

EVIDENCIAS

OBLIGACIÓN 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar coordinación general, equilibrio y control corporal mediante movimientos básicos del porrismo integrando brazos, pasos laterales y saltos suaves

COGNITIVA :

Comprender y ejecutar secuencias de 8 tiempos siguiendo instrucciones y reconociendo el orden de los movimientos

PSICOSOCIAL :

Identificar situaciones de desacuerdo durante el trabajo en grupo y aprender a resolverlas mediante el diálogo, el respeto y la escucha

LUDICA :

Participar activamente en juegos y dinámicas que faciliten el aprendizaje del porrismo de forma agradable

TEMA :

Coordinación básica y resolución de conflictos en el trabajo en equipo

SUBTEMAS :

Brazos T V alta y V baja Desplazamientos laterales Secuencia de 8 tiempos Dialogo y respeto en situaciones de conflicto

IMPLEMENTACION :

Parlante música conos colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Las estudiantes se organizan en filas y realizan desplazamientos suaves por el espacio siguiendo indicaciones del instructor A la señal regresan a su lugar fomentando atención y orden Calentamiento Movilidad de hombros y brazos con círculos hacia adelante y atrás Flexión de rodillas Saltos suaves en el puesto durante conteo de 8
Juego inicial Las estudiantes se desplazan y al escuchar una señal deben agruparse rápidamente en parejas Si dos estudiantes quieren el mismo lugar se orienta a resolverlo hablando y organizándose

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio tecnica de brazos Se enseñan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se repite seis veces corrigiendo postura y firmeza Ejercicio coordinacion Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño con brazos en V alta Pose final en V baja Se repite varias veces con conteo en voz alta Ejercicio en grupos Se forman grupos de cuatro estudiantes Practican la secuencia y se observa si surgen desacuerdos El instructor interviene guiando el dialogo con preguntas como que paso y como lo podemos solucionar

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Cada grupo presenta la secuencia manteniendo orden y respetando turnos

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramientos de brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Se pregunta como resolvieron los desacuerdos durante la actividad

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			No asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			No asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			No asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			No asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer coordinación, fuerza en brazos y control corporal en secuencias cheer			
COGNITIVA : Ejecutar secuencias de 16 tiempos comprendiendo cambios de dirección			
PSICOSOCIAL : Analizar situaciones de conflicto dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva			
LUDICA : Participar en retos técnicos que fomenten el trabajo en equipo			
TEMA : Secuencias cheer y resolución de conflictos en equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo Resolución de conflictos			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Formación en filas Trote suave alrededor del espacio Regreso rápido a posición Calentamiento Movilidad de hombros Saltos suaves Activación general Juego reacción El instructor da comandos de brazos y las estudiantes responden rápidamente TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Se mantiene cada posición cuatro tiempos con corrección individual Ejercicio secuencia Se enseña secuencia de 16 tiempos con pasos laterales salto giro y pose final Ejercicio grupal Se forman equipos Cada equipo practica la secuencia Se generan situaciones donde deben organizarse y tomar decisiones El instructor guía la resolución de conflictos promoviendo escucha y respeto TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Presentar la secuencia en equipo manteniendo coordinación y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos dirigidos Reflexión Que hiciste para solucionar un desacuerdo dentro del grupo TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			No asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			No asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			No asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer coordinación y memoria motriz mediante secuencias básicas			
COGNITIVA : Recordar y ejecutar secuencias de 8 y 16 tiempos			
PSICOSOCIAL : Aprender a compartir espacios y materiales resolviendo conflictos de manera pacífica			
LUDICA : Disfrutar la práctica mediante juegos y dinámicas grupales			
TEMA : Mini secuencia cheer y manejo de conflictos en grupo			
SUBTEMAS : Juego de agrupación donde deben compartir espacio Se orienta el respeto por turnos Calentamiento con movimientos articulares y saltos suaves FASE CENTRAL Repaso de brazos básicos Secuencia de 16 tiempos con pasos laterales salto y pose Trabajo en grupos donde deben organizar turnos El instructor guía situaciones de conflicto con preguntas simples			
IMPLEMENTACION : Presentar la secuencia respetando a las compañeras			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas con separación adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio siguiendo diferentes direcciones indicadas por el instructor A la señal deben regresar rápidamente a su posición inicial fomentando atención y orden Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodillas alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego inicial de interacción Las estudiantes deben formar grupos de cuatro rápidamente Si hay desacuerdos por ubicación o compañeras el instructor interviene guiando el diálogo con preguntas como quien puede cambiar de lugar o como pueden organizarse mejor TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Se refuerzan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada posición Se corrige postura enfatizando brazos firmes manos cerradas y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Secuencia guiada paso a paso Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja Se repite ocho veces con conteo en voz alta Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto con brazos en V alta 9 a 12 giro básico hacia la derecha con control corporal 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en grupos y manejo de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo practica la secuencia completa Durante la práctica se generan situaciones donde deben organizar turnos o decidir quién inicia El instructor observa e interviene guiando con preguntas que está pasando cómo lo pueden solucionar quién puede ceder o apoyar Se promueve el uso de frases como vamos juntas o intenta tú primero TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia de 16 tiempos manteniendo coordinación, orden y respeto entre compañeras TIEMPO 20 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda guiada Reflexión Las estudiantes responden qué conflicto tuve durante la actividad cómo lo solucioné Cierre con mensaje sobre la importancia de resolver los problemas hablando y respetando

