EVIDENCIA 1

IED
ESMERALDA ARBOLEDA

CENTRO DE INTERÉS:
PORRAS

GRUPO: 1 – AM

DÍAS:
MARTES Y JUEVES

HORARIO:
10:00 AM A 12:00 PM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-06	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EXPERIMENTO EXPERIENCIAS ESTRUCTURADAS DE SU CUERPO EN RELACIÓN AL ENTORNO.

SUBTEMAS :
POSTURAS, EQULIBRIO Y LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Tizas y pelotas de tennis.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recomendaciones para el aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Saltos en T (10x4), Doble saltos (10x4) , Balisticos (10x4) y terminamos Plancha de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a con los grupos acrobáticos establecidos monte directo a un pie, luego movimientos a dos pies de forma progresiva y luego de haber realizado monte de un pie terminamos con movimiento de monte en side a dos apoyos, luego se formaran en escuadron en filas de 3 y 4 estudiantes para ejecutar los motions aprendidos y anexar 1 nuevo (K).

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este retos se pone cantara la ronda Pato pato ganso, luego cada grupo conformado de 4 estudiantes estaran realizando movimientos expontaneos en estilo libre, cuando se diga la palabra ganso, hay que quedarse congelado sin mover un solo dedo, gana el reto el grupos que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (En posicion de pie con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de la hidratacion en clase. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	Asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	Asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	Asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	Asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	Asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	No asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	No asistio
1146138431	EMILY DAHIAN CAICEDO	No asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	No asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Expresar ideas y sentimientos escuchando respetuosamente a los demás.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
RECONOZCO LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS QUE SE UTILIZAN EN EL PORRISMO.

SUBTEMAS :
MOVIMIENTOS BASICOS Y COMPLEJOS EN LOS MOTIONS DEL PORRISMO.

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas de colores, trozos de papel y lapices.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones del aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Saltos en T (10x4), Doble saltos (10x4), Balisticos (10x4) por cada lado y terminamos con Planchas de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutor la habilidad a un pie en un grupo acrobático para tener mayor seguridad, luego ejecuto la habilidad de liberty a un pie en un grupo acrobático y posteriormente ejecutar la habilidad de Heell Strech a un pie en un grupo acrobático para terminar con la ejecución de front kick a un pie en un grupo acrobático para tener mayor seguridad en la ejecución del mismo. Despues se procede en formacion de escuadron (filas e hileras) para ejecutar los motions aprendidos y realizar uno nuevo (posicion From Lung).

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para desarrollar esta actividad es necesario en un papel dibujar unas cuantas letras al azar y después formar palabras con ellas, gana el grupo que escriba el mayor numero de palabras.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del ejercicio en casda. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	Asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	Asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	No asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	No asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	Asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	Asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	No asistio
1146138431	EMILY DAHIAN CAICEDO	Asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	Asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-13	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Identificar movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FUNDAMENTOS BÁSICOS QUE SE UTILIZAN EN EL PORRISMO.

SUBTEMAS :
SECUENCIAS BASICAS DE MOTIONS EN EL PORRISMO.

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Asistencia. 2. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (12x4), Saltos en T (12x4), Saltos en doble (12x4), Balisticos (12x4) por cada lado y terminamos con planca de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar en escuadron para repasar los motions (10 movimientos anterirores y uno nuevo posicion arco flecha), combinando diferentes transiciones y desplazamientos con y sin grupos acrobaticos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se utilizara una tiza para demarcar una golosa o rayuela donde cada estudiante intentara pasar cada seccion del jyego tradicional, gana quien llegue al numero mas alto o termine la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 15 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberá hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 20 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	No asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	No asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	No asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	Asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	No asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	No asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	Asistio
1146138431	EMILY DAHIAN CAICEDO	Asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	Asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LA EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS MÁS COMPLEJOS.

SUBTEMAS :
POSTURAS CORPORALES CORECTAS.

