ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | IDRD | BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación intersegmentaria y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo, garantizando una correcta alineación corporal y una adecuada amortiguación en la caída

COGNITIVA :
Comprender y diferenciar las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída), identificando su correcta aplicación dentro de secuencias rítmicas y coreográficas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza, la disposición al aprendizaje y el apoyo entre compañeros, promoviendo un ambiente seguro donde el error sea parte del proceso

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje significativo mediante dinámicas recreativas y competitivas controladas que integren técnica, ritmo y disfrute.

TEMA :
Saltos básicos del porrismo con énfasis en técnica y control corporal

SUBTEMAS :
Fases del salto (preparación, impulso, ejecución, caída) Star Jump (salto en estrella) Tuck Jump (salto con rodillas al pecho) Aterrizaje y amortiguación Integración del salto en secuencias de 8 tiempos

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego activador “Salta y reacciona” (10 min): Los estudiantes se desplazan libremente en el espacio. El docente da estímulos auditivos (palmas o conteo) y visuales. 1 palmada: salto vertical 2 palmadas: salto lateral 3 palmadas: salto con rodillas arriba Objetivo: activar reacción, coordinación y preparar el patrón de salto. Juego cognitivo-motriz (5 min): Se introducen comandos: “Alto” = congelarse “Salto” = ejecutar salto básico “Cambio” = cambiar dirección Movilidad articular (progresiva): Tobillos (círculos, puntas-talones) Rodillas (flexión-extensión suave) Cadera (circunducción) Hombros y brazos Activación muscular específica: Skipping bajo ? medio ? alto Talones a glúteos Sentadillas controladas (énfasis en técnica) Mini saltos con poca amplitud (preparación neuromuscular

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. EXPLICACIÓN Y DEMOSTRACIÓN TÉCNICA (15 min) Se explica cada fase del salto: ???? Fase 1: Preparación Pies paralelos (ancho de hombros) Rodillas semiflexionadas Tronco erguido Brazos atrás ???? Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Coordinación simultánea ???? Fase 3: Ejecución Star Jump: Apertura lateral de piernas Brazos en T Espalda recta Tuck Jump: Rodillas al pecho Abdomen activado Brazos acompañan el movimiento ???? Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Caer sobre metatarso Absorción del impacto Mantener equilibrio Saltos sin desplazamiento, énfasis en técnica Nivel 2: Saltos con conteo (1-8) Nivel 3: Saltos con música Nivel 4: Saltos combinados con brazos 3. PRÁCTICA DIRIGIDA (15 min) Se trabaja por filas: 5 repeticiones Star Jump 5 repeticiones Tuck Jump Con retroalimentación inmediata del docente. 4. INTEGRACIÓN EN SECUENCIA (10 min) Secuencia guiada: 1-2 High V 3-4 paso lateral 5 Star Jump 6 T 7 Tuck Jump 8 pose final Repetición con música. 5. ACTIVIDAD LÚDICA-TÉCNICA (10 min) “Competencia técnica de saltos” Criterios: postura coordinación caída control

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
En grupos de 3-4 estudiantes, deben crear una secuencia de 8 tiempos que incluya: mínimo un salto (Star o Tuck) coordinación con brazos conteo rítmico Luego presentan al grupo.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES: 1. Vuelta a la calma (10 min) Estiramiento de cuádriceps Isquiotibiales Gemelos Espalda Brazos 2. Respiración guiada (5 min) Inhalar profundo Exhalar lento Relajar tensión 3. Reflexión pedagógica (5 min) Preguntas: ¿Qué fue más difícil: impulso, salto o caída? ¿Quién sintió mejor control hoy? ¿Qué deben mejorar

TIEMPO
20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación intersegmentaria y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo, garantizando una correcta alineación corporal y una adecuada amortiguación en la caída.

COGNITIVA :
Comprender y diferenciar las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída), identificando su correcta aplicación dentro de secuencias rítmicas y coreográficas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza, la disposición al aprendizaje y el apoyo entre compañeros, promoviendo un ambiente seguro donde el error sea parte del proceso.

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje significativo mediante dinámicas recreativas y competitivas controladas que integren técnica, ritmo y disfrute.

TEMA :
Saltos básicos del porrismo con énfasis en técnica y control corporal.

SUBTEMAS :
Fases del salto (preparación, impulso, ejecución, caída) Star Jump (salto en estrella) Tuck Jump (salto con rodillas al pecho) Aterrizaje y amortiguación Integración del salto en secuencias de 8 tiempos

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego activador “Salta y reacciona” (10 min): Los estudiantes se desplazan libremente en el espacio. El docente da estímulos auditivos (palmas o conteo) y visuales. 1 palmada: salto vertical 2 palmadas: salto lateral 3 palmadas: salto con rodillas arriba Objetivo: activar reacción, coordinación y preparar el patrón de salto. Juego cognitivo-motriz (5 min): Se introducen comandos: “Alto” = congelarse “Salto” = ejecutar salto básico “Cambio” = cambiar dirección Movilidad articular (progresiva): Tobillos (círculos, puntas-talones) Rodillas (flexión-extensión suave) Cadera (circunducción) Hombros y brazos Activación muscular específica: Skipping bajo ? medio ? alto Talones a glúteos Sentadillas controladas (énfasis en técnica) Mini saltos con poca amplitud (preparación neuromuscular)

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
EXPLICACIÓN Y DEMOSTRACIÓN TÉCNICA (15 min) Se explica cada fase del salto: Fase 1: Preparación Pies paralelos (ancho de hombros) Rodillas Imiflexionadas Tronco erguido Brazos atrás Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Coordinación simultánea Fase 3: Ejecución Star Jump: Apertura lateral de piernas Brazos en T Espalda recta Tuck Jump: Rodillas al pecho Abdomen activado Brazos acompañan el movimiento Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Caer sobre metatarso Absorción del impacto Mantener equilibrio

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
En grupos de 3-4 estudiantes, deben crear una secuencia de 8 tiempos que incluya: mínimo un salto (Star o Tuck) coordinación con brazos conteo rítmico Luego presentan al grupo.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES: 1. Vuelta a la calma (10 min) Estiramiento de cuádriceps Isquiotibiales Gemelos Espalda Brazos 2. Respiración guiada (5 min) Inhalar profundo Exhalar lento Relajar tensión 3. Reflexión pedagógica (5 min) Preguntas: ¿Qué fue más difícil: impulso, salto o caída? ¿Quién sintió mejor control hoy? ¿Qué deben mejorar?

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación dinámica mediante desplazamientos controlados.

COGNITIVA :
Reconocer direcciones espaciales aplicadas al movimiento.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Aprender mediante juegos de reacción y desplazamiento.

TEMA :
Desplazamientos y direccionalidad en porrismo

SUBTEMAS :
Paso lateral, paso cruzado, giros básicos

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa la dirección”, donde los estudiantes se desplazan según indicaciones del docente (adelante, atrás, lateral, diagonal). Calentamiento con movilidad articular, desplazamientos laterales, skipping y coordinación.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se enseñan desplazamientos básicos: paso lateral, paso cruzado y giro. Se realiza secuencia: 1-2 derecha, 3-4 izquierda, 5 giro, 6 salto, 7-8 pose. Se organizan grupos para crear secuencias propias integrando desplazamientos y brazos.

TIEMPO
60 Minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia de 8 tiempos integrando desplazamientos y ritmo.

TIEMPO
10 Minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tren inferior, respiración y reflexión sobre coordinación espacial.

TIEMPO
20 Minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación general y el control corporal mediante la ejecución de posiciones básicas de brazos propias del porrismo.

COGNITIVA :
Comprender el conteo musical (1 a 8) y su aplicación en secuencias rítmicas.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la participación activa, el respeto por los compañeros y la disposición al trabajo en grupo.

LUDICA :
Promover el aprendizaje a través de dinámicas rítmicas y juegos de expresión corporal.

TEMA :
Introducción al porrismo: ritmo y posiciones básicas

SUBTEMAS :
Conteo musical, High V, Low V, T, Touchdown

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
La sesión inicia con el juego “Ritmo congelado”, en el cual los estudiantes se desplazan libremente al ritmo de la música y, al detenerse esta, deben quedarse inmóviles. Posteriormente, el docente indica posiciones específicas de porrismo (High V, T, Low V) que los estudiantes deben adoptar. Se continúa con calentamiento dirigido que incluye movilidad articular (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos), ejercicios cardiovasculares como jumping jacks y desplazamientos cortos, y coordinación básica de brazos y piernas.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la enseñanza técnica de las posiciones básicas de brazos: High V, Low V, T y Touchdown, enfatizando postura, firmeza y alineación corporal. Posteriormente se ejecuta una secuencia guiada con conteo:1-2 High V, 3-4 Low V, 5-6 T, 7-8 salto con palmada. Se repite primero sin música y luego con música, buscando sincronización. Finalmente, se realiza la actividad “Coreógrafo por un minuto”, donde cada estudiante propone un movimiento que el grupo replica, fomentando creatividad y liderazgo.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Construir una secuencia de 8 tiempos utilizando mínimo tres posiciones de brazos aprendidas, respetando el conteo musical.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizan estiramientos de miembros superiores e inferiores, acompañados de respiración consciente. Se cierra con una reflexión guiada sobre la dificultad del ritmo y la coordinación.