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			No asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, precisión en movimientos y control corporal en secuencias cheer con desplazamientos y cambios de formación			
COGNITIVA : Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos con cambios espaciales y comprensión del orden estructural			
PSICOSOCIAL : Analizar situaciones de conflicto dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva, liderazgo positivo y toma de acuerdos			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje a través de retos grupales que integren técnica, coordinación y trabajo en equipo			
TEMA : Secuencia cheer con cambios de formación y resolución de conflictos en equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Formaciones línea diagonal y cambio de posiciones Comunicación y resolución de conflictos Implementacion Parlante música conos colchonetas			
IMPLEMENTACION : colchonetas sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas con distancia adecuada Trote suave alrededor del espacio A la señal deben ubicarse rápidamente en formación inicial Calentamiento técnico Diez círculos de hombros Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones de rodilla Movilidad de tobillos Juego de reacción El instructor da comandos de brazos y saltos Las estudiantes deben ejecutar rápidamente manteniendo postura correcta TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por cada una Corrección individual de postura y fuerza Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Tres series de ocho repeticiones Se enfatiza control en la caída Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se practica primero sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 formaciones Se organizan en línea Luego cambian a formación diagonal Posteriormente regresan a línea Se repite el cambio varias veces para lograr precisión Ejercicio 5 trabajo en equipos y resolución de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo debe organizar posiciones dentro de la formación y decidir quién lidera el conteo Se presentan situaciones donde hay desacuerdos El instructor guía con preguntas qué problema tienen qué solución proponen cómo pueden llegar a un acuerdo Se promueve el respeto por opiniones y la toma de decisiones en grupo TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa con cambio de formación manteniendo coordinación, liderazgo y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de hombros brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Cada estudiante responde qué conflicto se presentó en mi grupo cómo lo solucionamos Cierre con mensaje sobre la importancia del trabajo en equipo y la comunicación para lograr objetivos TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			No asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación, precisión y control corporal mediante la ejecución de secuencias cheer que integran brazos, desplazamientos y saltos básicos			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 16 tiempos reconociendo el orden de los movimientos, cambios de dirección y organización espacial			
PSICOSOCIAL : Identificar situaciones de conflicto dentro del trabajo en equipo, analizar sus causas y aplicar estrategias de solución como el diálogo, la escucha activa, el respeto por turnos y la toma de acuerdos			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje a través de dinámicas grupales y retos que promuevan la participación activa y el trabajo colaborativo			
TEMA : Secuencia cheer con trabajo en equipo y resolución de conflictos			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Secuencia de 16 tiempos Comunicación y resolución de conflictos			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas manteniendo distancia adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal deben ubicarse rápidamente en su lugar fomentando atención y respuesta rápida Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodillas alternadas Diez saltos suaves controlados Movilidad de tobillos y rodillas Juego de activación y reflexión El instructor plantea situaciones como dos estudiantes quieren el mismo lugar o no se ponen de acuerdo en un movimiento Las estudiantes deben proponer soluciones rápidas basadas en el diálogo TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por cada una Se corrige postura enfatizando firmeza precisión y control Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Se realizan tres series de ocho repeticiones Se corrige caída controlada y alineación del cuerpo Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se trabaja por fases primero sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en equipos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo debe organizar posiciones, decidir quién inicia y quién lleva el conteo Durante la actividad pueden surgir desacuerdos El instructor guía con preguntas qué está pasando qué solución pueden proponer cómo pueden llegar a un acuerdo Se promueve que todas participen y se escuchen Ejercicio 5 integración con cambio de posiciones Cada grupo realiza la secuencia incluyendo cambio de ubicación dentro del espacio Se refuerza la organización y la toma de decisiones en equipo TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa evaluando coordinación, organización, comunicación y resolución de conflictos TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda guiada Reflexión Cada estudiante responde qué conflicto se presentó en mi grupo cómo lo solucionamos qué aprendí de esa situación Cierre con mensaje sobre la importancia del respeto, la comunicación y el trabajo en equipo dentro del porrismo TIEMPO 40 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			No asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			No asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			No asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			No asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			No asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación básica, equilibrio y control corporal mediante la integración de brazos, desplazamientos y saltos suaves			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 8 tiempos siguiendo instrucciones y reconociendo el orden de los movimientos			
PSICOSOCIAL : Identificar desacuerdos durante el trabajo en pareja y aplicar soluciones simples como hablar, escuchar y respetar turnos			
LUDICA : Participar en juegos y actividades que faciliten el aprendizaje de forma dinámica			
TEMA : Coordinación básica y resolución de conflictos en parejas			
SUBTEMAS : Brazos T V alta V baja Desplazamientos laterales Secuencia de 8 tiempos Trabajo en pareja Implementacion Parlante música conos colchonetas			
IMPLEMENTACION : Organización en filas Desplazamientos suaves con cambios de dirección A la señal deben ubicarse en su lugar			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas Desplazamientos suaves con cambios de dirección A la señal deben ubicarse en su lugar Calentamiento Movilidad de brazos y hombros Saltos suaves Flexión de rodillas Juego en parejas Se asignan parejas y deben desplazarse juntas Si no se ponen de acuerdo se guía el diálogo para organizarse TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio tecnica de brazos Práctica de T V alta y V baja Mantener cada posición durante cuatro tiempos Seis repeticiones Ejercicio coordinacion Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño con brazos en V alta Pose final en V baja Repetir varias veces con conteo Ejercicio en parejas Las parejas practican la secuencia Deben decidir quién inicia Si hay desacuerdo se orienta a solucionarlo hablando TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Presentar la secuencia en pareja respetando turnos TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos Reflexión sobre cómo resolvieron desacuerdos TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			No asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			No asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			No asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			No asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			No asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, fuerza y control corporal			
COGNITIVA : Ejecutar secuencias de 16 tiempos con precisión			
PSICOSOCIAL : Analizar conflictos en equipo y aplicar soluciones mediante acuerdos y comunicación			
LUDICA : Participar en retos grupales			
TEMA : Secuencia cheer y toma de decisiones en equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas manteniendo distancia adecuada Desplazamiento suave por el espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal deben regresar a su lugar fomentando atención y control Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y hacia atrás Diez elevaciones de rodilla alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego de organización Las estudiantes deben formar grupos de cuatro rápidamente Cuando dos estudiantes quieren el mismo lugar se guía el diálogo para que lleguen a un acuerdo TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una Se corrige postura enfatizando brazos rectos manos firmes y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja Se repite ocho veces con conteo en voz alta Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto con brazos en V alta 9 a 12 giro básico hacia la derecha 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en grupos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo debe organizar quién inicia la secuencia y cómo se ubican El instructor observa posibles desacuerdos y guía con preguntas qué está pasando qué solución pueden proponer cómo pueden turnarse Se promueve el uso de frases de respeto y acuerdos TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia manteniendo coordinación, orden y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda Reflexión Las estudiantes responden qué conflicto tuvieron y cómo lo solucionaron TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-28	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			No asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			No asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			No asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			No asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, precisión técnica y control corporal en secuencias cheer			
COGNITIVA : Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos con cambios de dirección y organización espacial			
PSICOSOCIAL : Analizar conflictos dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva, escucha activa y toma de decisiones grupales			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje mediante retos grupales que integren técnica y trabajo en equipo			
TEMA : Secuencia cheer con cambios de dirección y resolución de conflictos			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo y resolución de conflictos			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas Trote suave alrededor del espacio A la señal deben ubicarse rápidamente en posición inicial Calentamiento técnico Diez círculos de hombros Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones de rodilla Movilidad de tobillos Juego de reacción El instructor da comandos de brazos y saltos Las estudiantes responden rápidamente manteniendo postura TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Cinco repeticiones por cada una Corrección individual de fuerza y alineación Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Tres series de ocho repeticiones Se corrige caída controlada Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se trabaja por fases hasta lograr ejecución completa Ejercicio 4 trabajo en equipos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo debe decidir posiciones, liderazgo y conteo Se presentan desacuerdos que el instructor guía con preguntas qué problema tienen qué solución proponen cómo llegan a un acuerdo Se promueve respeto y participación de todas TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Presentar secuencia con coordinación, organización y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Cada estudiante responde cómo resolvió un conflicto dentro de su grupo TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-30	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			No asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			No asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			No asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			No asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			No asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar coordinación general, equilibrio y control corporal mediante movimientos básicos del porrismo integrando brazos, pasos laterales y saltos suaves