IMPLEMENTACION :
Tizas de colores y Pito.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones sobre la higiene personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Balisticos (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a con los grupos acrobáticos establecidos monte directo a un pie, luego movimientos a dos pies de forma progresiva y luego de haber realizado monte de un pie terminamos con movimiento de monte en side a dos apoyos con agarres y posturas correctas.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran en dos filas para hacer dos equipos donde competiran en carrera de relevos, gana quien termine la fila primero con la pelota en la mano.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	No asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	Asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	Asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	No asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	Asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	No asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	No asistio
1146138431	EMILY DAHIAN CAICEDO	Asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	No asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-20	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LA EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS MÁS COMPLEJOS.

SUBTEMAS :
Fortalezco los grupos musculares grandes implícitos en los movimientos de mayor complejidad.

IMPLEMENTACION :
Tizas, pito, cronometro y conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para aseo personal. 2. Asistencia. 3.Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar es escuadron en hileras de 2, 3, 2, 3, en esta formacion se practiran los motions con variaciones de lateralidad, despues formaran los grupos acrobaticos para realizar posturas y ejecuciones de fuerza con la flayer enfatizando la importancia de la postura la cual ayudara a mejorar su fuerza tecnica.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto se formaran en dos hileras mirandose frente a frente, se asignara un nombre a cada una (frutas), la idea es que cuando se nombre la fruta la hilera que tiene el nombre sale a congelar a la otra hilera, gana la hilera que mas congele.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	No asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	No asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	No asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	No asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	No asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	No asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	Asistio
1146138431	EMILY DAHIAN CAICEDO	Asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	No asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MI CUERPO COMO HERRAMIENTA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE UN MOVIMIENTO ESPECIFICO.

SUBTEMAS :
Segmentos corporales y posturas básicas en gimnasia (Velas, canoas, Lunges, Apoyos de manos).

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas y cronometro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar en hileras sobre una linea demarcada en el piso a cada uno, luego realizaran posturas de gimnasia tales como velas, canoas, lunges y poyos de manos para la realizacion de la media luna. Se ekjecutara una variacon donde los que ya ejecutan el elemento (media luna) seran padrinos o madrinas de aquellos estudiantes que todavia no la dominan.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto se formaran en un circulo, se rotaran una pelota que tiene dibujada una cara feliz, se dira la siguiente palabra pato, pato, pato, ganso donde el que quede con la pelota feliz debera ejecutar uno de los motions de porras.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	No asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	No asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	Asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	Asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	Asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	No asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	Asistio
1146138431	EMILY DAHIAN CAICEDO	Asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	Asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-27	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
COORDINACIÓN GENERAL.

SUBTEMAS :
Habilidades de Equilibrio y Rutina coreografica.

IMPLEMENTACION :
Tizas, pito, cronometro, pelota de tenis y musica de conteo en ingles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez realizado el calentamiento de la fase inicial, se procede a ejecutar elementos de equilibrio individualmente y por parejas (Un solo pie en ambos segmentos, soporte en hombros, cintura y a dos pies), una vez realizado este segmento de ejercicios se procede a formar en escuadron donde ejecutaran motios de porrismo al ritmo musical de un conteo en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto cada estudiante coge una pelota para realizar rebotes al piso con mano derecha e izquierda, gana quien logre dominar ambas manos en el menor tiempo posible.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión haciendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
HÁBITOS DEPORTIVOS QUE PERMITEN EL AVANCE PROGRESIVO DE LAS HABILIDADES DE FLEXIBILIDAD.

SUBTEMAS :
Movimientos flexibles como Split, Spagata, carpado y espalda.

IMPLEMENTACION :
Tiza, cronometro y pito.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Luego de ejecutar la fase inicial se procede a formar grupos acrobaticos de 4 a 5 estudiantes donde cada grupo realizara movimientos flexibles como Split, Spagata, carpado y espalda, en cada elemento se dara un tiempo de 8 minutos por cada uno, despues en formacion de escuadron se ejecutara cada elemento con tiempo de resistencia en cada uno por 30 segundos..