TIEMPO
10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550190	SHARITH LINEY PEÑA	Asistio
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1028901192	NATALIA YULISA RENTERIA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
1067168175	PEDRO MANUEL ARTEAGA	Asistio
1063496555	DAVIANA ISABEL RICARDO	Asistio
N37664433094	GABRIELA ALLEGNALIM ALVARADO	Asistio
1048286904	LUIS SANTIAGO QUIROZ	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1043461600	GABRIELA MOLINA	Asistio
N37664590673	ELIANA VALENTINA CUELLAR	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar equilibrio, fuerza y control corporal mediante la ejecución de elementos básicos de stunt.

COGNITIVA :
Comprender los roles (base, top, spotter) y su función dentro de la estructura del stunt.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la confianza, comunicación y responsabilidad compartida durante el trabajo en equipo.

LUDICA :
Promover el aprendizaje mediante actividades cooperativas que impliquen interacción y coordinación grupal.

TEMA :
Introducción al stunt en porrismo

SUBTEMAS :
Roles (base, top, spotter) Subida controlada Equilibrio Desmonte seguro

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Confianza en caída”: En parejas, un estudiante se deja caer hacia atrás y el compañero lo recibe. Progresión: caída corta caída media Calentamiento específico: movilidad articular fortalecimiento de piernas (sentadillas) activación de core ejercicios de equilibrio (un pie).

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Explicación de roles Base: sostiene y da estabilidad Top: ejecuta la figura Spotter: cuida la seguridad 2. Técnica de stunt (basado en tu documento) POSICIÓN INICIAL Bases: pies alineados rodillas juntas postura firme Top: manos en hombros de bases mirada al frente Spotter: manos en cintura SUBIDA top sube primero un pie bases aseguran pie spotter estabiliza EQUILIBRIO top en posición estable brazos en High V control corporal DESMONTE coordinación bases-top control de descenso amortiguación 3. PROGRESIÓN (clave pedagógica) Nivel 1: sin elevación (simulación) Nivel 2: media elevación Nivel 3: ejecución controlada 4. Práctica por grupos Cada grupo rota roles: todos pasan por base, top y spotter.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Mantener equilibrio en stunt durante 5 segundos con control y seguridad.||

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos generales Respiración Relajación REFLEXIÓN: ¿Qué rol fue más difícil? ¿Confiaste en tu equipo?

TIEMPO
10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550190	SHARITH LINEY PEÑA	Asistio
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
1067168175	PEDRO MANUEL ARTEAGA	Asistio
1063496555	DAVIANA ISABEL RICARDO	Asistio
N37664433094	GABRIELA ALLEGNALIM ALVARADO	Asistio
1033758428	CAMILO ALFONSO PEDRAZA	Asistio
1048286904	LUIS SANTIAGO QUIROZ	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1043461600	GABRIELA MOLINA	Asistio
N37664590673	ELIANA VALENTINA CUELLAR	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Comprender las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída) y su aplicación dentro de secuencias rítmicas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza y el apoyo entre compañeros durante la ejecución de ejercicios que implican exposición corporal.

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje a través de dinámicas competitivas controladas que integren técnica y disfrute.

TEMA :
Saltos básicos del porrismo

SUBTEMAS :
Técnica de impulso, Star jump, Tuck jump, Caída segura.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Salta y reacciona”: Los estudiantes se desplazan libremente. A la señal del docente (visual o sonora), deben ejecutar un tipo de salto (pequeño, alto, lateral). Variante cognitiva: El docente indica números (1-3) donde: 1 = salto vertical 2 = salto lateral 3 = salto con rodillas arriba Calentamiento dirigido: Movilidad articular (énfasis en tobillos, rodillas y cadera) Skipping bajo y alto Saltos progresivos (baja ? media intensidad) Activación de core.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Enseñanza técnica del salto (DESGLOSE REAL – clave) Se explica y demuestra: Fase 1: Preparación Pies paralelos Rodillas semiflexionadas Brazos atrás Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Fase 3: Ejecución Star jump: apertura lateral piernas + brazos en T Tuck jump: rodillas al hecho Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Amortiguación Control del equilibrio Se corrigen errores comunes:caer rígido descoordinación brazos-piernas pérdida de eje corporal 2. Ejecución progresiva Saltos sin desplazamiento Saltos con conteo (1-8) Saltos con música 3. Integración en secuencia Secuencia guiada: 1-2 High V 3-4 paso lateral 5 salto (star jump) 6 posición T 7 salto tuck 8 pose final 4. Actividad lúdica-técnica “Competencia técnica de saltos”: No gana el más alto, gana el que tenga mejor técnica (postura, coordinación, caída).

TIEMPO
60 mimutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Construir una secuencia de 8 tiempos que incluya al menos un salto (star o tuck) ejecutado con técnica adecuada.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tren inferior (cuádriceps, gemelos, isquiotibiales) Estiramiento de espalda y brazos Respiración profunda REFLEXIÓN:¿Qué parte del salto fue más difícil: impulso, coordinación o caída?

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550190	SHARITH LINEY PEÑA	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1028901192	NATALIA YULISA RENTERIA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
N37664433094	GABRIELA ALLEGNALIM ALVARADO	Asistio
1048286904	LUIS SANTIAGO QUIROZ	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1043461600	GABRIELA MOLINA	Asistio
N37664590673	ELIANA VALENTINA CUELLAR	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación dinámica general mediante desplazamientos controlados, cambios de dirección y control del cuerpo en movimiento.

COGNITIVA :
Reconocer las direcciones espaciales (frontal, lateral, diagonal) y su aplicación en secuencias de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo colaborativo, la escucha activa y el respeto por las ideas de los compañeros en la construcción de secuencias.

LUDICA :
Promover el aprendizaje a través de juegos dinámicos que integren desplazamiento y ritmo.

TEMA :
Coordinación y desplazamientos en porrismo

SUBTEMAS :
Paso lateral Paso cruzado Giro básico Direccionalidad

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Juego “Atrapa el ritmo con desplazamiento”: Los estudiantes se desplazan libremente al ritmo de la música. Cuando el docente indica una dirección (derecha, izquierda, adelante, atrás, diagonal), deben reaccionar rápidamente y desplazarse en esa dirección. Variación: El docente incorpora conteo (1-8), y los estudiantes deben cambiar de dirección en el tiempo indicado. Calentamiento dirigido: Movilidad articular completa Desplazamientos laterales Skipping Saltos suaves coordinación brazos-piernas.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Enseñanza técnica de desplazamientos: Paso lateral con control corporal Paso cruzado manteniendo equilibrio Giro básico (control del eje corporal) Se enfatiza: postura, mirada al frente, coordinación con brazos. Ejercicio guiado con conteo: 1-2 paso lateral derecha 3-4 paso lateral izquierda 5 giro 6 salto 7-8 pose (High V) Repetición progresiva primero sin música y luego con música. Trabajo grupal: Se organizan grupos de 4-5 estudiantes, quienes deben construir una secuencia de 8 tiempos que incluya desplazamientos y posiciones de brazos. Cada grupo presenta su secuencia.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia de 8 tiempos integrando desplazamientos, cambios de dirección y posiciones de brazos con ritmo musical.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de miembros inferiores (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos) Estiramientos de brazos y espalda Respiración consciente Reflexión: dificultades en coordinación y direccionalidad.

TIEMPO
10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1028901192	NATALIA YULISA RENTERIA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
1063496555	DAVIANA ISABEL RICARDO	Asistio
1033758428	CAMILO ALFONSO PEDRAZA	Asistio
1048286904	LUIS SANTIAGO QUIROZ	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
1043461600	GABRIELA MOLINA	Asistio
N37664590673	ELIANA VALENTINA CUELLAR	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,07:00:00,08:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación dinámica general mediante desplazamientos controlados.

COGNITIVA :
Identificar direcciones espaciales en la ejecución de movimientos.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo colaborativo y la escucha activa.

LUDICA :
Fomentar el aprendizaje mediante juegos de desplazamiento.

