

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:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	3
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 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 : ESTAVILIDQAD MUCULAR
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 30 min
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 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 15 min

<p>FASE FINAL :</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:	2026-04-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016958955	VALENTINA MUÑOZ			Asistio
1011217761	ZARAY JULIANA GARCIA			Asistio
1025551923	VALERY SOFIA RINCON			Asistio
N37884639528	ALEXA JHONNIELYS LIZALLA			Asistio
1011235866	VALENTINA AMAYA			Asistio
7837570	ADELMARY SOPHIA GIL			Asistio
N37664675716	GIANGERLYS VALERIA GONZALEZ			Asistio
1023956548	EMILY DAYANA JIMENEZ			Asistio
1033792991	VALERY ARIAS			Asistio
1024565618	DAYELIN SOFIA PEÑA			Asistio