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
En esta actividad se realizara un kjuego tradicional que se llama Golosa, se dibujaran 4 golosas como estaciones y por cada una grupo maximo de 4 estudiantes.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

IED
ESMERALDA ARBOLEDA

CENTRO DE INTERÉS:
PORRAS

GRUPO: 2 – PM

DÍAS:
MARTES Y JUEVES

HORARIO:
12:00 PM A 2:00 PM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-06	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EXPERIMENTO EXPERIENCIAS ESTRUCTURADAS DE SU CUERPO EN RELACIÓN AL ENTORNO.

SUBTEMAS :
POSTURAS, EQULIBRIO Y LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Tizas y pelotas de tennis.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recomendaciones para el aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Saltos en T (10x4), Doble saltos (10x4) , Balisticos (10x4) y terminamos Plancha de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a con los grupos acrobáticos establecidos monte directo a un pie, luego movimientos a dos pies de forma progresiva y luego de haber realizado monte de un pie terminamos con movimiento de monte en side a dos apoyos, luego se formaran en escuadron en filas de 3 y 4 estudiantes para ejecutar los motions aprendidos y anexar 1 nuevo (K).

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este retos se pone cantara la ronda Pato pato ganso, luego cada grupo conformado de 4 estudiantes estaran realizando movimientos expontaneos en estilo libre, cuando se diga la palabra ganso, hay que quedarse congelado sin mover un solo dedo, gana el reto el grupos que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (En posicion de pie con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de la hidratacion en clase. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	Asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	Asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	Asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	Asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	Asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	Asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	Asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	Asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Expresar ideas y sentimientos escuchando respetuosamente a los demás.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
RECONOZCO LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS QUE SE UTILIZAN EN EL PORRISMO.

SUBTEMAS :
MOVIMIENTOS BASICOS Y COMPLEJOS EN LOS MOTIONS DEL PORRISMO.

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas de colores, trozos de papel y lapices.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones del aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Saltos en T (10x4), Doble saltos (10x4), Balisticos (10x4) por cada lado y terminamos con Planchas de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutor la habilidad a un pie en un grupo acrobático para tener mayor seguridad, luego ejecuto la habilidad de liberty a un pie en un grupo acrobático y posteriormente ejecutar la habilidad de Heell Strech a un pie en un grupo acrobático para terminar con la ejecución de front kick a un pie en un grupo acrobático para tener mayor seguridad en la ejecución del mismo. Despues se procede en formacion de escuadron (filas e hileras) para ejecutar los motions aprendidos y realizar uno nuevo (posicion From Lung).

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para desarrollar esta actividad es necesario en un papel dibujar unas cuantas letras al azar y después formar palabras con ellas, gana el grupo que escriba el mayor numero de palabras.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del ejercicio en casda. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	Asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	Asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	Asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	Asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	Asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	Asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	Asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	Asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-13	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Identificar movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FUNDAMENTOS BÁSICOS QUE SE UTILIZAN EN EL PORRISMO.

SUBTEMAS :
SECUENCIAS BASICAS DE MOTIONS EN EL PORRISMO.

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Asistencia. 2. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (12x4), Saltos en T (12x4), Saltos en doble (12x4), Balisticos (12x4) por cada lado y terminamos con planca de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar en escuadron para repasar los motions (10 movimientos anterirores y uno nuevo posicion arco flecha), combinando diferentes transiciones y desplazamientos con y sin grupos acrobaticos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se utilizara una tiza para demarcar una golosa o rayuela donde cada estudiante intentara pasar cada seccion del jyego tradicional, gana quien llegue al numero mas alto o termine la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 15 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberá hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 20 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	Asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	Asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	Asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	Asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	Asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	Asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	No asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	Asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LA EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS MÁS COMPLEJOS.

SUBTEMAS :
POSTURAS CORPORALES CORECTAS.

IMPLEMENTACION :
Tizas de colores y Pito.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones sobre la higiene personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Balisticos (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a con los grupos acrobáticos establecidos monte directo a un pie, luego movimientos a dos pies de forma progresiva y luego de haber realizado monte de un pie terminamos con movimiento de monte en side a dos apoyos con agarres y posturas correctas.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran en dos filas para hacer dos equipos donde competiran en carrera de relevos, gana quien termine la fila primero con la pelota en la mano.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	Asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	Asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	Asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	Asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	Asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	Asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	Asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	Asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	Asistio
1034315906	JOSE MARTIN GALEANO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-20	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LA EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS MÁS COMPLEJOS.