TEMA :
Coordinación y desplazamientos

SUBTEMAS :
Paso lateral Giro básico Direccionalidad

IMPLEMENTACION :
Conos, música, espacio amplio

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa el ritmo con desplazamiento”:Los estudiantes se desplazan en diferentes direcciones según indicaciones del docente. Calentamiento dinámico con movilidad y desplazamientos.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Enseñanza técnica: Paso lateral Paso cruzado Giro básico Secuencia: 1-2 paso derecha 3-4 paso izquierda 5 giro 6 salto 7-8 pose Trabajo en grupos: Creación de secuencia con desplazamientos.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Crear secuencia combinando desplazamiento y brazos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos + reflexión sobre coordinación.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,08:50:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550190	SHARITH LINEY PEÑA	Asistio
1012382110	TANIA SOFIA MELO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
1028901192	NATALIA YULISA RENTERIA	Asistio
1120844049	ANGEL GABRIEL AGUDELO	Asistio
1067168175	PEDRO MANUEL ARTEAGA	Asistio
1063496555	DAVIANA ISABEL RICARDO	Asistio
N37664433094	GABRIELA ALLEGNALIM ALVARADO	Asistio
1033758428	CAMILO ALFONSO PEDRAZA	Asistio
1048286904	LUIS SANTIAGO QUIROZ	Asistio
1099963721	TALIANA ISABEL QUIROZ	Asistio
N37664590673	ELIANA VALENTINA CUELLAR	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación intersegmentaria y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo, garantizando una correcta alineación corporal y una adecuada amortiguación en la caída

COGNITIVA :
Comprender y diferenciar las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída), identificando su correcta aplicación dentro de secuencias rítmicas y coreográficas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza, la disposición al aprendizaje y el apoyo entre compañeros, promoviendo un ambiente seguro donde el error sea parte del proceso

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje significativo mediante dinámicas recreativas y competitivas controladas que integren técnica, ritmo y disfrute.

TEMA :
Saltos básicos del porrismo con énfasis en técnica y control corporal

SUBTEMAS :
Fases del salto (preparación, impulso, ejecución, caída) Star Jump (salto en estrella) Tuck Jump (salto con rodillas al pecho) Aterrizaje y amortiguación Integración del salto en secuencias de 8 tiempos

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego activador “Salta y reacciona” (10 min): Los estudiantes se desplazan libremente en el espacio. El docente da estímulos auditivos (palmas o conteo) y visuales. 1 palmada: salto vertical 2 palmadas: salto lateral 3 palmadas: salto con rodillas arriba Objetivo: activar reacción, coordinación y preparar el patrón de salto. Juego cognitivo-motriz (5 min): Se introducen comandos: “Alto” = congelarse “Salto” = ejecutar salto básico “Cambio” = cambiar dirección Movilidad articular (progresiva): Tobillos (círculos, puntas-talones) Rodillas (flexión-extensión suave) Cadera (circunducción) Hombros y brazos Activación muscular específica: Skipping bajo ? medio ? alto Talones a glúteos Sentadillas controladas (énfasis en técnica) Mini saltos con poca amplitud (preparación neuromuscular

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. EXPLICACIÓN Y DEMOSTRACIÓN TÉCNICA (15 min) Se explica cada fase del salto: ???? Fase 1: Preparación Pies paralelos (ancho de hombros) Rodillas semiflexionadas Tronco erguido Brazos atrás ???? Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Coordinación simultánea ???? Fase 3: Ejecución Star Jump: Apertura lateral de piernas Brazos en T Espalda recta Tuck Jump: Rodillas al pecho Abdomen activado Brazos acompañan el movimiento ???? Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Caer sobre metatarso Absorción del impacto Mantener equilibrio Saltos sin desplazamiento, énfasis en técnica Nivel 2: Saltos con conteo (1-8) Nivel 3: Saltos con música Nivel 4: Saltos combinados con brazos 3. PRÁCTICA DIRIGIDA (15 min) Se trabaja por filas: 5 repeticiones Star Jump 5 repeticiones Tuck Jump Con retroalimentación inmediata del docente. 4. INTEGRACIÓN EN SECUENCIA (10 min) Secuencia guiada: 1-2 High V 3-4 paso lateral 5 Star Jump 6 T 7 Tuck Jump 8 pose final Repetición con música. 5. ACTIVIDAD LÚDICA-TÉCNICA (10 min) “Competencia técnica de saltos” Criterios: postura coordinación caída control

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
En grupos de 3-4 estudiantes, deben crear una secuencia de 8 tiempos que incluya: mínimo un salto (Star o Tuck) coordinación con brazos conteo rítmico Luego presentan al grupo.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
: 1. Vuelta a la calma (10 min) Estiramiento de cuádriceps Isquiotibiales Gemelos Espalda Brazos 2. Respiración guiada (5 min) Inhalar profundo Exhalar lento Relajar tensión 3. Reflexión pedagógica (5 min) Preguntas: ¿Qué fue más difícil: impulso, salto o caída? ¿Quién sintió mejor control hoy? ¿Qué deben mjorar?

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación intersegmentaria y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo, garantizando una correcta alineación corporal y una adecuada amortiguación en la caída

COGNITIVA :
Comprender y diferenciar las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída), identificando su correcta aplicación dentro de secuencias rítmicas y coreográficas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza, la disposición al aprendizaje y el apoyo entre compañeros, promoviendo un ambiente seguro donde el error sea parte del proceso

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje significativo mediante dinámicas recreativas y competitivas controladas que integren técnica, ritmo y disfrute.

TEMA :
Saltos básicos del porrismo con énfasis en técnica y control corporal

SUBTEMAS :
Fases del salto (preparación, impulso, ejecución, caída) Star Jump (salto en estrella) Tuck Jump (salto con rodillas al pecho) Aterrizaje y amortiguación Integración del salto en secuencias de 8 tiempos

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego activador “Salta y reacciona” (10 min): Los estudiantes se desplazan libremente en el espacio. El docente da estímulos auditivos (palmas o conteo) y visuales. 1 palmada: salto vertical 2 palmadas: salto lateral 3 palmadas: salto con rodillas arriba Objetivo: activar reacción, coordinación y preparar el patrón de salto. Juego cognitivo-motriz (5 min): Se introducen comandos: “Alto” = congelarse “Salto” = ejecutar salto básico “Cambio” = cambiar dirección Movilidad articular (progresiva): Tobillos (círculos, puntas-talones) Rodillas (flexión-extensión suave) Cadera (circunducción) Hombros y brazos Activación muscular específica: Skipping bajo ? medio ? alto Talones a glúteos Sentadillas controladas (énfasis en técnica) Mini saltos con poca amplitud (preparación neuromuscular

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. EXPLICACIÓN Y DEMOSTRACIÓN TÉCNICA (15 min) Se explica cada fase del salto: ???? Fase 1: Preparación Pies paralelos (ancho de hombros) Rodillas semiflexionadas Tronco erguido Brazos atrás ???? Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Coordinación simultánea ???? Fase 3: Ejecución Star Jump: Apertura lateral de piernas Brazos en T Espalda recta Tuck Jump: Rodillas al pecho Abdomen activado Brazos acompañan el movimiento ???? Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Caer sobre metatarso Absorción del impacto Mantener equilibrio Saltos sin desplazamiento, énfasis en técnica Nivel 2: Saltos con conteo (1-8) Nivel 3: Saltos con música Nivel 4: Saltos combinados con brazos 3. PRÁCTICA DIRIGIDA (15 min) Se trabaja por filas: 5 repeticiones Star Jump 5 repeticiones Tuck Jump Con retroalimentación inmediata del docente. 4. INTEGRACIÓN EN SECUENCIA (10 min) Secuencia guiada: 1-2 High V 3-4 paso lateral 5 Star Jump 6 T 7 Tuck Jump 8 pose final Repetición con música. 5. ACTIVIDAD LÚDICA-TÉCNICA (10 min) “Competencia técnica de saltos” Criterios: postura coordinación caída control

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
En grupos de 3-4 estudiantes, deben crear una secuencia de 8 tiempos que incluya: mínimo un salto (Star o Tuck) coordinación con brazos conteo rítmico Luego presentan al grupo.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES: 1. Vuelta a la calma (10 min) Estiramiento de cuádriceps Isquiotibiales Gemelos Espalda Brazos 2. Respiración guiada (5 min) Inhalar profundo Exhalar lento Relajar tensión 3. Reflexión pedagógica (5 min) Preguntas: ¿Qué fue más difícil: impulso, salto o caída? ¿Quién sintió mejor control hoy? ¿Qué deben mejorar

TIEMPO
20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación dinámica mediante desplazamientos controlados.

COGNITIVA :
Reconocer direcciones espaciales aplicadas al movimiento.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Aprender mediante juegos de reacción y desplazamiento.

