

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:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	2
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 : promover que los niños desarrollen confianza mediate ejercicios de escucha activa y la creativida cooperativa
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 colchonetas
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 ¡El Reto! "La Torre Humana Estabilizada" (15 minutos): Formato: Dividir en grupos pequeños (3-4 personas). Objetivo: Crear una "torre" humana simple y estable. Por ejemplo, una persona en plancha (base), otra arrodillada sobre la espalda de la base (segundo nivel), y una tercera persona de pie (con apoyo si es necesario) sobre los hombros de la base o usando a la segunda persona como apoyo. El Reto: Mantener la "torre" estable durante 15-20 segundos. Se pueden hacer variaciones: la base en plancha lateral, añadir un movimiento de brazos coordinado, etc. Énfasis: Comunicación, confianza, fuerza del core y brazos de la base, y equilibrio general. ¡La seguridad es primordial! Adaptar la complejidad a la fuerza y confianza del grupo. Mini-Rutina de Porrismo con Énfasis en Fuerza (15 minutos): Enseñar o repasar una secuencia corta de movimientos de porrismo que requiera fuerza y estabilidad: Ejemplo: Salto básico con brazos en "High V" -> Transición a "Prep" -> Salto de rodillas al pecho con brazos en "T" -> Aterrizaje estable. Repetir la secuencia varias veces, enfocándose en la potencia de los saltos, la firmeza de los brazos y la estabilidad en cada transición y aterrizaje. TIEMPO 15 MIN

FASE FINAL :

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).

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:	2026-04-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 3	
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			No asistio
1023390234	SARY XIOMARA ORTIZ			Asistio
1027403030	KAROL TATIANA HUERFANO			No 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