SUBTEMAS :
Fortalezco los grupos musculares grandes implícitos en los movimientos de mayor complejidad.

IMPLEMENTACION :
Tizas, pito, cronometro y conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para aseo personal. 2. Asistencia. 3.Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar es escuadron en hileras de 2, 3, 2, 3, en esta formacion se practiran los motions con variaciones de lateralidad, despues formaran los grupos acrobaticos para realizar posturas y ejecuciones de fuerza con la flayer enfatizando la importancia de la postura la cual ayudara a mejorar su fuerza tecnica.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto se formaran en dos hileras mirandose frente a frente, se asignara un nombre a cada una (frutas), la idea es que cuando se nombre la fruta la hilera que tiene el nombre sale a congelar a la otra hilera, gana la hilera que mas congele.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	Asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	Asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	Asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	No asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	Asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	Asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	Asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	Asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	Asistio
1034315906	JOSE MARTIN GALEANO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MI CUERPO COMO HERRAMIENTA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE UN MOVIMIENTO ESPECIFICO.

SUBTEMAS :
Segmentos corporales y posturas básicas en gimnasia (Velas, canoas, Lunges, Apoyos de manos).

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas y cronometro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar en hileras sobre una linea demarcada en el piso a cada uno, luego realizaran posturas de gimnasia tales como velas, canoas, lunges y poyos de manos para la realizacion de la media luna. Se ekjecutara una variacon donde los que ya ejecutan el elemento (media luna) seran padrinos o madrinas de aquellos estudiantes que todavia no la dominan.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto se formaran en un circulo, se rotaran una pelota que tiene dibujada una cara feliz, se dira la siguiente palabra pato, pato, pato, ganso donde el que quede con la pelota feliz debera ejecutar uno de los motions de porras.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	Asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	No asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	Asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	Asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	Asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	Asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	Asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	Asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	Asistio
1034315906	JOSE MARTIN GALEANO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-27	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
COORDINACIÓN GENERAL.

SUBTEMAS :
Habilidades de Equilibrio y Rutina coreografica.

IMPLEMENTACION :
Tizas, pito, cronometro, pelota de tenis y musica de conteo en ingles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez realizado el calentamiento de la fase inicial, se procede a ejecutar elementos de equilibrio individualmente y por parejas (Un solo pie en ambos segmentos, soporte en hombros, cintura y a dos pies), una vez realizado este segmento de ejercicios se procede a formar en escuadron donde ejecutaran motios de porrismo al ritmo musical de un conteo en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto cada estudiante coge una pelota para realizar rebotes al piso con mano derecha e izquierda, gana quien logre dominar ambas manos en el menor tiempo posible.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión haciendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
HÁBITOS DEPORTIVOS QUE PERMITEN EL AVANCE PROGRESIVO DE LAS HABILIDADES DE FLEXIBILIDAD.

SUBTEMAS :
Movimientos flexibles como Split, Spagata, carpado y espalda.

IMPLEMENTACION :
Tiza, cronometro y pito.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Luego de ejecutar la fase inicial se procede a formar grupos acrobaticos de 4 a 5 estudiantes donde cada grupo realizara movimientos flexibles como Split, Spagata, carpado y espalda, en cada elemento se dara un tiempo de 8 minutos por cada uno, despues en formacion de escuadron se ejecutara cada elemento con tiempo de resistencia en cada uno por 30 segundos..

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
En esta actividad se realizara un kjuego tradicional que se llama Golosa, se dibujaran 4 golosas como estaciones y por cada una grupo maximo de 4 estudiantes.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

IED
ESMERALDA ARBOLEDA

CENTRO DE INTERÉS:
PORRAS

GRUPO: 3 – AM

DÍAS:
MIERCOLES Y VIERNES

HORARIO:
10:00 AM A 12:00 PM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EXPERIMENTO EXPERIENCIAS ESTRUCTURADAS DE SU CUERPO EN RELACIÓN AL ENTORNO.