TEMA :
Desplazamientos y direccionalidad en porrismo

SUBTEMAS :
Paso lateral, paso cruzado, giros básicos

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa la dirección”, donde los estudiantes se desplazan según indicaciones del docente (adelante, atrás, lateral, diagonal). Calentamiento con movilidad articular, desplazamientos laterales, skipping y coordinación.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se enseñan desplazamientos básicos: paso lateral, paso cruzado y giro. Se realiza secuencia: 1-2 derecha, 3-4 izquierda, 5 giro, 6 salto, 7-8 pose. Se organizan grupos para crear secuencias propias integrando desplazamientos y brazos.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia de 8 tiempos integrando desplazamientos y ritmo.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tren inferior, respiración y reflexión sobre coordinación espacial.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021401104	NICOL SARAHI GONZALEZ	Asistio
1021401162	ISAIAS PEREIRA	Asistio
1021401165	DIANA ISABELLA SILVA	Asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	Asistio
1025076795	VALERIA BENJUMEA	Asistio
1025077686	IVON VALERIA MACIAS	Asistio
1025329542	CHARLOTTE ROCHA	Asistio
1025329589	MELISSA JAVELA	Asistio
1031180113	ANGELLO YUSEP GUTIERREZ	Asistio
1034403968	ZAYRA MICHEL MARTINEZ	Asistio
1049945649	THIAGO ANDRES MORENO	Asistio
1063176604	HOBANY JOSE MEZA	Asistio
1073251223	JISEL VALENTINA MORA	Asistio
2399732	EDUARDO ALEJANDRO MORA	Asistio
N37666728927	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
N37665439027	DANIELA VALENTINA UZCATEGUI	Asistio
N37665428315	ANGEL MIGUEL HERNANDEZ	Asistio
N148936497746	JHONAIKER XABIER RUIZ	Asistio
N146715945162	GABRIELA VALENTINA MAMBEL	Asistio
6711875	JUNIOR ALI FIGUEROA	Asistio
5818919	DARIELIS VALERIA HERNANDEZ	Asistio
2425580	ESCARLY SOFIA UZCATEGUI	Asistio
N37666808066	CESAR MIGUEL MAYORA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación general y el control corporal mediante la ejecución de posiciones básicas de brazos propias del porrismo.

COGNITIVA :
Comprender el conteo musical (1 a 8) y su aplicación en secuencias rítmicas.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la participación activa, el respeto por los compañeros y la disposición al trabajo en grupo.

LUDICA :
Promover el aprendizaje a través de dinámicas rítmicas y juegos de expresión corporal.

TEMA :
Introducción al porrismo: ritmo y posiciones básicas.

SUBTEMAS :
Conteo musical, High V, Low V, T, Touchdown

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
La sesión inicia con el juego “Ritmo congelado”, en el cual los estudiantes se desplazan libremente al ritmo de la música y, al detenerse esta, deben quedarse inmóviles. Posteriormente, el docente indica posiciones específicas de porrismo (High V, T, Low V) que los estudiantes deben adoptar. Se continúa con calentamiento dirigido que incluye movilidad articular (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos), ejercicios cardiovasculares como jumping jacks y desplazamientos cortos, y coordinación básica de brazos y piernas.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la enseñanza técnica de las posiciones básicas de brazos: High V, Low V, T y Touchdown, enfatizando postura, firmeza y alineación corporal. Posteriormente se ejecuta una secuencia guiada con conteo: 1-2 High V, 3-4 Low V, 5-6 T, 7-8 salto con palmada. Se repite primero sin música y luego con música, buscando sincronización. Finalmente, se realiza la actividad “Coreógrafo por un minuto”, donde cada estudiante propone un movimiento que el grupo replica, fomentando creatividad y liderazgo.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Construir una secuencia de 8 tiempos utilizando mínimo tres posiciones de brazos aprendidas, respetando el conteo musical.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizan estiramientos de miembros superiores e inferiores, acompañados de respiración consciente. Se cierra con una reflexión guiada sobre la dificultad del ritmo y la coordinación.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021401104	NICOL SARAHI GONZALEZ	Asistio
1021401162	ISAIAS PEREIRA	Asistio
1021401165	DIANA ISABELLA SILVA	Asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	Asistio
1025076795	VALERIA BENJUMEA	Asistio
1025077686	IVON VALERIA MACIAS	Asistio
1025329542	CHARLOTTE ROCHA	Asistio
1025329589	MELISSA JAVELA	Asistio
1031180113	ANGELLO YUSEP GUTIERREZ	Asistio
1034403968	ZAYRA MICHEL MARTINEZ	Asistio
1049945649	THIAGO ANDRES MORENO	Asistio
1063176604	HOBANY JOSE MEZA	Asistio
1073251223	JISEL VALENTINA MORA	Asistio
1095960195	GREICY NAZARETH PUERTA	Asistio
1143266517	ANA LUCIA MEERS	Asistio
N37666728927	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
N37665439027	DANIELA VALENTINA UZCATEGUI	Asistio
N37665428315	ANGEL MIGUEL HERNANDEZ	Asistio
N148936497746	JHONAIKER XABIER RUIZ	Asistio
N146715945162	GABRIELA VALENTINA MAMBEL	Asistio
6711875	JUNIOR ALI FIGUEROA	Asistio
5818919	DARIELIS VALERIA HERNANDEZ	Asistio
2425580	ESCARLY SOFIA UZCATEGUI	Asistio
N37666808066	CESAR MIGUEL MAYORA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Comprender las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída) y su aplicación dentro de secuencias rítmicas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza y el apoyo entre compañeros durante la ejecución de ejercicios que implican exposición corporal

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje a través de dinámicas competitivas controladas que integren técnica y disfrute.

TEMA :
Saltos básicos del porrismo

SUBTEMAS :
Técnica de impulso, Star jump, Tuck jump, Caída segura.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Salta y reacciona”: Los estudiantes se desplazan libremente. A la señal del docente (visual o sonora), deben ejecutar un tipo de salto (pequeño, alto, lateral). Variante cognitiva: El docente indica números (1-3) donde: 1 = salto vertical 2 = salto lateral 3 = salto con rodillas arriba Calentamiento dirigido: Movilidad articular(énfasis en tobillos, rodillas y cadera) Skipping bajo y alto Saltos progresivos (baja ? media intensidad) Activación de core.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Enseñanza técnica del salto (DESGLOSE REAL – clave) Se explica y demuestra: Fase 1: Preparación Pies paralelos Rodillas semiflexionadas Brazos atrás Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Fase 3: Ejecución Star jump: apertura lateral piernas + brazos en T Tuck jump: rodillas al hecho Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Amortiguación Control del equilibrio Se corrigen errores comunes:caer rígido descoordinación brazos-piernas pérdida de eje corporal 2. Ejecución progresiva Saltos sin desplazamiento Saltos con conteo (1-8) Saltos con música 3. Integración en secuencia Secuencia guiada: 1-2 High V 3-4 paso lateral 5 salto (star jump) 6 posición T 7 salto tuck 8 pose final 4. Actividad lúdica-técnica “Competencia técnica de saltos”: No gana el más alto, gana el que tenga mejor técnica (postura, coordinación, caída).

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Construir una secuencia de 8 tiempos que incluya al menos un salto (star o tuck) ejecutado con técnica adecuada.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tren inferior (cuádriceps, gemelos, isquiotibiales) Estiramiento de espalda y brazos Respiración profunda REFLEXIÓN:¿Qué parte del salto fue más difícil: impulso, coordinación o caída?

TIEMPO
10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021401104	NICOL SARAHI GONZALEZ	Asistio
1021401162	ISAIAS PEREIRA	Asistio
1021401165	DIANA ISABELLA SILVA	Asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	Asistio
2425580	ESCARLY SOFIA UZCATEGUI	Asistio
N37666808066	CESAR MIGUEL MAYORA	Asistio
N42205951420	BRHIANNY ANTHONELLA DELGADO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo

COGNITIVA :
Comprender las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída) y su aplicación dentro de secuencias rítmicas

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza y el apoyo entre compañeros durante la ejecución de ejercicios que implican exposición corporal.

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje a través de dinámicas competitivas controladas que integren técnica y disfrute.

TEMA :
Saltos básicos del porrismo

SUBTEMAS :
Técnica de impulso, Star jump, Tuck jump, Caída segura.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Salta y reacciona”: Los estudiantes se desplazan libremente. A la señal del docente (visual o sonora), deben ejecutar un tipo de salto (pequeño, alto, lateral). Variante cognitiva: El docente indica números (1-3) donde: 1 = salto vertical 2 = salto lateral 3 = salto con rodillas arriba Calentamiento dirigido: Movilidad articular (énfasis en tobillos, rodillas y cadera) Skipping bajo y alto Saltos progresivos (baja ? media intensidad) Activación de core.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Enseñanza técnica del salto (DESGLOSE REAL – clave) Se explica y demuestra: Fase 1: Preparación Pies paralelos Rodillas semiflexionadas Brazos atrás Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Fase 3: Ejecución Star jump: apertura lateral piernas + brazos en T Tuck jump: rodillas al hecho Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Amortiguación Control del equilibrio Se corrigen errores comunes:caer rígido descoordinación brazos-piernas pérdida de eje corporal 2. Ejecución progresiva Saltos sin desplazamiento Saltos con conteo (1-8) Saltos con música 3. Integración en secuencia Secuencia guiada: 1-2 High V 3-4 paso lateral 5 salto (star jump) 6 posición T 7 salto tuck 8 pose final 4. Actividad lúdica-técnica “Competencia técnica de saltos”: No gana el más alto, gana el que tenga mejor técnica (postura, coordinación, caída).

