

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:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	3
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 : impulsar el desarrollo de habilidades sociales al integrar desafios de resolucion de problemas con los alumnos
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 : Flexibilidad dirigida (piernas y espalda)
SUBTEMAS : mantener la decnica adecuada
IMPLEMENTACION : colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Calentamiento y Movilidad Dinámica (30 minutos) Objetivo: Preparar los músculos y articulaciones para el estiramiento profundo, aumentando el flujo sanguíneo y el rango de movimiento de forma segura. Calentamiento General (10 minutos): Trote ligero, jumping jacks, movimientos articulares (tobillos, rodillas, caderas, columna, hombros). El objetivo es elevar la temperatura corporal gradualmente. Movilidad Dinámica Enfocada (20 minutos): Piernas: Balanceos de Pierna (Frontal y Lateral): 10-15 por pierna. Controlar el movimiento, buscando amplitud sin forzar. Círculos de Cadera: 10 en cada dirección, por cada pierna. Zancadas con Rotación de Torso: 10 por pierna. Mantener la rodilla trasera cerca del suelo y girar el torso hacia la pierna delantera. "Inchworms" (Caminata de Oruga): 8-10 repeticiones. Combina flexión de columna, activación de core y estiramiento de isquiotibiales. Espalda y Core: Gato-Vaca (Cat-Cow): 10-12 ciclos. Enfocarse en la flexión y extensión de la columna. Giro de Columna Tumbado: 10 por lado. Tumbado boca arriba, llevar una rodilla cruzando el cuerpo hacia el suelo opuesto. "Child's Pose" (Postura del Niño) con Respiración: Mantener 30 segundos, sintiendo la expansión de la espalda. TIEMPO 30 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Fase Central: Estiramientos Profundos y Técnicos (60 minutos) Objetivo: Mejorar la flexibilidad en piernas y espalda mediante estiramientos estáticos mantenidos, aplicando la técnica correcta para maximizar beneficios y seguridad. Estiramientos de Piernas (30 minutos): Mantener cada estiramiento durante 30-45 segundos. Realizar 2 series por pierna/estiramiento. Respirar profundamente y relajar en cada exhalación. Isquiotibiales: De Pie: Tocar puntas de los pies (con rodillas ligeramente flexionadas si es necesario). Sentado (Piernas Juntas): Inclínate hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda lo más recta posible. Tumbado Boca Arriba: Elevar una pierna recta y acercarla al torso con ayuda de las manos o una banda. Cuádriceps: De Pie: Llevar el talón al glúteo, manteniendo rodillas juntas y cadera neutra. Aductores (Parte Interna del Muslo): Mariposa Sentada: Juntar las plantas de los pies y presionar suavemente las rodillas hacia el suelo. Apertura de Piernas Sentado (Straddle Stretch): Abrir las piernas lo máximo posible y, manteniendo la espalda recta, inclinarse hacia adelante o hacia cada pierna. Gemelos: Apoyado en Pared: Una pierna atrás, talón en el suelo, inclinarse hacia la pared. Estiramientos de Espalda y Cadera (30 minutos): Mantener cada estiramiento durante 30-45 segundos. Realizar 2 series. Espalda Baja y Glúteos: Postura de la Paloma (Pigeon Pose - adaptada): Una rodilla flexionada adelante, la otra pierna extendida atrás. Inclinarse sobre la pierna delantera. (Modificación: si es muy intensa, hacerla tumbado boca arriba con tobillo sobre rodilla opuesta). Estiramiento de Piriforme/Glúteo: Tumbado boca arriba, cruzar un tobillo sobre la rodilla opuesta y acercar la pierna de apoyo al pecho. Espalda Media y Alta (Torso): Giro de Columna Tumbado: Repetir con énfasis en la rotación controlada y la respiración. Estiramiento de Dorsal Ancho/Costados: De pie, elevar un brazo y 3inclinar el torso lateralmente. Flexibilidad General de Columna: "Forward Fold" (Doblez hacia adelante) Profundo: Sentado o de pie, permitiendo que la gravedad ayude a relajar la