SUBTEMAS :
POSTURAS, EQULIBRIO Y LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Tizas y pelotas de tennis.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recomendaciones para el aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Saltos en T (10x4), Doble saltos (10x4) , Balisticos (10x4) y terminamos Plancha de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a con los grupos acrobáticos establecidos monte directo a un pie, luego movimientos a dos pies de forma progresiva y luego de haber realizado monte de un pie terminamos con movimiento de monte en side a dos apoyos, luego se formaran en escuadron en filas de 3 y 4 estudiantes para ejecutar los motions aprendidos y anexar 1 nuevo (K).

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este retos se pone cantara la ronda Pato pato ganso, luego cada grupo conformado de 4 estudiantes estaran realizando movimientos expontaneos en estilo libre, cuando se diga la palabra ganso, hay que quedarse congelado sin mover un solo dedo, gana el reto el grupos que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (En posicion de pie con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de la hidratacion en clase. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	Asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	Asistio
1233492704	SALOME MURILLO	No asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	Asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	No asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Expresar ideas y sentimientos escuchando respetuosamente a los demás.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
RECONOZCO LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS QUE SE UTILIZAN EN EL PORRISMO.

SUBTEMAS :
MOVIMIENTOS BASICOS Y COMPLEJOS EN LOS MOTIONS DEL PORRISMO.

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas de colores, trozos de papel y lapices.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones del aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Saltos en T (10x4), Doble saltos (10x4), Balisticos (10x4) por cada lado y terminamos con Planchas de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutor la habilidad a un pie en un grupo acrobático para tener mayor seguridad, luego ejecuto la habilidad de liberty a un pie en un grupo acrobático y posteriormente ejecutar la habilidad de Heell Strech a un pie en un grupo acrobático para terminar con la ejecución de front kick a un pie en un grupo acrobático para tener mayor seguridad en la ejecución del mismo. Despues se procede en formacion de escuadron (filas e hileras) para ejecutar los motions aprendidos y realizar uno nuevo (posicion From Lung).

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para desarrollar esta actividad es necesario en un papel dibujar unas cuantas letras al azar y después formar palabras con ellas, gana el grupo que escriba el mayor numero de palabras.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del ejercicio en casda. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	Asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	No asistio
1233492704	SALOME MURILLO	No asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	No asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	Asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Identificar movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FUNDAMENTOS BÁSICOS QUE SE UTILIZAN EN EL PORRISMO.

SUBTEMAS :
SECUENCIAS BASICAS DE MOTIONS EN EL PORRISMO.

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Asistencia. 2. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (12x4), Saltos en T (12x4), Saltos en doble (12x4), Balisticos (12x4) por cada lado y terminamos con planca de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar en escuadron para repasar los motions (10 movimientos anterirores y uno nuevo posicion arco flecha), combinando diferentes transiciones y desplazamientos con y sin grupos acrobaticos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se utilizara una tiza para demarcar una golosa o rayuela donde cada estudiante intentara pasar cada seccion del jyego tradicional, gana quien llegue al numero mas alto o termine la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 15 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberá hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 20 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	Asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	Asistio
1233492704	SALOME MURILLO	Asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	Asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	No asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	No asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LA EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS MÁS COMPLEJOS.

SUBTEMAS :
POSTURAS CORPORALES CORECTAS.

IMPLEMENTACION :
Tizas de colores y Pito.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones sobre la higiene personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Balisticos (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a con los grupos acrobáticos establecidos monte directo a un pie, luego movimientos a dos pies de forma progresiva y luego de haber realizado monte de un pie terminamos con movimiento de monte en side a dos apoyos con agarres y posturas correctas.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran en dos filas para hacer dos equipos donde competiran en carrera de relevos, gana quien termine la fila primero con la pelota en la mano.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	No asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	No asistio
1233492704	SALOME MURILLO	No asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	No asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	No asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LA EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS MÁS COMPLEJOS.

SUBTEMAS :
Fortalezco los grupos musculares grandes implícitos en los movimientos de mayor complejidad.

