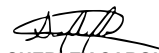


OBLIGACION -1

REPORTE SIM MAYO

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	LILIANA CARANTON GOMEZ		COORDINADOR	SHERLEY CAROLINA SANCHEZ SUAREZ			
FECHA REVISIÓN	2026-05-23 13:16:43		Mes	Mayo			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO FEDERICO GARCIA LO	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	2	Martes,11:30:00,13:30:00 5-12-19-26 Miercoles,11:30:00,13:30:00 6-13-20-27	5-12-13-19-20	6	32	20
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	3	Jueves,09:30:00,11:30:00 7-14-21-28 Viernes,09:30:00,11:30:00 8-15-22-29	7-14-15-21-22	8		
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	4	Jueves,11:30:00,13:30:00 7-14-21-28 Viernes,11:30:00,13:30:00 8-15-22-29	7-14-15-21-22	8		
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	1	Jueves,13:30:00,15:30:00 7-14-21-28 Viernes,13:30:00,15:30:00 8-15-22-29	7-14-15-21-22	8		

NOTA: El día 8 de mayo se desarrollo la jornada nacional de celebracion del dia del maestro por lo que no se ejecutaron sesiones de clase



SHERLEY CAROLINA SANCHEZ SUAREZ
C.C. 53000762
GESTORA IED



LILIANA CARANTON GOMEZ
CC 1012342164
FORMADORA MASTER DE PORRISMO IED FEDERICO
GARCIA LORCA

PLANEACIONES

GRUPO 1-

MAYO

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : VELOCIDAD DE REACCIÓN			
SUBTEMAS : Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias y gimnasia con reacciones lentas.			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Robar la bandera (versión cooperativa): Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se pondran 5 platillos en un espacio de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan robar ocoger la bandera del equipo contrario(los platillos) y llevarlos a su base, deberan pasar sin dejarse coger por el equipo contrario o quedaran congelados y deberan esperar hasta que alguien de su equipo los descongele, ganara el equipo que obtenga todas las banderas y se terminara retroalimentando y socializando que estrategia sirvio mas, cual fueron las dificultades en ponerse de acuerdo con sus compañeros de equipo y como hicieron para solucionar esas diferencias. TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias con reacciones lentas: Antes de realizar movimientos explosivos, se debe dominar posiciones estáticas que mejoren el equilibrio y confianza: Puente o Arco: Ayuda a ganar flexibilidad en la espalda y hombros. Posición de cuclillas: Es la base para muchas volteretas. Vertical apoyado: Ayuda a perder el miedo a estar invertido Inicio con ejecuciones básicas de gimnasia con reacciones lentas: practicar estos movimientos de forma lenta y controlada (en cámara lenta o por fases) para asegurar una correcta ejecución: rollo hacia adelante: Colócate de cuclillas, apoya las manos, mete la cabeza (apoyando la parte superior de la espalda/cuello, no la coronilla) y empujate con las piernas. Voltereta lateral (Medialuna básica): practicarla de forma lenta apoyando las manos lateralmente para familiarizarte con el movimiento, con ayuda de pared,luego por grupos y luego por parejas hasta quitarle el miedo y tener mejor contro del cuerpo, fuerza de brazos y el equilibrio. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar algun elemento visto anteriormente de manera fluida. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS EN FORMA COLECTIVA CON CONTEOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) movimiento articular de cabeza,brazos, cintura y las pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Balonmano: Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se ubicaran en un extremo de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan hacerle gol con la mano al equipo contrario, ganara el equipo que haga mas goles, seguidamente se realizara la actividad psicosocial de la siguiente manera: Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia. se dan 3 minutos de hidratacion y se procede a explicar la fase central de la sesion.			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios de Movimiento y Desplazamiento Colectivo1. Desplazamiento y Formación (Transiciones en 8 tiempos)Descripción: Desde dos filas, el grupo pasa a una formación en V en 8 tiempos.Conteo:1-4: Caminata enérgica o pasos de baile (cheer dance) a las nuevas posiciones.5-6: Limpiar movimientos (Clean).7-8: Movimiento final (ej. High V o Touchdown).Clave: Mantener la distancia igual entre porristas y la misma altura de brazos.2. Secuencia de Movimientos Colectivos (Limpieza y Sincronización)Descripción: Todos los integrantes realizan una secuencia de 3 movimientos consecutivos.Conteo (8 tiempos):1-2: High V (brazos arriba en V).3-4: Low V (brazos abajo en V).5-6: T-motion (brazos extendidos a los