espalda. TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES ¡El Reto de Flexibilidad! "La Postura Perfecta" (Integrado en la Fase Central o como sección aparte - 10 minutos) Objetivo: Aplicar la técnica adecuada para mantener una postura de estiramiento difícil durante un tiempo prolongado, demostrando control y comprensión. Selección del Estiramiento: Elegir uno o dos estiramientos clave que representen un desafío para el grupo (ej. split frontal, split lateral, postura profunda de isquiotibiales o espalda). Instrucciones del Reto: "Vamos a mantener esta postura durante 60 segundos completos. El objetivo no es llegar más lejos que nadie, sino mantener la mejor técnica posible durante todo el tiempo." Recordar los puntos clave: Respiración constante y profunda. Alineación correcta (revisar postura específica). Relajación de los músculos no implicados. Sin rebotes, solo estiramiento estático. Comunicación: Si alguien siente dolor agudo, debe salir de la postura. Ejecución: Guiar a las porristas a través del mantenimiento del estiramiento elegido, contando el tiempo y recordando la técnica. Se puede hacer en grupos pequeños o individualmente si el espacio lo permite. Reflexión Post-Reto: Breve momento para que comenten cómo se sintieron, qué fue lo más difícil de mantener la técnica y qué notaron. TIEMPO 10 min

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Fase Final: Enfriamiento y Mantenimiento de Postura (Tiempo restante) Objetivo: Relajar los músculos, mantener la flexibilidad ganada y reforzar la importancia de la técnica en el mantenimiento de posturas. Enfriamiento Activo y Respiración (10 minutos): Caminata muy suave. Respiración diafragmática profunda para calmar el sistema nervioso y ayudar a la relajación muscular. Mantenimiento de Posturas Clave (Revisión Final - 10 minutos): Repetir 1-2 estiramientos clave (diferentes al reto o el mismo si fue muy beneficioso), manteniendo durante 45 segundos. Enfocarse en aplicar lo aprendido durante el reto. Consejos para la Práctica Continua (5 minutos): Consistencia: La flexibilidad mejora con la práctica regular (idealmente diaria o varias veces por semana). Escuchar al Cuerpo: Nunca forzar hasta el punto de sentir dolor agudo. Diferenciar entre la sensación de estiramiento y el dolor. Calentamiento Previo: Siempre calentar antes de intentar estiramientos profundos. Integración: Recordar cómo la flexibilidad en piernas y espalda es crucial para saltos, acrobacias y la estética general en el porrismo. Énfasis en la Técnica Adecuada (Reforzado durante el Reto y la Fase Final): Respiración: Es la herramienta principal para profundizar en el estiramiento. Inhalar para preparar, exhalar para profundizar. Alineación Corporal: Evitar compensaciones. Por ejemplo, al estirar isquiotibiales, no encorvar excesivamente la espalda; es mejor mantener la espalda recta y no llegar tan profundo. Relajación Muscular: Intentar relajar activamente el músculo que se está estirando y los músculos circundantes. Paciencia: La flexibilidad lleva tiempo. Celebrar las pequeñas mejoras.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 min</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: EDGAR LEONARDO ALBA GUTIERREZ	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024549731	EMILY VALERIA ORTIZ			Asistio
1216965089	MARIED ALEJANDRA ZAMBRANO			Asistio
N37664643113	FLORMARY JOSE ACOSTA			No asistio
1029150667	LUISA MARIA PEREA			Asistio
1023398003	DANNA SOFIA URREA			Asistio
1073244964	AILYN NATALIA SOGAMOSO			Asistio
1206217048	AILEEN NIJETH GALINDO			Asistio
1029293746	VAYOLLETH JULIANA ABRIL			Asistio
1025151571	ALLISON SOFIA FLOREZ			Asistio
1067950360	SALOME MOLINA			Asistio
1031167643	PAULA ANDREA RODRIGUEZ			Asistio
1033809464	JELEN SAHRAY FLOREZ			Asistio
1013677208	DANNA SOFIA BALDION			Asistio
1023414163	HELLEN NAOMI LOPEZ			Asistio
1023412401	MARIA FERNANDA NUÑEZ			Asistio