IMPLEMENTACION :
Tizas, pito, cronometro y conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para aseo personal. 2. Asistencia. 3.Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar es escuadron en hileras de 2, 3, 2, 3, en esta formacion se practiran los motions con variaciones de lateralidad, despues formaran los grupos acrobaticos para realizar posturas y ejecuciones de fuerza con la flayer enfatizando la importancia de la postura la cual ayudara a mejorar su fuerza tecnica.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto se formaran en dos hileras mirandose frente a frente, se asignara un nombre a cada una (frutas), la idea es que cuando se nombre la fruta la hilera que tiene el nombre sale a congelar a la otra hilera, gana la hilera que mas congele.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	Asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	No asistio
1233492704	SALOME MURILLO	No asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	No asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	No asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MI CUERPO COMO HERRAMIENTA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE UN MOVIMIENTO ESPECIFICO.

SUBTEMAS :
Segmentos corporales y posturas básicas en gimnasia (Velas, canoas, Lunges, Apoyos de manos).

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas y cronometro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar en hileras sobre una linea demarcada en el piso a cada uno, luego realizaran posturas de gimnasia tales como velas, canoas, lunges y poyos de manos para la realizacion de la media luna. Se ekjecutara una variacon donde los que ya ejecutan el elemento (media luna) seran padrinos o madrinas de aquellos estudiantes que todavia no la dominan.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto se formaran en un circulo, se rotaran una pelota que tiene dibujada una cara feliz, se dira la siguiente palabra pato, pato, pato, ganso donde el que quede con la pelota feliz debera ejecutar uno de los motions de porras.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	No asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	No asistio
1233492704	SALOME MURILLO	No asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	No asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	No asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
COORDINACIÓN GENERAL.

SUBTEMAS :
Habilidades de Equilibrio y Rutina coreografica.

IMPLEMENTACION :
Tizas, pito, cronometro, pelota de tenis y musica de conteo en ingles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez realizado el calentamiento de la fase inicial, se procede a ejecutar elementos de equilibrio individualmente y por parejas (Un solo pie en ambos segmentos, soporte en hombros, cintura y a dos pies), una vez realizado este segmento de ejercicios se procede a formar en escuadron donde ejecutaran motios de porrismo al ritmo musical de un conteo en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto cada estudiante coge una pelota para realizar rebotes al piso con mano derecha e izquierda, gana quien logre dominar ambas manos en el menor tiempo posible.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión haciendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
HÁBITOS DEPORTIVOS QUE PERMITEN EL AVANCE PROGRESIVO DE LAS HABILIDADES DE FLEXIBILIDAD.

SUBTEMAS :
Movimientos flexibles como Split, Spagata, carpado y espalda.

IMPLEMENTACION :
Tiza, cronometro y pito.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Luego de ejecutar la fase inicial se procede a formar grupos acrobaticos de 4 a 5 estudiantes donde cada grupo realizara movimientos flexibles como Split, Spagata, carpado y espalda, en cada elemento se dara un tiempo de 8 minutos por cada uno, despues en formacion de escuadron se ejecutara cada elemento con tiempo de resistencia en cada uno por 30 segundos..

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
En esta actividad se realizara un kjuego tradicional que se llama Golosa, se dibujaran 4 golosas como estaciones y por cada una grupo maximo de 4 estudiantes.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

IED
ESMERALDA ARBOLEDA

CENTRO DE INTERÉS:
PORRAS

GRUPO: 4 – PM

DÍAS:
MIÉRCOLES Y VIERNES

HORARIO:
12:00 PM A 2:00 PM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Manifiestar mis emociones como un derecho a la expreción, de manera controlada frente a las diferencias que existen entre sus compañeros y si mismo.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EXPERIMENTO EXPERIENCIAS ESTRUCTURADAS DE SU CUERPO EN RELACIÓN AL ENTORNO.

SUBTEMAS :
POSTURAS, EQULIBRIO Y LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Tizas y pelotas de tennis.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recomendaciones para el aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Saltos en T (10x4), Doble saltos (10x4) , Balisticos (10x4) y terminamos Plancha de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a con los grupos acrobáticos establecidos monte directo a un pie, luego movimientos a dos pies de forma progresiva y luego de haber realizado monte de un pie terminamos con movimiento de monte en side a dos apoyos, luego se formaran en escuadron en filas de 3 y 4 estudiantes para ejecutar los motions aprendidos y anexar 1 nuevo (K).

