

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:                                                         | 2026-04-17     | 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:      | 4                             |
| 8. ZONA:                                                          | 3              | 9. CICLO:             |                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>COGNITIVA :</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>promover que los niños desarrollen confianza mediate ejercicios de escucha activa y la creativida cooperativa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <b>LUDICA :</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <b>TEMA :</b><br>Desarrollo de fuerza muscular (core y brazo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>Mantengo posturas estables en planchas y ejercicios de estabilidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>colchonetas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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).<br><br>TIEMPO<br>30 min                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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!<br><br>TIEMPO<br>60 min |  |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>¡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.<br><br>TIEMPO<br>15 MIN                                                                     |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>FASE FINAL :</b></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:         | 2026-04-17                | 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: 4                               |            |
| 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    |