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Construir una secuencia de 8 tiempos que incluya al menos un salto (star o tuck) ejecutado con técnica adecuada.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tren inferior (cuádriceps, gemelos, isquiotibiales) Estiramiento de espalda y brazos Respiración profunda REFLEXIÓN:¿Qué parte del salto fue más difícil: impulso, coordinación o caída?

TIEMPO
10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021401104	NICOL SARAHI GONZALEZ	Asistio
1021401162	ISAIAS PEREIRA	Asistio
1021401165	DIANA ISABELLA SILVA	Asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	Asistio
1025076795	VALERIA BENJUMEA	Asistio
1025077686	IVON VALERIA MACIAS	Asistio
1025329542	CHARLOTTE ROCHA	Asistio
1025329589	MELISSA JAVELA	Asistio
1031180113	ANGELLO YUSEP GUTIERREZ	Asistio
1034403968	ZAYRA MICHEL MARTINEZ	Asistio
1049945649	THIAGO ANDRES MORENO	Asistio
1063176604	HOBANY JOSE MEZA	Asistio
1095960195	GREICY NAZARETH PUERTA	Asistio
1143266517	ANA LUCIA MEERS	Asistio
N37665428315	ANGEL MIGUEL HERNANDEZ	Asistio
N148936497746	JHONAIKER XABIER RUIZ	Asistio
N146715945162	GABRIELA VALENTINA MAMBEL	Asistio
6711875	JUNIOR ALI FIGUEROA	Asistio
5818919	DARIELIS VALERIA HERNANDEZ	Asistio
2425580	ESCARLY SOFIA UZCATEGUI	Asistio
N37666808066	CESAR MIGUEL MAYORA	Asistio
N42205951420	BRHIANNY ANTHONELLA DELGADO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación dinámica general mediante desplazamientos controlados, cambios de dirección y control del cuerpo en movimiento.

COGNITIVA :
Reconocer las direcciones espaciales (frontal, lateral, diagonal) y su aplicación en secuencias de porrismo

PSICOSOCIAL :
Promover el aprendizaje a través de juegos dinámicos que integren desplazamiento y ritmo.

LUDICA :
Coordinación y desplazamientos en porrismo

TEMA :
Coordinación y desplazamientos en porrismo

SUBTEMAS :
Paso lateral Paso cruzado Giro básico Direccionalidad.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa el ritmo con desplazamiento”: Los estudiantes se desplazan libremente al ritmo de la música. Cuando el docente indica una dirección (derecha, izquierda, adelante, atrás, diagonal), deben reaccionar rápidamente y desplazarse en esa dirección. Variación: El docente incorpora conteo (1-8), y los estudiantes deben cambiar de dirección en el tiempo indicado. Calentamiento dirigido: Movilidad articular completa Desplazamientos laterales Skipping Saltos suaves coordinación brazos-piernas.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Enseñanza técnica de desplazamientos: Paso lateral con control corporal Paso cruzado manteniendo equilibrio Giro básico (control del eje corporal) Se enfatiza: postura, mirada al frente, coordinación con brazos. Ejercicio guiado con conteo: 1-2 paso lateral derecha 3-4 paso lateral izquierda 5 giro 6 salto 7-8 pose (High V) Repetición progresiva primero sin música y luego con música. Trabajo grupal: Se organizan grupos de 4-5 estudiantes, quienes deben construir una secuencia de 8 tiempos que incluya desplazamientos y posiciones de brazos. Cada grupo presenta su secuencia.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia de 8 tiempos integrando desplazamientos, cambios de dirección y posiciones de brazos con ritmo musical.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de miembros inferiores (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos) Estiramientos de brazos y espalda Respiración consciente Reflexión: dificultades en coordinación y direccionalidad.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021401104	NICOL SARAHI GONZALEZ	Asistio
1021401162	ISAIAS PEREIRA	Asistio
1021401165	DIANA ISABELLA SILVA	Asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	Asistio
1025076795	VALERIA BENJUMEA	Asistio
1025077686	IVON VALERIA MACIAS	Asistio
1025329589	MELISSA JAVELA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (NUEVA GRANADA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación dinámica general mediante desplazamientos controlados.

COGNITIVA :
Identificar direcciones espaciales en la ejecución de movimientos.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo colaborativo y la escucha activa.

LUDICA :
Fomentar el aprendizaje mediante juegos de desplazamiento.

TEMA :
Coordinación y desplazamientos

SUBTEMAS :
Paso lateral, Giro básico, Direccionalidad.

IMPLEMENTACION :
Conos, música, espacio amplio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa el ritmo con desplazamiento”: Los estudiantes se desplazan en diferentes direcciones según indicaciones del docente. Calentamiento dinámico con movilidad y desplazamientos.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Enseñanza técnica: Paso lateral Paso cruzado Giro básico Secuencia:1-2 paso derecha 3-4 paso izquierda 5 giro 6 salto 7-8 pose Trabajo en grupos: Creación de secuencia con desplazamientos.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Crear secuencia combinando desplazamiento y brazos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos + reflexión sobre coordinación.

TIEMPO
10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVA GRANADA			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021401104	NICOL SARAHI GONZALEZ	Asistio
1021401162	ISAIAS PEREIRA	Asistio
1021401165	DIANA ISABELLA SILVA	Asistio
1021690891	MICHEL ALEXANDRA BEJARANO	Asistio
1025076795	VALERIA BENJUMEA	Asistio
1025077686	IVON VALERIA MACIAS	Asistio
1025329589	MELISSA JAVELA	Asistio
1034403968	ZAYRA MICHEL MARTINEZ	Asistio
1063176604	HOBANY JOSE MEZA	Asistio
1073251223	JISEL VALENTINA MORA	Asistio
1095960195	GREICY NAZARETH PUERTA	Asistio
1143266517	ANA LUCIA MEERS	Asistio
2399732	EDUARDO ALEJANDRO MORA	Asistio
N37666728927	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
N37665439027	DANIELA VALENTINA UZCATEGUI	Asistio
N37665428315	ANGEL MIGUEL HERNANDEZ	Asistio
N148936497746	JHONAIKER XABIER RUIZ	Asistio
N146715945162	GABRIELA VALENTINA MAMBEL	Asistio
6711875	JUNIOR ALI FIGUEROA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación intersegmentaria y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo, garantizando una correcta alineación corporal y una adecuada amortiguación en la caída

COGNITIVA :
Comprender y diferenciar las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída), identificando su correcta aplicación dentro de secuencias rítmicas y coreográficas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza, la disposición al aprendizaje y el apoyo entre compañeros, promoviendo un ambiente seguro donde el error sea parte del proceso

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje significativo mediante dinámicas recreativas y competitivas controladas que integren técnica, ritmo y disfrute.

TEMA :
Saltos básicos del porrismo con énfasis en técnica y control corporal

SUBTEMAS :
Fases del salto (preparación, impulso, ejecución, caída) Star Jump (salto en estrella) Tuck Jump (salto con rodillas al pecho) Aterrizaje y amortiguación Integración del salto en secuencias de 8 tiempos

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego activador “Salta y reacciona” (10 min): Los estudiantes se desplazan libremente en el espacio. El docente da estímulos auditivos (palmas o conteo) y visuales. 1 palmada: salto vertical 2 palmadas: salto lateral 3 palmadas: salto con rodillas arriba Objetivo: activar reacción, coordinación y preparar el patrón de salto. Juego cognitivo-motriz (5 min): Se introducen comandos: “Alto” = congelarse “Salto” = ejecutar salto básico “Cambio” = cambiar dirección Movilidad articular (progresiva): Tobillos (círculos, puntas-talones) Rodillas (flexión-extensión suave) Cadera (circunducción) Hombros y brazos Activación muscular específica: Skipping bajo ? medio ? alto Talones a glúteos Sentadillas controladas (énfasis en técnica) Mini saltos con poca amplitud (preparación neuromuscular

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. EXPLICACIÓN Y DEMOSTRACIÓN TÉCNICA (15 min) Se explica cada fase del salto: ???? Fase 1: Preparación Pies paralelos (ancho de hombros) Rodillas semiflexionadas Tronco erguido Brazos atrás ???? Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Coordinación simultánea ???? Fase 3: Ejecución Star Jump: Apertura lateral de piernas Brazos en T Espalda recta Tuck Jump: Rodillas al pecho Abdomen activado Brazos acompañan el movimiento ???? Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Caer sobre metatarso Absorción del impacto Mantener equilibrio Saltos sin desplazamiento, énfasis en técnica Nivel 2: Saltos con conteo (1-8) Nivel 3: Saltos con música Nivel 4: Saltos combinados con brazos 3. PRÁCTICA DIRIGIDA (15 min) Se trabaja por filas: 5 repeticiones Star Jump 5 repeticiones Tuck Jump Con retroalimentación inmediata del docente. 4. INTEGRACIÓN EN SECUENCIA (10 min) Secuencia guiada: 1-2 High V 3-4 paso lateral 5 Star Jump 6 T 7 Tuck Jump 8 pose final Repetición con música. 5. ACTIVIDAD LÚDICA-TÉCNICA (10 min) “Competencia técnica de saltos” Criterios: postura coordinación caída control

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
En grupos de 3-4 estudiantes, deben crear una secuencia de 8 tiempos que incluya: mínimo un salto (Star o Tuck) coordinación con brazos conteo rítmico Luego presentan al grupo.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
: 1. Vuelta a la calma (10 min) Estiramiento de cuádriceps Isquiotibiales Gemelos Espalda Brazos 2. Respiración guiada (5 min) Inhalar profundo Exhalar lento Relajar tensión 3. Reflexión pedagógica (5 min) Preguntas: ¿Qué fue más difícil: impulso, salto o caída? ¿Quién sintió mejor control hoy? ¿Qué deben mejorar

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación dinámica mediante desplazamientos controlados.