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este retos se pone cantara la ronda Pato pato ganso, luego cada grupo conformado de 4 estudiantes estaran realizando movimientos expontaneos en estilo libre, cuando se diga la palabra ganso, hay que quedarse congelado sin mover un solo dedo, gana el reto el grupos que logre quedarse bien quieto.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (En posicion de pie con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la importancia de la hidratacion en clase. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	No asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	Asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	No asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	No asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	No asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	No asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	No asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	Asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	Asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	No asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	No asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	No asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Expresar ideas y sentimientos escuchando respetuosamente a los demás.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
RECONOZCO LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS QUE SE UTILIZAN EN EL PORRISMO.

SUBTEMAS :
MOVIMIENTOS BASICOS Y COMPLEJOS EN LOS MOTIONS DEL PORRISMO.

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas de colores, trozos de papel y lapices.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones del aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Saltos en T (10x4), Doble saltos (10x4), Balisticos (10x4) por cada lado y terminamos con Planchas de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutor la habilidad a un pie en un grupo acrobático para tener mayor seguridad, luego ejecuto la habilidad de liberty a un pie en un grupo acrobático y posteriormente ejecutar la habilidad de Heell Strech a un pie en un grupo acrobático para terminar con la ejecución de front kick a un pie en un grupo acrobático para tener mayor seguridad en la ejecución del mismo. Despues se procede en formacion de escuadron (filas e hileras) para ejecutar los motions aprendidos y realizar uno nuevo (posicion From Lung).

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para desarrollar esta actividad es necesario en un papel dibujar unas cuantas letras al azar y después formar palabras con ellas, gana el grupo que escriba el mayor numero de palabras.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del ejercicio en casda. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	Asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	No asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	No asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	Asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	Asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	No asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	Asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	Asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	Asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	Asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	No asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	Asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	Asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Identificar movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FUNDAMENTOS BÁSICOS QUE SE UTILIZAN EN EL PORRISMO.

SUBTEMAS :
SECUENCIAS BASICAS DE MOTIONS EN EL PORRISMO.

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Asistencia. 2. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (12x4), Saltos en T (12x4), Saltos en doble (12x4), Balisticos (12x4) por cada lado y terminamos con planca de 30 segundos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar en escuadron para repasar los motions (10 movimientos anterirores y uno nuevo posicion arco flecha), combinando diferentes transiciones y desplazamientos con y sin grupos acrobaticos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se utilizara una tiza para demarcar una golosa o rayuela donde cada estudiante intentara pasar cada seccion del jyego tradicional, gana quien llegue al numero mas alto o termine la ronda.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 15 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberá hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 20 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	Asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	Asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	Asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	Asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	Asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	Asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	Asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	No asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	No asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	Asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	Asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	Asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LA EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS MÁS COMPLEJOS.

SUBTEMAS :
POSTURAS CORPORALES CORECTAS.

IMPLEMENTACION :
Tizas de colores y Pito.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones sobre la higiene personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Saltos en equis (10x4), Balisticos (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a con los grupos acrobáticos establecidos monte directo a un pie, luego movimientos a dos pies de forma progresiva y luego de haber realizado monte de un pie terminamos con movimiento de monte en side a dos apoyos con agarres y posturas correctas.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran en dos filas para hacer dos equipos donde competiran en carrera de relevos, gana quien termine la fila primero con la pelota en la mano.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	Asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	Asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	Asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	Asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	Asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	Asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	Asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	Asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	No asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	Asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	Asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	Asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA LA EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS MÁS COMPLEJOS.

SUBTEMAS :
Fortalezco los grupos musculares grandes implícitos en los movimientos de mayor complejidad.

