho, core). Visualización: Mientras mantienen el estiramiento, invitar a las porristas a visualizarse realizando un salto perfecto, una rutina fuerte o un movimiento de equilibrio estable. Imaginar la sensación de fuerza y control. "Cheer de Relajación" y Reflexión (5 minutos): Círculo Final: Todas juntas en círculo. Respiración Profunda Grupal: Inhalar profundo contando hasta 4, exhalar contando hasta 6. Repetir 3-4 veces. Palabra Clave: Pedir a cada una que piense en una palabra que describa cómo se siente o qué aprendió (ej. "fuerte", "estable", "divertida", "equipo"). "Cheer" de Cierre: Crear un pequeño "cheer" de cierre juntas, quizás usando las palabras clave que compartieron. Algo como: "¡Fuerza y equipo, sí señor! ¡Listas para brillar, ¡Cheer!" (Adaptar al grupo).
TIEMPO	
15 MIN	

Enfriamiento Relajado y "Cheer de Relajación" (30 minutos) Objetivo: Bajar la intensidad, relajar los músculos y terminar con una nota positiva y de equipo. Enfriamiento Activo y Movilidad Fluida (10 minutos): Caminata lenta, movimientos suaves de brazos y piernas. Estiramientos dinámicos muy suaves, como "gato-vaca" o círculos de cadera lentos. Estiramientos Estáticos con Visualización (15 minutos): Realizar estiramientos estáticos (isquiotibiales, cuádriceps, hombros, pecho, core). Visualización: Mientras mantienen el estiramiento, invitar a las porristas a visualizarse realizando un salto perfecto, una rutina fuerte o un movimiento de equilibrio estable. Imaginar la sensación de fuerza y control. "Cheer de Relajación" y Reflexión (5 minutos): Círculo Final: Todas juntas en círculo. Respiración Profunda Grupal: Inhalar profundo contando hasta 4, exhalar contando hasta 6. Repetir 3-4 veces. Palabra Clave: Pedir a cada una que piense en una palabra que describa cómo se siente o qué aprendió (ej. "fuerte", "estable", "divertida", "equipo"). "Cheer" de Cierre: Crear un pequeño "cheer" de cierre juntas, quizás usando las palabras clave que compartieron. Algo como: "¡Fuerza y equipo, sí señor! ¡Listas para brillar, ¡Cheer!" (Adaptar al grupo).

TIEMPO
15 MIN

TIEMPO
15 MIN

15 MIN

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:	2026-04-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes, 12:00:00, 14:00:00	6. N° de Sesion: 3	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