COGNITIVA :

Comprender y ejecutar secuencias de 8 tiempos siguiendo instrucciones y reconociendo el orden de los movimientos

PSICOSOCIAL :

Identificar situaciones de desacuerdo durante el trabajo en grupo y aprender a resolverlas mediante el diálogo, el respeto y la escucha

LUDICA :

Participar activamente en juegos y dinámicas que faciliten el aprendizaje del porrismo de forma agradable

TEMA :

Coordinación básica y resolución de conflictos en el trabajo en equipo

SUBTEMAS :

Brazos T V alta y V baja Desplazamientos laterales Secuencia de 8 tiempos Dialogo y respeto en situaciones de conflicto

IMPLEMENTACION :

Parlante música conos colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Las estudiantes se organizan en filas y realizan desplazamientos suaves por el espacio siguiendo indicaciones del instructor A la señal regresan a su lugar fomentando atención y orden Calentamiento Movilidad de hombros y brazos con círculos hacia adelante y atrás Flexión de rodillas Saltos suaves en el puesto durante conteo de 8
Juego inicial Las estudiantes se desplazan y al escuchar una señal deben agruparse rápidamente en parejas Si dos estudiantes quieren el mismo lugar se orienta a resolverlo hablando y organizándose

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio tecnica de brazos Se enseñan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se repite seis veces corrigiendo postura y firmeza Ejercicio coordinacion Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño con brazos en V alta Pose final en V baja Se repite varias veces con conteo en voz alta Ejercicio en grupos Se forman grupos de cuatro estudiantes Practican la secuencia y se observa si surgen desacuerdos El instructor interviene guiando el dialogo con preguntas como que paso y como lo podemos solucionar

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Cada grupo presenta la secuencia manteniendo orden y respetando turnos

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramientos de brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Se pregunta como resolvieron los desacuerdos durante la actividad

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			No asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			No asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			Asistio
1011252986	SALOME IBARRA			Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			Asistio
1066754310	GREICI PLAZA			Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			Asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer coordinación, fuerza en brazos y control corporal en secuencias cheer

COGNITIVA :

Ejecutar secuencias de 16 tiempos comprendiendo cambios de dirección

PSICOSOCIAL :

Analizar situaciones de conflicto dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva

LUDICA :

Participar en retos técnicos que fomenten el trabajo en equipo

TEMA :

Secuencias cheer y resolución de conflictos en equipo

SUBTEMAS :

Brazos T V L K Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo Resolución de conflictos

IMPLEMENTACION :

Parlante música conos colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Formación en filas Trote suave alrededor del espacio Regreso rápido a posición Calentamiento Movilidad de hombros Saltos suaves Activación general Juego reacción El instructor da comandos de brazos y las estudiantes responden rápidamente

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Se mantiene cada posición cuatro tiempos con corrección individual Ejercicio secuencia Se enseña secuencia de 16 tiempos con pasos laterales salto giro y pose final Ejercicio grupal Se forman equipos Cada equipo practica la secuencia Se generan situaciones donde deben organizarse y tomar decisiones El instructor guía la resolución de conflictos promoviendo escucha y respeto

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Presentar la secuencia en equipo manteniendo coordinación y buena comunicación

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramientos dirigidos Reflexión Que hiciste para solucionar un desacuerdo dentro del grupo

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			No asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			No asistio
1011252986	SALOME IBARRA			Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			No asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			No asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			No asistio
1066754310	GREICI PLAZA			Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			No asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			No asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			No asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			Asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer coordinación y memoria motriz mediante secuencias básicas

COGNITIVA :

Recordar y ejecutar secuencias de 8 y 16 tiempos

PSICOSOCIAL :

Aprender a compartir espacios y materiales resolviendo conflictos de manera pacífica

LUDICA :

Disfrutar la práctica mediante juegos y dinámicas grupales

TEMA :

Mini secuencia cheer y manejo de conflictos en grupo

SUBTEMAS :

Juego de agrupación donde deben compartir espacio Se orienta el respeto por turnos Calentamiento con movimientos articulares y saltos suaves FASE CENTRAL Repaso de brazos básicos Secuencia de 16 tiempos con pasos laterales salto y pose Trabajo en grupos donde deben organizar turnos El instructor guía situaciones de conflicto con preguntas simples

IMPLEMENTACION :

Presentar la secuencia respetando a las compañeras

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Organización del grupo en filas con separación adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio siguiendo diferentes direcciones indicadas por el instructor A la señal deben regresar rápidamente a su posición inicial fomentando atención y orden Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodillas alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego inicial de interacción Las estudiantes deben formar grupos de cuatro rápidamente Si hay desacuerdos por ubicación o compañeras el instructor interviene guiando el diálogo con preguntas como quien puede cambiar de lugar o como pueden organizarse mejor

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 1 tecnica de brazos Se refuerzan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada posición Se corrige postura enfatizando brazos firmes manos cerradas y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Secuencia guiada paso a paso Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja Se repite ocho veces con conteo en voz alta Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto con brazos en V alta 9 a 12 giro básico hacia la derecha con control corporal 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en grupos y manejo de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo practica la secuencia completa Durante la práctica se generan situaciones donde deben organizar turnos o decidir quién inicia El instructor observa e interviene guiando con preguntas que está pasando cómo lo pueden solucionar quién puede ceder o apoyar Se promueve el uso de frases como vamos juntas o intenta tú primero

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Cada grupo presenta la secuencia de 16 tiempos manteniendo coordinación, orden y respeto entre compañeras

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda guiada Reflexión Las estudiantes responden qué conflicto tuve durante la actividad cómo lo solucioné Cierre con mensaje sobre la importancia de resolver los problemas hablando y respetando