IMPLEMENTACION :
Tizas, pito, cronometro y conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para aseo personal. 2. Asistencia. 3.Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar es escuadron en hileras de 2, 3, 2, 3, en esta formacion se practiran los motions con variaciones de lateralidad, despues formaran los grupos acrobaticos para realizar posturas y ejecuciones de fuerza con la flayer enfatizando la importancia de la postura la cual ayudara a mejorar su fuerza tecnica.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto se formaran en dos hileras mirandose frente a frente, se asignara un nombre a cada una (frutas), la idea es que cuando se nombre la fruta la hilera que tiene el nombre sale a congelar a la otra hilera, gana la hilera que mas congele.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	Asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	Asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	No asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	Asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	Asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	Asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	Asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	Asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	No asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	No asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	Asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	Asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	Asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MI CUERPO COMO HERRAMIENTA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE UN MOVIMIENTO ESPECIFICO.

SUBTEMAS :
Segmentos corporales y posturas básicas en gimnasia (Velas, canoas, Lunges, Apoyos de manos).

IMPLEMENTACION :
Pito, tizas y cronometro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar en hileras sobre una linea demarcada en el piso a cada uno, luego realizaran posturas de gimnasia tales como velas, canoas, lunges y poyos de manos para la realizacion de la media luna. Se ekjecutara una variacon donde los que ya ejecutan el elemento (media luna) seran padrinos o madrinas de aquellos estudiantes que todavia no la dominan.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto se formaran en un circulo, se rotaran una pelota que tiene dibujada una cara feliz, se dira la siguiente palabra pato, pato, pato, ganso donde el que quede con la pelota feliz debera ejecutar uno de los motions de porras.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	Asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	No asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	Asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	No asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	No asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	No asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	No asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	No asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	Asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	No asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	No asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	No asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	No asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión hacendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
COORDINACIÓN GENERAL.

SUBTEMAS :
Habilidades de Equilibrio y Rutina coreografica.

IMPLEMENTACION :
Tizas, pito, cronometro, pelota de tenis y musica de conteo en ingles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez realizado el calentamiento de la fase inicial, se procede a ejecutar elementos de equilibrio individualmente y por parejas (Un solo pie en ambos segmentos, soporte en hombros, cintura y a dos pies), una vez realizado este segmento de ejercicios se procede a formar en escuadron donde ejecutaran motios de porrismo al ritmo musical de un conteo en ingles.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto cada estudiante coge una pelota para realizar rebotes al piso con mano derecha e izquierda, gana quien logre dominar ambas manos en el menor tiempo posible.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Contribuir con ideas y aportes dentro de la sesión haciendo participativa mi asistencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
HÁBITOS DEPORTIVOS QUE PERMITEN EL AVANCE PROGRESIVO DE LAS HABILIDADES DE FLEXIBILIDAD.

SUBTEMAS :
Movimientos flexibles como Split, Spagata, carpado y espalda.

IMPLEMENTACION :
Tiza, cronometro y pito.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo persona. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: saltos en equis (10x4), saltos en T (10x4), doble salto (10x4), flexiones de pierna (10x4) y terminamos con flexiones de codo (10x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Luego de ejecutar la fase inicial se procede a formar grupos acrobaticos de 4 a 5 estudiantes donde cada grupo realizara movimientos flexibles como Split, Spagata, carpado y espalda, en cada elemento se dara un tiempo de 8 minutos por cada uno, despues en formacion de escuadron se ejecutara cada elemento con tiempo de resistencia en cada uno por 30 segundos..

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
En esta actividad se realizara un kjuego tradicional que se llama Golosa, se dibujaran 4 golosas como estaciones y por cada una grupo maximo de 4 estudiantes.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

EVIDENCIA 2

EVIDENCIA OBLIGACIÓN 2 INFORME MES DE ABRL 2026

De: Jose Leonardo Serna Garcia joseleonardoserna@hotmail.com
Para: Nadia Liliana Pineda Bogota nadia.pineda@idrd.gov.co
Fecha: vie, 24 abr. 2026, 20:57

Buenas noches

Actividad: Durante el período de actividades correspondiente al mes de abril, no se reportó accidentabilidad en las sesiones realizadas en el centro de interés de Porras de la IED ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID.

Evidencia: Correo Electrónico.

Ubicación: SECOP II EVIDENCIAS INFORME # 12 MES ABRIL 2026, SUBCARPETA OBLIGACIÓN 2.