

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:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	1
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 : FORTALECER sus habilidades para trabajar en equipo atravez de la comunicacion efectiva y la re solucion de problemas
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 basicos: Tuck preparatorio
SUBTEMAS : Realizo la prparacion correcta para la ejecucion del salto sin ejecucion completa
IMPLEMENTACION : colhonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Fase Inicial: Calentamiento y Fundamentos (30 minutos) Objetivo: Preparar el cuerpo para el esfuerzo, activar los músculos clave y repasar la técnica básica de los saltos. Calentamiento General (15 minutos): Cardio Ligero: Trote suave, jumping jacks, rodillas al pecho, talones al glúteo. El objetivo es elevar la temperatura corporal y aumentar el flujo sanguíneo. Movilidad Articular: Círculos con tobillos, rodillas, caderas, hombros, muñecas y cuello. Movimientos suaves y controlados para lubricar las articulaciones. Estiramientos Dinámicos: Zancadas con giro de torso, elevaciones de piernas (frontales y laterales), círculos con los brazos, "molinillos". Estos movimientos preparan los músculos para el rango de movimiento que necesitarán. Activación Específica y Técnica Básica (15 minutos): Activación del Core: Planchas (frontales y laterales), "bicicleta" abdominal, elevación de piernas. Un core fuerte es fundamental para la estabilidad en los saltos. Técnica de Salto Básico: Posición Inicial: Pies separados al ancho de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas, brazos extendidos hacia abajo o en "prep" (posición de preparación). El "Drive" (Impulso): Trabajo en la flexión y extensión de rodillas y tobillos para generar potencia. Se puede practicar el impulso sin saltar, enfocándose en la explosividad. El "Arm Swing" (Balanceo de Brazos): Cómo los brazos ayudan a generar impulso y altura. Practicar el balanceo coordinado de brazos hacia arriba al momento del salto. Aterrizaje: Énfasis en aterrizar suavemente, absorbiendo el impacto con las rodillas flexionadas y manteniendo el core activado. TIEMPO 30 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Fase Central: Desarrollo de Habilidades y Potencia (60 minutos) Objetivo: Incrementar la altura y la potencia de los saltos, introducir variaciones y trabajar la resistencia. Saltos de Potencia y Altura (25 minutos): Saltos de Rodillas al Pecho: Enfocados en la altura y la contracción muscular. Saltos con Talones al Glúteo: Trabajando la velocidad de las piernas. Saltos de Tijera (Tuck Jumps): Mejorando la capacidad de llevar las rodillas al pecho en el aire. Saltos con Brazos en "V" o "High V": Coordinando el movimiento de brazos para maximizar la altura. Series y Repeticiones: Realizar series de 10-15 repeticiones con descansos cortos (30-45 segundos) para mejorar la resistencia y potencia. Introducción a Variaciones y Coordinación (20 minutos): Saltos con Giro (Half Turn Jumps): Introducción a giros básicos, enfocándose en la preparación del giro y la recuperación. Saltos con Patada Frontal (Toe Touches): Coordinación de la patada con el impulso del salto. Combinaciones Simples: Practicar secuencias cortas como "salto - rodillas al pecho - salto - patada". ¡El Reto! "Máxima Altura y Control" (15 minutos): Descripción del Reto: Cada porrista tendrá 3 intentos para realizar el salto más alto posible, manteniendo la técnica correcta (cuerpo alineado, brazos en la posición adecuada, buena forma en el aire). Se puede añadir un elemento de control, como mantener la posición de "high V" durante 1 segundo en el punto más alto del salto. Evaluación (Opcional): Se puede medir la altura aproximada (con una marca en la pared) o simplemente evaluar la técnica y la potencia visualmente. Fomentar el apoyo mutuo entre compañeras. TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES ¡El Reto! "Máxima Altura y Control" (15 minutos): Descripción del Reto: Cada porrista tendrá 3 intentos para realizar el salto más alto posible, manteniendo la técnica correcta (cuerpo alineado, brazos en la posición adecuada, buena forma en el aire). Se puede añadir un elemento de control, como mantener la posición de "high V" durante 1 segundo en el punto más alto del salto. Evaluación (Opcional): Se puede medir la altura aproximada (con una marca en la pared) o simplemente evaluar la técnica y la potencia visualmente. Fomentar el apoyo mutuo entre compañeras. Objetivo del Reto: Motivar a las porristas a dar su máximo esfuerzo, aplicar todo lo aprendido y disfrutar del desafío. TIEMPO 15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Fase Final: Enfriamiento y Recuperación (30 minutos) Objetivo: Reducir gradualmente la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y prevenir lesiones. Enfriamiento Activo (10 minutos): Trote Muy Ligero o Caminata: Reducir la intensidad gradualmente. Estiramientos Estáticos Suaves: Mantener cada estiramiento durante 20-30 segundos, enfocándose en los principales grupos musculares trabajados: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, glúteos, flexores de cadera, hombros y espalda. Técnicas de Recuperación y Prevención (15 minutos): Respiración Profunda: Ejercicios de respiración diafragmática para ayudar a la relajación y oxigenación. Automasaje (Opcional): Si se dispone de rodillos de espuma (foam rollers), se pueden usar para liberar tensión muscular. Hidratación: Recordar la importancia de beber agua. Feedback y Próximos Pasos (5 minutos): Resumen de la Clase: Repasar brevemente lo aprendido y los puntos clave de la técnica. Consejos: Animar a las porristas a seguir practicando en casa, enfocándose en la constancia y la técnica sobre la cantidad. Mencionar la importancia del descanso y la nutrición. Motivación: Reforzar la confianza y el espíritu de equipo.
TIEMPO
15 min
Reporte Sesion 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:	2026-04-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1073244964	AILYN NATALIA SOGAMOSO			Asistio
1215713315	EMILY SOFIA ANZOLA			Asistio
1206217048	AILEEN NIJETH GALINDO			Asistio
1023401603	WENDY DAYANA BERNAL			Asistio
1028789189	LINEY SHARITH SANCHEZ			Asistio