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			No asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			Asistio
1011252986	SALOME IBARRA			Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			No asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			No asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			No asistio
1066754310	GREICI PLAZA			Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			Asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, precisión en movimientos y control corporal en secuencias cheer con desplazamientos y cambios de formación			
COGNITIVA : Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos con cambios espaciales y comprensión del orden estructural			
PSICOSOCIAL : Analizar situaciones de conflicto dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva, liderazgo positivo y toma de acuerdos			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje a través de retos grupales que integren técnica, coordinación y trabajo en equipo			
TEMA : Secuencia cheer con cambios de formación y resolución de conflictos en equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Formaciones línea diagonal y cambio de posiciones Comunicación y resolución de conflictos Implementacion Parlante música conos colchonetas			
IMPLEMENTACION : colchonetas sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas con distancia adecuada Trote suave alrededor del espacio A la señal deben ubicarse rápidamente en formación inicial Calentamiento técnico Diez círculos de hombros Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones de rodilla Movilidad de tobillos Juego de reacción El instructor da comandos de brazos y saltos Las estudiantes deben ejecutar rápidamente manteniendo postura correcta TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por cada una Corrección individual de postura y fuerza Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Tres series de ocho repeticiones Se enfatiza control en la caída Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se practica primero sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 formaciones Se organizan en línea Luego cambian a formación diagonal Posteriormente regresan a línea Se repite el cambio varias veces para lograr precisión Ejercicio 5 trabajo en equipos y resolución de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo debe organizar posiciones dentro de la formación y decidir quién lidera el conteo Se presentan situaciones donde hay desacuerdos El instructor guía con preguntas qué problema tienen qué solución proponen cómo pueden llegar a un acuerdo Se promueve el respeto por opiniones y la toma de decisiones en grupo TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa con cambio de formación manteniendo coordinación, liderazgo y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de hombros brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Cada estudiante responde qué conflicto se presentó en mi grupo cómo lo solucionamos Cierre con mensaje sobre la importancia del trabajo en equipo y la comunicación para lograr objetivos TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			No asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			Asistio
1011252986	SALOME IBARRA			Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			No asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			No asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			Asistio
1066754310	GREICI PLAZA			Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			No asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			Asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación, precisión y control corporal mediante la ejecución de secuencias cheer que integran brazos, desplazamientos y saltos básicos			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 16 tiempos reconociendo el orden de los movimientos, cambios de dirección y organización espacial			
PSICOSOCIAL : Identificar situaciones de conflicto dentro del trabajo en equipo, analizar sus causas y aplicar estrategias de solución como el diálogo, la escucha activa, el respeto por turnos y la toma de acuerdos			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje a través de dinámicas grupales y retos que promuevan la participación activa y el trabajo colaborativo			
TEMA : Secuencia cheer con trabajo en equipo y resolución de conflictos			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Secuencia de 16 tiempos Comunicación y resolución de conflictos			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas manteniendo distancia adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal deben ubicarse rápidamente en su lugar fomentando atención y respuesta rápida Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodillas alternadas Diez saltos suaves controlados Movilidad de tobillos y rodillas Juego de activación y reflexión El instructor plantea situaciones como dos estudiantes quieren el mismo lugar o no se ponen de acuerdo en un movimiento Las estudiantes deben proponer soluciones rápidas basadas en el diálogo TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por cada una Se corrige postura enfatizando firmeza precisión y control Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Se realizan tres series de ocho repeticiones Se corrige caída controlada y alineación del cuerpo Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se trabaja por fases primero sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en equipos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo debe organizar posiciones, decidir quién inicia y quién lleva el conteo Durante la actividad pueden surgir desacuerdos El instructor guía con preguntas qué está pasando qué solución pueden proponer cómo pueden llegar a un acuerdo Se promueve que todas participen y se escuchen Ejercicio 5 integración con cambio de posiciones Cada grupo realiza la secuencia incluyendo cambio de ubicación dentro del espacio Se refuerza la organización y la toma de decisiones en equipo TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa evaluando coordinación, organización, comunicación y resolución de conflictos TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda guiada Reflexión Cada estudiante responde qué conflicto se presentó en mi grupo cómo lo solucionamos qué aprendí de esa situación Cierre con mensaje sobre la importancia del respeto, la comunicación y el trabajo en equipo dentro del porrismo TIEMPO 40 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			No asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			Asistio
1011252986	SALOME IBARRA			No asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			No asistio
1066754310	GREICI PLAZA			Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			No asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación básica, equilibrio y control corporal mediante la integración de brazos, desplazamientos y saltos suaves			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 8 tiempos siguiendo instrucciones y reconociendo el orden de los movimientos			
PSICOSOCIAL : Identificar desacuerdos durante el trabajo en pareja y aplicar soluciones simples como hablar, escuchar y respetar turnos			
LUDICA : Participar en juegos y actividades que faciliten el aprendizaje de forma dinámica			
TEMA : Coordinación básica y resolución de conflictos en parejas			
SUBTEMAS : Coordinación básica y resolución de conflictos en parejas			
IMPLEMENTACION : Organización en filas Desplazamientos suaves con cambios de dirección A la señal deben ubicarse en su lugar			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas Desplazamientos suaves con cambios de dirección A la señal deben ubicarse en su lugar Calentamiento Movilidad de brazos y hombros Saltos suaves Flexión de rodillas Juego en parejas Se asignan parejas y deben desplazarse juntas Si no se ponen de acuerdo se guía el diálogo para organizarse TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio tecnica de brazos Práctica de T V alta y V baja Mantener cada posición durante cuatro tiempos Seis repeticiones Ejercicio coordinacion Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño con brazos en V alta Pose final en V baja Repetir varias veces con conteo Ejercicio en parejas Las parejas practican la secuencia Deben decidir quién inicia Si hay desacuerdo se orienta a solucionarlo hablando TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Presentar la secuencia en pareja respetando turnos TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos Reflexión sobre cómo resolvieron desacuerdos TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			No asistio
1011252986	SALOME IBARRA			Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			Asistio
1066754310	GREICI PLAZA			No asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			No asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			No asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, fuerza y control corporal			
COGNITIVA : Ejecutar secuencias de 16 tiempos con precisión			
PSICOSOCIAL : Analizar conflictos en equipo y aplicar soluciones mediante acuerdos y comunicación			
LUDICA : Participar en retos grupales			
TEMA : Participar en retos grupales			
SUBTEMAS : Secuencia cheer y toma de decisiones en equipo			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas manteniendo distancia adecuada Desplazamiento suave por el espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal deben regresar a su lugar fomentando atención y control Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y hacia atrás Diez elevaciones de rodilla alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego de organización Las estudiantes deben formar grupos de cuatro rápidamente Cuando dos estudiantes quieren el mismo lugar se guía el diálogo para que lleguen a un acuerdo TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una Se corrige postura enfatizando brazos rectos manos firmes y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja Se repite ocho veces con conteo en voz alta Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto con brazos en V alta 9 a 12 giro básico hacia la derecha 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en grupos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo debe organizar quién inicia la secuencia y cómo se ubican El instructor observa posibles desacuerdos y guía con preguntas qué está pasando qué solución pueden proponer cómo pueden turnarse Se promueve el uso de frases de respeto y acuerdos TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia manteniendo coordinación, orden y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda Reflexión Las estudiantes responden qué conflicto tuvieron y cómo lo solucionaron TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-28	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			No asistio
1011252986	SALOME IBARRA			Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			No asistio
1066754310	GREICI PLAZA			Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			Asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, precisión técnica y control corporal en secuencias cheer			
COGNITIVA : Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos con cambios de dirección y organización espacial			
PSICOSOCIAL : Analizar conflictos dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva, escucha activa y toma de decisiones grupales			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje mediante retos grupales que integren técnica y trabajo en equipo			
TEMA : Secuencia cheer con cambios de dirección y resolución de conflictos			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo y resolución de conflictos			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas Trote suave alrededor del espacio A la señal deben ubicarse rápidamente en posición inicial Calentamiento técnico Diez círculos de hombros Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones de rodilla Movilidad de tobillos Juego de reacción El instructor da comandos de brazos y saltos Las estudiantes responden rápidamente manteniendo postura TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Cinco repeticiones por cada una Corrección individual de fuerza y alineación Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Tres series de ocho repeticiones Se corrige caída controlada Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se trabaja por fases hasta lograr ejecución completa Ejercicio 4 trabajo en equipos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo debe decidir posiciones, liderazgo y conteo Se presentan desacuerdos que el instructor guía con preguntas qué problema tienen qué solución proponen cómo llegan a un acuerdo Se promueve respeto y participación de todas TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Presentar secuencia con coordinación, organización y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Cada estudiante responde cómo resolvió un conflicto dentro de su grupo TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-30	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			No asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			No asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			Asistio
1011252986	SALOME IBARRA			No asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			No asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			No asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			Asistio
1066754310	GREICI PLAZA			No asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			No asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			Asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación general, equilibrio y control corporal mediante movimientos básicos del porrismo integrando brazos, pasos laterales y saltos suaves			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 8 tiempos siguiendo instrucciones y reconociendo el orden de los movimientos			
PSICOSOCIAL : Identificar situaciones de desacuerdo durante el trabajo en grupo y aprender a resolverlas mediante el diálogo, el respeto y la escucha			
LUDICA : Participar activamente en juegos y dinámicas que faciliten el aprendizaje del porrismo de forma agradable			
TEMA : Coordinación básica y resolución de conflictos en el trabajo en equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V alta y V baja Desplazamientos laterales Secuencia de 8 tiempos Dialogo y respeto en situaciones de conflicto			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas y realizan desplazamientos suaves por el espacio siguiendo indicaciones del instructor A la señal regresan a su lugar fomentando atención y orden Calentamiento Movilidad de hombros y brazos con círculos hacia adelante y atrás Flexión de rodillas Saltos suaves en el puesto durante conteo de 8 Juego inicial Las estudiantes se desplazan y al escuchar una señal deben agruparse rápidamente en parejas Si dos estudiantes quieren el mismo lugar se orienta a resolverlo hablando y organizándose TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio tecnica de brazos Se enseñan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se repite seis veces corrigiendo postura y firmeza Ejercicio coordinacion Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño con brazos en V alta Pose final en V baja Se repite varias veces con conteo en voz alta Ejercicio en grupos Se forman grupos de cuatro estudiantes Practican la secuencia y se observa si surgen desacuerdos El instructor interviene guiando el dialogo con preguntas como que paso y como lo podemos solucionar TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia manteniendo orden y respetando turnos TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Se pregunta como resolvieron los desacuerdos durante la actividad TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			No asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			No asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			No asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			No asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			Asistio
1141133338	ABBY RINCON			Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			Asistio
1031425568	EMILIA TROYA			Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer coordinación, fuerza en brazos y control corporal en secuencias cheer			
COGNITIVA : Ejecutar secuencias de 16 tiempos comprendiendo cambios de dirección			
PSICOSOCIAL : Analizar situaciones de conflicto dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva			
LUDICA : Participar en retos técnicos que fomenten el trabajo en equipo			
TEMA : Secuencias cheer y resolución de conflictos en equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo Resolución de conflictos			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Formación en filas Trote suave alrededor del espacio Regreso rápido a posición Calentamiento Movilidad de hombros Saltos suaves Activación general Juego reacción El instructor da comandos de brazos y las estudiantes responden rápidamente TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Se mantiene cada posición cuatro tiempos con corrección individual Ejercicio secuencia Se enseña secuencia de 16 tiempos con pasos laterales salto giro y pose final Ejercicio grupal Se forman equipos Cada equipo practica la secuencia Se generan situaciones donde deben organizarse y tomar decisiones El instructor guía la resolución de conflictos promoviendo escucha y respeto TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Presentar la secuencia en equipo manteniendo coordinación y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos dirigidos Reflexión Que hiciste para solucionar un desacuerdo dentro del grupo TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,08:15:00,10:15:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			No asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			No asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			No asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			No asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			Asistio
1141133338	ABBY RINCON			No asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			Asistio
1031425568	EMILIA TROYA			No asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer coordinación y memoria motriz mediante secuencias básicas