COGNITIVA :
Reconocer direcciones espaciales aplicadas al movimiento.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Aprender mediante juegos de reacción y desplazamiento.

TEMA :
Desplazamientos y direccionalidad en porrismo

SUBTEMAS :
Paso lateral, paso cruzado, giros básicos

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa la dirección”, donde los estudiantes se desplazan según indicaciones del docente (adelante, atrás, lateral, diagonal). Calentamiento con movilidad articular, desplazamientos laterales, skipping y coordinación.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se enseñan desplazamientos básicos: paso lateral, paso cruzado y giro. Se realiza secuencia: 1-2 derecha, 3-4 izquierda, 5 giro, 6 salto, 7-8 pose. Se organizan grupos para crear secuencias propias integrando desplazamientos y brazos.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia de 8 tiempos integrando desplazamientos y ritmo.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tren inferior, respiración y reflexión sobre coordinación espacial.

TIEMPO
20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación general y el control corporal mediante la ejecución de posiciones básicas de brazos propias del porrismo.

COGNITIVA :
Comprender el conteo musical (1 a 8) y su aplicación en secuencias rítmicas.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la participación activa, el respeto por los compañeros y la disposición al trabajo en grupo.

LUDICA :
Promover el aprendizaje a través de dinámicas rítmicas y juegos de expresión corporal.

TEMA :
Introducción al porrismo: ritmo y posiciones básicas

SUBTEMAS :
Conteo musical, High V, Low V, T, Touchdown

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
La sesión inicia con el juego “Ritmo congelado”, en el cual los estudiantes se desplazan libremente al ritmo de la música y, al detenerse esta, deben quedarse inmóviles. Posteriormente, el docente indica posiciones específicas de porrismo (High V, T, Low V) que los estudiantes deben adoptar. Se continúa con calentamiento dirigido que incluye movilidad articular (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos), ejercicios cardiovasculares como jumping jacks y desplazamientos cortos, y coordinación básica de brazos y piernas.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la enseñanza técnica de las posiciones básicas de brazos: High V, Low V, T y Touchdown, enfatizando postura, firmeza y alineación corporal. Posteriormente se ejecuta una secuencia guiada con conteo: 1-2 High V, 3-4 Low V, 5-6 T, 7-8 salto con palmada. Se repite primero sin música y luego con música, buscando sincronización. Finalmente, se realiza la actividad “Coreógrafo por un minuto”, donde cada estudiante propone un movimiento que el grupo replica, fomentando creatividad y liderazgo.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Construir una secuencia de 8 tiempos utilizando mínimo tres posiciones de brazos aprendidas, respetando el conteo musical.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizan estiramientos de miembros superiores e inferiores, acompañados de respiración consciente. Se cierra con una reflexión guiada sobre la dificultad del ritmo y la coordinación.

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,10:45:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	Asistio
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1074816721	VALERY LUCIANA AGUDELO	Asistio
5426016	EDUARLYS ARANZA GUZMAN	Asistio
1024584556	REYCHELL JINETH VASQUEZ	Asistio
1032945073	ALLISON MARIANA SANABRIA	Asistio
1021400986	ANA LUCIA GALEANO	Asistio
1051893802	MELANYS ARANZA GIRADO	Asistio
1016963557	SARA SOFIA TORRES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Comprender las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída) y su aplicación dentro de secuencias rítmicas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza y el apoyo entre compañeros durante la ejecución de ejercicios que implican exposición corporal.

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje a través de dinámicas competitivas controladas que integren técnica y disfrute.

TEMA :
Saltos básicos del porrismo

SUBTEMAS :
Técnica de impulso, Star jump, Tuck jump, Caída segura.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Salta y reacciona”: Los estudiantes se desplazan libremente. A la señal del docente (visual o sonora), deben ejecutar un tipo de salto (pequeño, alto, lateral). Variante cognitiva: El docente indica números (1-3) donde: 1 = salto vertical 2 = salto lateral 3 = salto con rodillas arriba Calentamiento dirigido: Movilidad articular (énfasis en tobillos, rodillas y cadera) Skipping bajo y alto Saltos progresivos (baja ? media intensidad) Activación de core.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Enseñanza técnica del salto (DESGLOSE REAL – clave) Se explica y demuestra: Fase 1: Preparación Pies paralelos Rodillas semiflexionadas Brazos atrás Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Fase 3: Ejecución Star jump: apertura lateral piernas + brazos en T Tuck jump: rodillas al hecho Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Amortiguación Control del equilibrio Se corrigen errores comunes:caer rígido descoordinación brazos-piernas pérdida de eje corporal 2. Ejecución progresiva Saltos sin desplazamiento Saltos con conteo (1-8) Saltos con música 3. Integración en secuencia Secuencia guiada: 1-2 High V 3-4 paso lateral 5 salto (star jump) 6 posición T 7 salto tuck 8 pose final 4. Actividad lúdica-técnica “Competencia técnica de saltos”: No gana el más alto, gana el que tenga mejor técnica (postura, coordinación, caída).

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Construir una secuencia de 8 tiempos que incluya al menos un salto (star o tuck) ejecutado con técnica adecuada.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tren inferior (cuádriceps, gemelos, isquiotibiales) Estiramiento de espalda y brazos Respiración profunda REFLEXIÓN:¿Qué parte del salto fue más difícil: impulso, coordinación o caída?

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,10:45:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	Asistio
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1074816721	VALERY LUCIANA AGUDELO	Asistio
5426016	EDUARLYS ARANZA GUZMAN	Asistio
1032945073	ALLISON MARIANA SANABRIA	Asistio
1021400986	ANA LUCIA GALEANO	Asistio
1051893802	MELANYS ARANZA GIRADO	Asistio
1016963557	SARA SOFIA TORRES	Asistio
1021400634	LAURA ALEJANDRA VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación dinámica general mediante desplazamientos controlados, cambios de dirección y control del cuerpo en movimiento

COGNITIVA :
Reconocer las direcciones espaciales (frontal, lateral, diagonal) y su aplicación en secuencias de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo colaborativo, la escucha activa y el respeto por las ideas de los compañeros en la construcción de secuencias.

LUDICA :
Promover el aprendizaje a través de juegos dinámicos que integren desplazamiento y ritmo.

TEMA :
Coordinación y desplazamientos en porrismo

SUBTEMAS :
Paso lateral Paso cruzado Giro básico Direccionalidad

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa el ritmo con desplazamiento”: Los estudiantes se desplazan libremente al ritmo de la música. Cuando el docente indica una dirección (derecha, izquierda, adelante, atrás, diagonal), deben reaccionar rápidamente y desplazarse en esa dirección. Variación: El docente incorpora conteo (1-8), y los estudiantes deben cambiar de dirección en el tiempo indicado. Calentamiento dirigido: Movilidad articular completa Desplazamientos laterales Skipping Saltos suaves coordinación brazos-piernas.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Enseñanza técnica de desplazamientos: Paso lateral con control corporal Paso cruzado manteniendo equilibrio Giro básico (control del eje corporal) Se enfatiza: postura, mirada al frente, coordinación con brazos. Ejercicio guiado con conteo: 1-2 paso lateral derecha 3-4 paso lateral izquierda 5 giro 6 salto 7-8 pose (High V) Repetición progresiva primero sin música y luego con música. Trabajo grupal: Se organizan grupos de 4-5 estudiantes, quienes deben construir una secuencia de 8 tiempos que incluya desplazamientos y posiciones de brazos. Cada grupo presenta su secuencia.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia de 8 tiempos integrando desplazamientos, cambios de dirección y posiciones de brazos con ritmo musical.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de miembros inferiores (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos) Estiramientos de brazos y espalda Respiración consciente Reflexión: dificultades en coordinación y direccionalidad.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,10:45:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	Asistio
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1074816721	VALERY LUCIANA AGUDELO	Asistio
5426016	EDUARLYS ARANZA GUZMAN	Asistio
1024584556	REYCHELL JINETH VASQUEZ	Asistio
1051893802	MELANYS ARANZA GIRADO	Asistio
1016963557	SARA SOFIA TORRES	Asistio
1021400634	LAURA ALEJANDRA VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,10:45:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación dinámica general mediante desplazamientos controlado

COGNITIVA :
Identificar direcciones espaciales en la ejecución de movimientos.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo colaborativo y la escucha activa

LUDICA :
Fomentar el aprendizaje mediante juegos de desplazamiento.

