

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:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
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 min	

<div><div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>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 arqueo (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.</div></div></div> <div><div><div>TIEMPO</div><div>15 min</div></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:	2026-04-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146132336	KAROL STEFANY TOVAR			Asistio
1023404531	LINA MAYTHET BOCANEGRA			Asistio
1031167643	PAULA ANDREA RODRIGUEZ			Asistio
1027535804	VALERIA GUTIERREZ			Asistio
1023390234	SARY XIOMARA ORTIZ			Asistio
1027403030	KAROL TATIANA HUERFANO			Asistio
1031163915	MARIA FERNANDA CHAVARRO			Asistio
1023403068	EMILY XIMENA RAMIREZ			Asistio
1027534372	MARIANA ALEJANDRA AGUIRRE			Asistio
1023397875	NICOL DAYANA LOPEZ			Asistio
1083570113	CHEISI PAOLA ORELLANO			Asistio
1029289419	MELANI ZARATE			Asistio
1016071266	ANADITH FERNANDA MOLINA			Asistio
1028788760	EILIN XIMENA REAL			Asistio