COGNITIVA :

Recordar y ejecutar secuencias de 8 y 16 tiempos

PSICOSOCIAL :

Aprender a compartir espacios y materiales resolviendo conflictos de manera pacífica

LUDICA :

Disfrutar la práctica mediante juegos y dinámicas grupales

TEMA :

Mini secuencia cheer y manejo de conflictos en grupo

SUBTEMAS :

Juego de agrupación donde deben compartir espacio Se orienta el respeto por turnos Calentamiento con movimientos articulares y saltos suaves FASE CENTRAL Repaso de brazos básicos Secuencia de 16 tiempos con pasos laterales salto y pose Trabajo en grupos donde deben organizar turnos El instructor guía situaciones de conflicto con preguntas simples

IMPLEMENTACION :

Presentar la secuencia respetando a las compañeras

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Organización del grupo en filas con separación adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio siguiendo diferentes direcciones indicadas por el instructor A la señal deben regresar rápidamente a su posición inicial fomentando atención y orden Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodillas alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego inicial de interacción Las estudiantes deben formar grupos de cuatro rápidamente Si hay desacuerdos por ubicación o compañeras el instructor interviene guiando el diálogo con preguntas como quien puede cambiar de lugar o como pueden organizarse mejor

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 1 tecnica de brazos Se refuerzan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada posición Se corrige postura enfatizando brazos firmes manos cerradas y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Secuencia guiada paso a paso Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja Se repite ocho veces con conteo en voz alta Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto con brazos en V alta 9 a 12 giro básico hacia la derecha con control corporal 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en grupos y manejo de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo practica la secuencia completa Durante la práctica se generan situaciones donde deben organizar turnos o decidir quién inicia El instructor observa e interviene guiando con preguntas que está pasando cómo lo pueden solucionar quién puede ceder o apoyar Se promueve el uso de frases como vamos juntas o intenta tú primero

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Cada grupo presenta la secuencia de 16 tiempos manteniendo coordinación, orden y respeto entre compañeras

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda guiada Reflexión Las estudiantes responden qué conflicto tuve durante la actividad cómo lo solucioné Cierre con mensaje sobre la importancia de resolver los problemas hablando y respetando