TEMA :
Coordinación y desplazamientos

SUBTEMAS :
Paso lateral, Giro básico, Direccionalidad.

IMPLEMENTACION :
Conos, música, espacio amplio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa el ritmo con desplazamiento”: Los estudiantes se desplazan en diferentes direcciones según indicaciones del docente. Calentamiento dinámico con movilidad y desplazamientos.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de salto: impulso, coordinación, caída segura Ejecución de saltos Integración con conteo, aplicación a coreografia.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Integrar salto en secuencia de 8 tiempos

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento apertura de caderas, reflexión sobre el trabajo técnico realizado.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,10:45:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	Asistio
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1074816721	VALERY LUCIANA AGUDELO	Asistio
5426016	EDUARLYS ARANZA GUZMAN	Asistio
1024584556	REYCHELL JINETH VASQUEZ	Asistio
1032945073	ALLISON MARIANA SANABRIA	Asistio
1021400986	ANA LUCIA GALEANO	Asistio
1051893802	MELANYS ARANZA GIRADO	Asistio
1016963557	SARA SOFIA TORRES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación intersegmentaria y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo, garantizando una correcta alineación corporal y una adecuada amortiguación en la caída

COGNITIVA :
Comprender y diferenciar las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída), identificando su correcta aplicación dentro de secuencias rítmicas y coreográficas

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza, la disposición al aprendizaje y el apoyo entre compañeros, promoviendo un ambiente seguro donde el error sea parte del proceso

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje significativo mediante dinámicas recreativas y competitivas controladas que integren técnica, ritmo y disfrute.

TEMA :
Saltos básicos del porrismo con énfasis en técnica y control corporal

SUBTEMAS :
Fases del salto (preparación, impulso, ejecución, caída) Star Jump (salto en estrella) Tuck Jump (salto con rodillas al pecho) Aterrizaje y amortiguación Integración del salto en secuencias de 8 tiempos.

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego activador “Salta y reacciona” (10 min): Los estudiantes se desplazan libremente en el espacio. El docente da estímulos auditivos (palmas o conteo) y visuales. 1 palmada: salto vertical 2 palmadas: salto lateral 3 palmadas: salto con rodillas arriba Objetivo: activar reacción, coordinación y preparar el patrón de salto. Juego cognitivo-motriz (5 min): Se introducen comandos: “Alto” = congelarse “Salto” = ejecutar salto básico “Cambio” = cambiar dirección Movilidad articular (progresiva): Tobillos (círculos, puntas-talones) Rodillas (flexión-extensión suave) Cadera (circunducción) Hombros y brazos Activación muscular específica: Skipping bajo ? medio ? alto Talones a glúteos Sentadillas controladas (énfasis en técnica) Mini saltos con poca amplitud (preparación neuromuscular

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. EXPLICACIÓN Y DEMOSTRACIÓN TÉCNICA (15 min) Se explica cada fase del salto: ???? Fase 1: Preparación Pies paralelos (ancho de hombros) Rodillas semiflexionadas Tronco erguido Brazos atrás ???? Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Coordinación simultánea ???? Fase 3: Ejecución Star Jump: Apertura lateral de piernas Brazos en T Espalda recta Tuck Jump: Rodillas al pecho Abdomen activado Brazos acompañan el movimiento ???? Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Caer sobre metatarso Absorción del impacto Mantener equilibrio Saltos sin desplazamiento, énfasis en técnica Nivel 2: Saltos con conteo (1-8) Nivel 3: Saltos con música Nivel 4: Saltos combinados con brazos 3. PRÁCTICA DIRIGIDA (15 min) Se trabaja por filas: 5 repeticiones Star Jump 5 repeticiones Tuck Jump Con retroalimentación inmediata del docente. 4. INTEGRACIÓN EN SECUENCIA (10 min) Secuencia guiada: 1-2 High V 3-4 paso lateral 5 Star Jump 6 T 7 Tuck Jump 8 pose final Repetición con música. 5. ACTIVIDAD LÚDICA-TÉCNICA (10 min) “Competencia técnica de saltos” Criterios: postura coordinación caída control

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
En grupos de 3-4 estudiantes, deben crear una secuencia de 8 tiempos que incluya: mínimo un salto (Star o Tuck) coordinación con brazos conteo rítmico Luego presentan al grupo.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
: 1. Vuelta a la calma (10 min) Estiramiento de cuádriceps Isquiotibiales Gemelos Espalda Brazos 2. Respiración guiada (5 min) Inhalar profundo Exhalar lento Relajar tensión 3. Reflexión pedagógica (5 min) Preguntas: ¿Qué fue más difícil: impulso, salto o caída? ¿Quién sintió mejor control hoy? ¿Qué deben mejorar

TIEMPO
20 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación dinámica mediante desplazamientos controlados.

COGNITIVA :
Reconocer direcciones espaciales aplicadas al movimiento.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Aprender mediante juegos de reacción y desplazamiento.

TEMA :
Desplazamientos y direccionalidad en porrismo

SUBTEMAS :
Paso lateral, paso cruzado, giros básicos

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa la dirección”, donde los estudiantes se desplazan según indicaciones del docente (adelante, atrás, lateral, diagonal).Calentamiento con movilidad articular, desplazamientos laterales, skipping y coordinación.

TIEMPO
30 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se enseñan desplazamientos básicos: paso lateral, paso cruzado y giro. Se realiza secuencia: 1-2 derecha, 3-4 izquierda, 5 giro, 6 salto, 7-8 pose. Se organizan grupos para crear secuencias propias integrando desplazamientos y brazos.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia de 8 tiempos integrando desplazamientos y ritmo.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tren inferior, respiración y reflexión sobre coordinación espacial.

TIEMPO
20 miutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6181787	SOPHIA ANGELINA RODRIGUEZ	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
V140466218	MADELINE VALENTINA SALAS	Asistio
1015443290	JULIANA MORENO	Asistio
1010968023	JULIANA LEIVA	Asistio
1023400957	ALISSON NICOLL PARDO	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación general y el control corporal mediante la ejecución de posiciones básicas de brazos propias del porrismo.

COGNITIVA :
Comprender el conteo musical (1 a 8) y su aplicación en secuencias rítmicas.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la participación activa, el respeto por los compañeros y la disposición al trabajo en grupo.

LUDICA :
Promover el aprendizaje a través de dinámicas rítmicas y juegos de expresión corporal.

TEMA :
Introducción al porrismo: ritmo y posiciones básicas

SUBTEMAS :
Conteo musical, High V, Low V, T, Touchdown

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
La sesión inicia con el juego “Ritmo congelado”, en el cual los estudiantes se desplazan libremente al ritmo de la música y, al detenerse esta, deben quedarse inmóviles. Posteriormente, el docente indica posiciones específicas de porrismo (High V, T, Low V) que los estudiantes deben adoptar. Se continúa con calentamiento dirigido que incluye movilidad articular (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos), ejercicios cardiovasculares como jumping jacks y desplazamientos cortos, y coordinación básica de brazos y piernas.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la enseñanza técnica de las posiciones básicas de brazos: High V, Low V, T y Touchdown, enfatizando postura, firmeza y alineación corporal. Posteriormente se ejecuta una secuencia guiada con conteo: 1-2 High V, 3-4 Low V, 5-6 T, 7-8 salto con palmada. Se repite primero sin música y luego con música, buscando sincronización. Finalmente, se realiza la actividad “Coreógrafo por un minuto”, donde cada estudiante propone un movimiento que el grupo replica, fomentando creatividad y liderazgo.

TIEMPO
60 minutos,

RETO :
ACTIVIDADES
Construir una secuencia de 8 tiempos utilizando mínimo tres posiciones de brazos aprendidas, respetando el conteo musical.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realizan estiramientos de miembros superiores e inferiores, acompañados de respiración consciente. Se cierra con una reflexión guiada sobre la dificultad del ritmo y la coordinación.

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6181787	SOPHIA ANGELINA RODRIGUEZ	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
1015443290	JULIANA MORENO	Asistio
1081824639	SHAYRA VANESSA LEGUIA	Asistio
1010968023	JULIANA LEIVA	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la fuerza explosiva, coordinación y control corporal mediante la ejecución técnica de saltos básicos del porrismo.