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			No asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			No asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			Asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			No asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			Asistio
1141133338	ABBY RINCON			Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			No asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			No asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			No asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			No asistio
1031425568	EMILIA TROYA			Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, precisión en movimientos y control corporal en secuencias cheer con desplazamientos y cambios de formación			
COGNITIVA : Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos con cambios espaciales y comprensión del orden estructural			
PSICOSOCIAL : Analizar situaciones de conflicto dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva, liderazgo positivo y toma de acuerdos			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje a través de retos grupales que integren técnica, coordinación y trabajo en equipo			
TEMA : Secuencia cheer con cambios de formación y resolución de conflictos en equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Formaciones línea diagonal y cambio de posiciones Comunicación y resolución de conflictos Implementacion Parlante música conos colchonetas			
IMPLEMENTACION : colchonetas, sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas con distancia adecuada Trote suave alrededor del espacio A la señal deben ubicarse rápidamente en formación inicial Calentamiento técnico Diez círculos de hombros Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones de rodilla Movilidad de tobillos Juego de reacción El instructor da comandos de brazos y saltos Las estudiantes deben ejecutar rápidamente manteniendo postura correcta TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por cada una Corrección individual de postura y fuerza Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Tres series de ocho repeticiones Se enfatiza control en la caída Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se practica primero sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 formaciones Se organizan en línea Luego cambian a formación diagonal Posteriormente regresan a línea Se repite el cambio varias veces para lograr precisión Ejercicio 5 trabajo en equipos y resolución de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo debe organizar posiciones dentro de la formación y decidir quién lidera el conteo Se presentan situaciones donde hay desacuerdos El instructor guía con preguntas qué problema tienen qué solución proponen cómo pueden llegar a un acuerdo Se promueve el respeto por opiniones y la toma de decisiones en grupo TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa con cambio de formación manteniendo coordinación, liderazgo y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de hombros brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Cada estudiante responde qué conflicto se presentó en mi grupo cómo lo solucionamos Cierre con mensaje sobre la importancia del trabajo en equipo y la comunicación para lograr objetivos TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,08:15:00,10:15:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			No asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			No asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			Asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			No asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			No asistio
1141133338	ABBY RINCON			Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			No asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			Asistio
1031425568	EMILIA TROYA			Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación, precisión y control corporal mediante la ejecución de secuencias cheer que integran brazos, desplazamientos y saltos básicos			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 16 tiempos reconociendo el orden de los movimientos, cambios de dirección y organización espacial			
PSICOSOCIAL : Identificar situaciones de conflicto dentro del trabajo en equipo, analizar sus causas y aplicar estrategias de solución como el diálogo, la escucha activa, el respeto por turnos y la toma de acuerdos			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje a través de dinámicas grupales y retos que promuevan la participación activa y el trabajo colaborativo			
TEMA : Secuencia cheer con trabajo en equipo y resolución de conflictos			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Secuencia de 16 tiempos Comunicación y resolución de conflictos			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas manteniendo distancia adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal deben ubicarse rápidamente en su lugar fomentando atención y respuesta rápida Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodillas alternadas Diez saltos suaves controlados Movilidad de tobillos y rodillas Juego de activación y reflexión El instructor plantea situaciones como dos estudiantes quieren el mismo lugar o no se ponen de acuerdo en un movimiento Las estudiantes deben proponer soluciones rápidas basadas en el diálogo TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por cada una Se corrige postura enfatizando firmeza precisión y control Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Se realizan tres series de ocho repeticiones Se corrige caída controlada y alineación del cuerpo Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se trabaja por fases primero sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en equipos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo debe organizar posiciones, decidir quién inicia y quién lleva el conteo Durante la actividad pueden surgir desacuerdos El instructor guía con preguntas qué está pasando qué solución pueden proponer cómo pueden llegar a un acuerdo Se promueve que todas participen y se escuchen Ejercicio 5 integración con cambio de posiciones Cada grupo realiza la secuencia incluyendo cambio de ubicación dentro del espacio Se refuerza la organización y la toma de decisiones en equipo TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa evaluando coordinación, organización, comunicación y resolución de conflictos TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda guiada Reflexión Cada estudiante responde qué conflicto se presentó en mi grupo cómo lo solucionamos qué aprendí de esa situación Cierre con mensaje sobre la importancia del respeto, la comunicación y el trabajo en equipo dentro del porrismo TIEMPO 40 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			No asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			No asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			Asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			No asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			No asistio
1141133338	ABBY RINCON			Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			No asistio
1031425568	EMILIA TROYA			Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación básica, equilibrio y control corporal mediante la integración de brazos, desplazamientos y saltos suaves			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 8 tiempos siguiendo instrucciones y reconociendo el orden de los movimientos			
PSICOSOCIAL : Identificar desacuerdos durante el trabajo en pareja y aplicar soluciones simples como hablar, escuchar y respetar turnos			
LUDICA : Participar en juegos y actividades que faciliten el aprendizaje de forma dinámica			
TEMA : Coordinación básica y resolución de conflictos en parejas			
SUBTEMAS : Brazos T V alta V baja Desplazamientos laterales Secuencia de 8 tiempos Trabajo en pareja Implementacion Parlante música conos colchonetas			
IMPLEMENTACION : Organización en filas Desplazamientos suaves con cambios de dirección A la señal deben ubicarse en su lugar			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas Desplazamientos suaves con cambios de dirección A la señal deben ubicarse en su lugar Calentamiento Movilidad de brazos y hombros Saltos suaves Flexión de rodillas Juego en parejas Se asignan parejas y deben desplazarse juntas Si no se ponen de acuerdo se guía el diálogo para organizarse TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio tecnica de brazos Práctica de T V alta y V baja Mantener cada posición durante cuatro tiempos Seis repeticiones Ejercicio coordinacion Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño con brazos en V alta Pose final en V baja Repetir varias veces con conteo Ejercicio en parejas Las parejas practican la secuencia Deben decidir quién inicia Si hay desacuerdo se orienta a solucionarlo hablando TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Presentar la secuencia en pareja respetando turnos TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos Reflexión sobre cómo resolvieron desacuerdos TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,08:15:00,10:15:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			No asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			Asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			No asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			No asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			Asistio
1141133338	ABBY RINCON			Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			No asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			No asistio
1031425568	EMILIA TROYA			Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, fuerza y control corporal			
COGNITIVA : Ejecutar secuencias de 16 tiempos con precisión			
PSICOSOCIAL : Analizar conflictos en equipo y aplicar soluciones mediante acuerdos y comunicación			
LUDICA : Participar en retos grupales			
TEMA : Secuencia cheer y toma de decisiones en equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas manteniendo distancia adecuada Desplazamiento suave por el espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal deben regresar a su lugar fomentando atención y control Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y hacia atrás Diez elevaciones de rodilla alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego de organización Las estudiantes deben formar grupos de cuatro rápidamente Cuando dos estudiantes quieren el mismo lugar se guía el diálogo para que lleguen a un acuerdo TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una Se corrige postura enfatizando brazos rectos manos firmes y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja Se repite ocho veces con conteo en voz alta Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto con brazos en V alta 9 a 12 giro básico hacia la derecha 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en grupos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo debe organizar quién inicia la secuencia y cómo se ubican El instructor observa posibles desacuerdos y guía con preguntas qué está pasando qué solución pueden proponer cómo pueden turnarse Se promueve el uso de frases de respeto y acuerdos TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia manteniendo coordinación, orden y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda Reflexión Las estudiantes responden qué conflicto tuvieron y cómo lo solucionaron TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-29	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			No asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			No asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			No asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			No asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			No asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			Asistio
1141133338	ABBY RINCON			Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			No asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			Asistio
1031425568	EMILIA TROYA			Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,10:15:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar coordinación general, equilibrio y control corporal mediante movimientos básicos del porrismo integrando brazos, pasos laterales y saltos suaves

COGNITIVA :

Comprender y ejecutar secuencias de 8 tiempos siguiendo instrucciones y reconociendo el orden de los movimientos

PSICOSOCIAL :

Identificar situaciones de desacuerdo durante el trabajo en grupo y aprender a resolverlas mediante el diálogo, el respeto y la escucha

LUDICA :

Participar activamente en juegos y dinámicas que faciliten el aprendizaje del porrismo de forma agradable

TEMA :

Coordinación básica y resolución de conflictos en el trabajo en equipo

SUBTEMAS :

Brazos T V alta y V baja Desplazamientos laterales Secuencia de 8 tiempos Dialogo y respeto en situaciones de conflicto

IMPLEMENTACION :

Parlante música conos colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Las estudiantes se organizan en filas y realizan desplazamientos suaves por el espacio siguiendo indicaciones del instructor A la señal regresan a su lugar fomentando atención y orden Calentamiento Movilidad de hombros y brazos con círculos hacia adelante y atrás Flexión de rodillas Saltos suaves en el puesto durante conteo de 8
Juego inicial Las estudiantes se desplazan y al escuchar una señal deben agruparse rápidamente en parejas Si dos estudiantes quieren el mismo lugar se orienta a resolverlo hablando y organizándose

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio tecnica de brazos Se enseñan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se repite seis veces corrigiendo postura y firmeza Ejercicio coordinacion Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño con brazos en V alta Pose final en V baja Se repite varias veces con conteo en voz alta Ejercicio en grupos Se forman grupos de cuatro estudiantes Practican la secuencia y se observa si surgen desacuerdos El instructor interviene guiando el dialogo con preguntas como que paso y como lo podemos solucionar

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Cada grupo presenta la secuencia manteniendo orden y respetando turnos

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramientos de brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Se pregunta como resolvieron los desacuerdos durante la actividad

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,11:45:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY			Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE			Asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN			Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO			Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO			Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA			Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR			Asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS			Asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ			Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO			Asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ			Asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ			Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA			Asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ			Asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO			Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ			Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA			Asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO			Asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO			Asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES			Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA			Asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ			Asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA			Asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY			Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ			Asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ			Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS			Asistio
1014296316	LIANA SOFIA SALCEDO			Asistio
1031835979	ANA SOFÍA SALINA			Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO			No asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA			Asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer coordinación, fuerza en brazos y control corporal en secuencias cheer			
COGNITIVA : Ejecutar secuencias de 16 tiempos comprendiendo cambios de dirección			
PSICOSOCIAL : Analizar situaciones de conflicto dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva			
LUDICA : Participar en retos técnicos que fomenten el trabajo en equipo			
TEMA : Secuencias cheer y resolución de conflictos en equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo Resolución de conflictos			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Formación en filas Trote suave alrededor del espacio Regreso rápido a posición Calentamiento Movilidad de hombros Saltos suaves Activación general Juego reacción El instructor da comandos de brazos y las estudiantes responden rápidamente TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Se mantiene cada posición cuatro tiempos con corrección individual Ejercicio secuencia Se enseña secuencia de 16 tiempos con pasos laterales salto giro y pose final Ejercicio grupal Se forman equipos Cada equipo practica la secuencia Se generan situaciones donde deben organizarse y tomar decisiones El instructor guía la resolución de conflictos promoviendo escucha y respeto TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Presentar la secuencia en equipo manteniendo coordinación y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos dirigidos Reflexión Que hiciste para solucionar un desacuerdo dentro del grupo TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY			Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE			Asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN			Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO			Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO			Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA			Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR			Asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS			Asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ			Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO			Asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ			No asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ			Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA			Asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ			Asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO			Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ			Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA			Asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO			Asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO			Asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES			Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA			Asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ			Asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA			Asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY			Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ			No asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ			Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS			No asistio
1014296316	LIANA SOFIA SALCEDO			Asistio
1031835979	ANA SOFÍA SALINA			Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO			Asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA			Asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,10:15:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer coordinación y memoria motriz mediante secuencias básicas			
COGNITIVA : Recordar y ejecutar secuencias de 8 y 16 tiempos			
PSICOSOCIAL : Aprender a compartir espacios y materiales resolviendo conflictos de manera pacífica			
LUDICA : Disfrutar la práctica mediante juegos y dinámicas grupales			
TEMA : Mini secuencia cheer y manejo de conflictos en grupo			
SUBTEMAS : Juego de agrupación donde deben compartir espacio Se orienta el respeto por turnos Calentamiento con movimientos articulares y saltos suaves FASE CENTRAL Repaso de brazos básicos Secuencia de 16 tiempos con pasos laterales salto y pose Trabajo en grupos donde deben organizar turnos El instructor guía situaciones de conflicto con preguntas simples			
IMPLEMENTACION : Presentar la secuencia respetando a las compañeras			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas con separación adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio siguiendo diferentes direcciones indicadas por el instructor A la señal deben regresar rápidamente a su posición inicial fomentando atención y orden Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodillas alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego inicial de interacción Las estudiantes deben formar grupos de cuatro rápidamente Si hay desacuerdos por ubicación o compañeras el instructor interviene guiando el diálogo con preguntas como quien puede cambiar de lugar o como pueden organizarse mejor TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Se refuerzan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada posición Se corrige postura enfatizando brazos firmes manos cerradas y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Secuencia guiada paso a paso Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja Se repite ocho veces con conteo en voz alta Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto con brazos en V alta 9 a 12 giro básico hacia la derecha con control corporal 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en grupos y manejo de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo practica la secuencia completa Durante la práctica se generan situaciones donde deben organizar turnos o decidir quién inicia El instructor observa e interviene guiando con preguntas que está pasando cómo lo pueden solucionar quién puede ceder o apoyar Se promueve el uso de frases como vamos juntas o intenta tú primero TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia de 16 tiempos manteniendo coordinación, orden y respeto entre compañeras TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda guiada Reflexión Las estudiantes responden qué conflicto tuve durante la actividad cómo lo solucioné Cierre con mensaje sobre la importancia de resolver los problemas hablando y respetando