COGNITIVA :
Comprender las fases del salto (preparación, impulso, ejecución y caída) y su aplicación dentro de secuencias rítmicas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la autoconfianza y el apoyo entre compañeros durante la ejecución de ejercicios que implican exposición corporal.

LUDICA :
Favorecer el aprendizaje a través de dinámicas competitivas controladas que integren técnica y disfrute

TEMA :
Saltos básicos del porrismo

SUBTEMAS :
Técnica de impulso, Star jump, Tuck jump, Caída segura

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Salta y reacciona”: Los estudiantes se desplazan libremente. A la señal del docente (visual o sonora), deben ejecutar un tipo de salto (pequeño, alto, lateral). Variante cognitiva: El docente indica números (1-3) donde: 1 = salto vertical 2 = salto lateral 3 = salto con rodillas arriba Calentamiento dirigido: Movilidad articular (énfasis en tobillos, rodillas y cadera) Skipping bajo y alto Saltos progresivos (baja ? media intensidad) Activación de core.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Enseñanza técnica del salto (DESGLOSE REAL – clave) Se explica y demuestra: Fase 1: Preparación Pies paralelos Rodillas semiflexionadas Brazos atrás Fase 2: Impulso Extensión rápida de piernas Brazos suben con fuerza Fase 3: Ejecución Star jump: apertura lateral piernas + brazos en T Tuck jump: rodillas al hecho Fase 4: Caída Rodillas semiflexionadas Amortiguación Control del equilibrio Se corrigen errores comunes:caer rígido descoordinación brazos-piernas pérdida de eje corporal 2. Ejecución progresiva Saltos sin desplazamiento Saltos con conteo (1-8) Saltos con música 3. Integración en secuencia Secuencia guiada: 1-2 High V 3-4 paso lateral 5 salto (star jump) 6 posición T 7 salto tuck 8 pose final 4. Actividad lúdica-técnica “Competencia técnica de saltos”: No gana el más alto, gana el que tenga mejor técnica (postura, coordinación, caída).

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Construir una secuencia de 8 tiempos que incluya al menos un salto (star o tuck) ejecutado con técnica adecuada

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de tren inferior (cuádriceps, gemelos, isquiotibiales) Estiramiento de espalda y brazos Respiración profunda REFLEXIÓN:¿Qué parte del salto fue más difícil: impulso, coordinación o caída?

TIEMPO
10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6181787	SOPHIA ANGELINA RODRIGUEZ	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
V140466218	MADELINE VALENTINA SALAS	Asistio
1015443290	JULIANA MORENO	Asistio
1081824639	SHAYRA VANESSA LEGUIA	Asistio
1010968023	JULIANA LEIVA	Asistio
1023400957	ALISSON NICOLL PARDO	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar coordinación dinámica general mediante desplazamientos controlado

COGNITIVA :
Identificar direcciones espaciales en la ejecución de movimientos.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo colaborativo y la escucha activa

LUDICA :
Fomentar el aprendizaje mediante juegos de desplazamiento.

TEMA :
Coordinación y desplazamientos

SUBTEMAS :
Paso lateral, Giro básico, Direccionalidad.

IMPLEMENTACION :
Conos, música, espacio amplio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa el ritmo con desplazamiento”: Los estudiantes se desplazan en diferentes direcciones según indicaciones del docente. Calentamiento dinámico con movilidad y desplazamientos. Estiramientos de la cadenas musculares de la cadera.

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Técnica de salto: impulso, coordinación, caída segura Ejecución de saltos Integración con conteo, aplicación a coreografia.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Integrar salto en secuencia de 8 tiempos

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento apertura de caderas, reflexión sobre el trabajo técnico realizado.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6181787	SOPHIA ANGELINA RODRIGUEZ	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
V140466218	MADELINE VALENTINA SALAS	Asistio
1015443290	JULIANA MORENO	Asistio
1081824639	SHAYRA VANESSA LEGUIA	Asistio
1010968023	JULIANA LEIVA	Asistio
1023400957	ALISSON NICOLL PARDO	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación dinámica general mediante desplazamientos controlados, cambios de dirección y control del cuerpo en movimiento.

COGNITIVA :
Reconocer las direcciones espaciales (frontal, lateral, diagonal) y su aplicación en secuencias de porrismo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo colaborativo, la escucha activa y el respeto por las ideas de los compañeros en la construcción de secuencias.

LUDICA :
Promover el aprendizaje a través de juegos dinámicos que integren desplazamiento y ritmo.

TEMA :
Coordinación y desplazamientos en porrismo

SUBTEMAS :
Paso lateral Paso cruzado Giro básico Direccionalidad

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Juego “Atrapa el ritmo con desplazamiento”: Los estudiantes se desplazan libremente al ritmo de la música. Cuando el docente indica una dirección (derecha, izquierda, adelante, atrás, diagonal), deben reaccionar rápidamente y desplazarse en esa dirección. Variación: El docente incorpora conteo (1-8), y los estudiantes deben cambiar de dirección en el tiempo indicado. Calentamiento dirigido: Movilidad articular completa Desplazamientos laterales Skipping Saltos suaves coordinación brazos-piernas

TIEMPO
35 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Enseñanza técnica de desplazamientos: Paso lateral con control corporal Paso cruzado manteniendo equilibrio Giro básico (control del eje corporal) Se enfatiza: postura, mirada al frente, coordinación con brazos. Ejercicio guiado con conteo: 1-2 paso lateral derecha 3-4 paso lateral izquierda 5 giro 6 salto 7-8 pose (High V) Repetición progresiva primero sin música y luego con música. Trabajo grupal: Se organizan grupos de 4-5 estudiantes, quienes deben construir una secuencia de 8 tiempos que incluya desplazamientos y posiciones de brazos. Cada grupo presenta su secuencia.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Crear una secuencia de 8 tiempos integrando desplazamientos, cambios de dirección y posiciones de brazos con ritmo musical.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos de miembros inferiores (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos) Estiramientos de brazos y espalda Respiración consciente Reflexión: dificultades en coordinación y direccionalidad.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

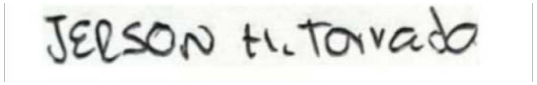
1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
6181787	SOPHIA ANGELINA RODRIGUEZ	Asistio
1021400580	MARIANA LEMUS	Asistio
1025072685	ISABELLA CESPEDES	Asistio
V140466218	MADELINE VALENTINA SALAS	Asistio
1015443290	JULIANA MORENO	Asistio
1081824639	SHAYRA VANESSA LEGUIA	Asistio
1023400957	ALISSON NICOLL PARDO	Asistio
1028498120	LUISA MARIA AYA	Asistio

1.RELACIÓN SESIONES								
NOMBRE	JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ			COORDINADOR	Fredy Armando Carrillo Corredor			
FECHA REVISIÓN	2026-04-26 20:02:53			Mes	Abril			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)		SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (I	SIMON RODRIGUEZ,	1	**Martes,07:00:00,08:50:00** 7-14-21-28 **Jueves,07:00:00,08:50:00** 9-16-23-30		7-9-14-16-21	23	28	20
	SIMON RODRIGUEZ,	3	**Miercoles,10:45:00,12:30:00** 8-15-22-29 **Viernes,10:45:00,12:30:00** 10-24		8-10-15-22	24		
	SIMON RODRIGUEZ,	4	**Miercoles,13:00:00,15:00:00** 8-15-22-29 **Viernes,13:00:00,15:00:00** 10-24		8-10-15-22-24			
	NUEVA GRANADA, BOSQUE CALDERON TEJADA,	2	**Martes,13:00:00,15:00:00** 7-14-21-28 **Jueves,13:00:00,15:00:00** 9-16-23-30		7-9-14-16-21-23			
FECHA - HORARIO	2026-04-06 (08:00:00 - 09:00:00)		TEMA	ACTA D	REUNIÓN NOVEDADES Y LINEAMIENTOS COMPONENTES JEC COLEGIOS GUSTAVO MORALES -HUNZA Y SIMÓN RODF			
FECHA - HORARIO	2026-04-10 (03:00:00 - 04:00:00)		TEMA		ACTA DE REUNIÓN NOVEDADES Y LINEAMIENTOS JEC COMPONENTES SIMON RODRIGUEZ IED			
FECHA - HORARIO	2026-04-13 (05:00:00 - 06:00:00)		TEMA	ACTA D	REUNION NOVEDADES Y LINEAMIENTOS COMPONENTES JEC COLEGIOS GUSTAVO MORALES -HUNZA Y SIMÓN RODF			



Fredy Carrillo Corredor
vOBo
Gestor IED –Zona 1
C.C: 80. 111.159



Jersson Torrado
Formaros I.D.R.D. JEC. C.I. Porras
C.C.1013587946