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,11:45:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY			Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE			Asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN			Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO			Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO			Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA			Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR			Asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS			Asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ			Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO			Asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ			No asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ			Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA			No asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ			Asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO			Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ			Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA			No asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO			Asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO			No asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES			Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA			Asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ			Asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA			Asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY			Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ			Asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ			Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS			Asistio
1014296316	LIANA SOFIA SALCEDO			Asistio
1031835979	ANA SOFÍA SALINA			Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO			Asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA			No asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, precisión en movimientos y control corporal en secuencias cheer con desplazamientos y cambios de formación			
COGNITIVA : Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos con cambios espaciales y comprensión del orden estructural			
PSICOSOCIAL : Analizar situaciones de conflicto dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva, liderazgo positivo y toma de acuerdos			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje a través de retos grupales que integren técnica, coordinación y trabajo en equipo			
TEMA : Secuencia cheer con cambios de formación y resolución de conflictos en equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Formaciones línea diagonal y cambio de posiciones Comunicación y resolución de conflictos Implementacion Parlante música conos colchonetas			
IMPLEMENTACION : colchonetas sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas con distancia adecuada Trote suave alrededor del espacio A la señal deben ubicarse rápidamente en formación inicial Calentamiento técnico Diez círculos de hombros Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones de rodilla Movilidad de tobillos Juego de reacción El instructor da comandos de brazos y saltos Las estudiantes deben ejecutar rápidamente manteniendo postura correcta TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por cada una Corrección individual de postura y fuerza Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Tres series de ocho repeticiones Se enfatiza control en la caída Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se practica primero sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 formaciones Se organizan en línea Luego cambian a formación diagonal Posteriormente regresan a línea Se repite el cambio varias veces para lograr precisión Ejercicio 5 trabajo en equipos y resolución de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo debe organizar posiciones dentro de la formación y decidir quién lidera el conteo Se presentan situaciones donde hay desacuerdos El instructor guía con preguntas qué problema tienen qué solución proponen cómo pueden llegar a un acuerdo Se promueve el respeto por opiniones y la toma de decisiones en grupo TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa con cambio de formación manteniendo coordinación, liderazgo y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de hombros brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Cada estudiante responde qué conflicto se presentó en mi grupo cómo lo solucionamos Cierre con mensaje sobre la importancia del trabajo en equipo y la comunicación para lograr objetivos TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY			Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE			No asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN			Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO			Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO			Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA			Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR			Asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS			Asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ			No asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO			Asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ			Asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ			Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA			No asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ			Asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO			Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ			Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA			Asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO			No asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO			No asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES			Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA			Asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ			Asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA			Asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY			Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ			Asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ			Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS			No asistio
1014296316	LIANA SOFIA SALCEDO			Asistio
1031835979	ANA SOFÍA SALINA			Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO			Asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA			Asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,10:15:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación, precisión y control corporal mediante la ejecución de secuencias cheer que integran brazos, desplazamientos y saltos básicos			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 16 tiempos reconociendo el orden de los movimientos, cambios de dirección y organización espacial			
PSICOSOCIAL : Identificar situaciones de conflicto dentro del trabajo en equipo, analizar sus causas y aplicar estrategias de solución como el diálogo, la escucha activa, el respeto por turnos y la toma de acuerdos			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje a través de dinámicas grupales y retos que promuevan la participación activa y el trabajo colaborativo			
TEMA : Secuencia cheer con trabajo en equipo y resolución de conflictos			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Secuencia de 16 tiempos Comunicación y resolución de conflictos			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas manteniendo distancia adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal deben ubicarse rápidamente en su lugar fomentando atención y respuesta rápida Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodillas alternadas Diez saltos suaves controlados Movilidad de tobillos y rodillas Juego de activación y reflexión El instructor plantea situaciones como dos estudiantes quieren el mismo lugar o no se ponen de acuerdo en un movimiento Las estudiantes deben proponer soluciones rápidas basadas en el diálogo TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por cada una Se corrige postura enfatizando firmeza precisión y control Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Se realizan tres series de ocho repeticiones Se corrige caída controlada y alineación del cuerpo Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se trabaja por fases primero sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en equipos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo debe organizar posiciones, decidir quién inicia y quién lleva el conteo Durante la actividad pueden surgir desacuerdos El instructor guía con preguntas qué está pasando qué solución pueden proponer cómo pueden llegar a un acuerdo Se promueve que todas participen y se escuchen Ejercicio 5 integración con cambio de posiciones Cada grupo realiza la secuencia incluyendo cambio de ubicación dentro del espacio Se refuerza la organización y la toma de decisiones en equipo TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa evaluando coordinación, organización, comunicación y resolución de conflictos TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda guiada Reflexión Cada estudiante responde qué conflicto se presentó en mi grupo cómo lo solucionamos qué aprendí de esa situación Cierre con mensaje sobre la importancia del respeto, la comunicación y el trabajo en equipo dentro del porrismo TIEMPO 40 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,11:45:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY			Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE			Asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN			Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO			No asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO			Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA			Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR			Asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS			Asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ			Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO			No asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ			Asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ			Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA			No asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ			Asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO			Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ			Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA			No asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO			Asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO			Asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES			Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA			Asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ			No asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA			Asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY			Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ			Asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ			No asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ			Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS			Asistio
1014296316	LIANA SOFIA SALCEDO			Asistio
1031835979	ANA SOFÍA SALINA			Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO			Asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA			No asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación básica, equilibrio y control corporal mediante la integración de brazos, desplazamientos y saltos suaves			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 8 tiempos siguiendo instrucciones y reconociendo el orden de los movimientos			
PSICOSOCIAL : Identificar desacuerdos durante el trabajo en pareja y aplicar soluciones simples como hablar, escuchar y respetar turnos			
LUDICA : Participar en juegos y actividades que faciliten el aprendizaje de forma dinámica			
TEMA : Coordinación básica y resolución de conflictos en parejas			
SUBTEMAS : Brazos T V alta V baja Desplazamientos laterales Secuencia de 8 tiempos Organización en filas Desplazamientos suaves con cambios de dirección A la señal deben ubicarse en su lugar			
IMPLEMENTACION : colchonetas conos aros parlante			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas Desplazamientos suaves con cambios de dirección A la señal deben ubicarse en su lugar Calentamiento Movilidad de brazos y hombros Saltos suaves Flexión de rodillas Juego en parejas Se asignan parejas y deben desplazarse juntas Si no se ponen de acuerdo se guía el diálogo para organizarse TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio tecnica de brazos Práctica de T V alta y V baja Mantener cada posición durante cuatro tiempos Seis repeticiones Ejercicio coordinacion Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño con brazos en V alta Pose final en V baja Repetir varias veces con conteo Ejercicio en parejas Las parejas practican la secuencia Deben decidir quién inicia Si hay desacuerdo se orienta a solucionarlo hablando TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Presentar la secuencia en pareja respetando turnos TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos Reflexión sobre cómo resolvieron desacuerdos TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY			Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE			No asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN			Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO			Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO			Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA			Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR			No asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS			Asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ			Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO			Asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ			Asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ			Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA			No asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ			Asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO			Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ			Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA			Asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO			No asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO			Asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES			Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA			Asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ			Asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA			Asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY			Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ			No asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ			Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS			Asistio
1014296316	LIANA SOFIA SALCEDO			No asistio
1031835979	ANA SOFÍA SALINA			Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO			Asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA			Asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO			Asistio