lados).7-8: Clean (brazos pegados al cuerpo, puños cerrados).Clave: La fuerza debe ser uniforme y los puños firmes.3. Desplazamiento con Saltos en CadenaDescripción: El grupo realiza desplazamientos laterales y, al llegar a la posición, ejecutan un salto (ej. Toe Touch o salto de tijera).Conteo:1-4: Desplazamiento lateral rápido (chassé).5: Preparación del salto.6: Ejecución del salto.7-8: Recepción con rodillas semiflexionadas y Clean.4. Rotación de Formaciones (Círculo a Filas)Descripción: Un círculo de porristas se convierte en dos filas horizontales.Conteo:1-4: Caminata rotacional en círculo.5-8: Apertura a las posiciones de las filas, seguido de un movimiento de brazos conjunto.5. Ejercicio de "Sponge" (Pre-stunt de grupo)Descripción: Bases y backspot se desplazan juntos para formar el grupo de stunt, coordinando la recepción de la flyer.Conteo:1-4: Desplazamiento y colocación de manos.5-6: Dip (flexión de rodillas conjunta).7-8: Carga inicial (load-in).			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un desplazamiento visto en la clase de 2 octavas por grupos.			
TIEMPO 10			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : EJECUTAR MOVIMIENTOS DE BAILE GUIADOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 3. El rol del NNAJ ante el conflicto. Desarrollo de la actividad 1. El formador plantea situaciones que suelen generar tensión en el Centro de Interés (reclamos de participantes, indisciplina, presión por resultados). 2. De manera individual, cada NNAJ identifica qué emociones le genera la situación y cómo suele reaccionar. 3. En grupo, se comparten estrategias de autorregulación emocional que ayuden a responder con mayor calma y claridad. 4. Se practican técnicas sencillas como la respiración consciente o la pausa antes de intervenir. Cierre Se refuerza la idea de que el formador es un modelo emocional para los NNAJ. se dan 3 minutos para hidratar y se sigue con la fase central de la sesion. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios y elementos:Fundamentos de Movimientos (Motions): Practicar posiciones de brazos (High V, Low V, T, Touchdown) con fuerza y precisión para garantizar nitidez en la coreografía.Saltos (Jumps) y Acrobacias: Incorporar saltos como toe touches, pikes o hurdlers con aproximaciones en V alta o cono para estructurar el ritmo de la rutina.Coreografías de Pompones (Pom Dance): Secuencias rápidas enfocadas en visuales, giros y movimientos sincronizados con pompones o sin ellos.Transiciones y Desplazamientos: Ejercicios para cambiar de formaciones (filas, círculos, diagonales) manteniendo la energía y sin cruzar innecesariamente por el centro del escenario.Flexibilidad y Fuerza: Rutinas de estiramiento y entrenamiento de fuerza para brazos y abdominales, fundamentales para mantener la estabilidad durante la coreografía.Estructura de 8 Tiempos: Practicar cada movimiento sincronizado en series de 8 cuentas para lograr unidad con musica. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Inventar pasos de baile de 8 tiempos por grupos. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : Relaciono el conteo Cheer con el movimiento			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, se realiza juego de congelados, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 4. Construyendo acuerdos en el Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. Se organizan parejas o pequeños grupos y se asigna una situación de conflicto común (incumplimiento de normas, discusiones, actitudes competitivas). 2. Un participante NNAJ el rol de formador y los demás el de participantes. 3. El formador debe escuchar, reconocer emociones, plantear normas y construir acuerdos con el grupo. 4. Los NNAJ brindan retroalimentación resaltando aciertos y oportunidades de mejora. Cierre Se destaca que el diálogo y los acuerdos fortalecen la convivencia y el sentido de pertenencia en el Centro de Interés. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza una Secuencia de 8 tiempos básica:1-2: High V (Brazos en V alta) + Clap (Aplauso) en 2.3-4: Low V (Brazos en V baja) + Clap en 4.5-6: T-Motion (Brazos en T) + Broken T (Brazos en T rota) en 6.7-8: Touchdown (Brazos arriba rectos) + Clean (Posición firme) en 8.Ejercicio "Sharpness" (Nitidez): Repetir la secuencia anterior aumentando la velocidad, manteniendo los brazos tensos y sin "bailar" entre posiciones.Nugget a Straddle (Transición): En 1-2, nugget (agachado en posición de seguridad). En 3-4, levantarse, pasar por clasp (manos juntas) y saltar a posición de straddle (piernas abiertas) en 5-6.2. Ejercicios Coreográficos de Transición y SaltosEstos ejercicios practican la unión de saltos con movimientos coreográficos, Prep de Salto (Conteos 1-4):1-2: Clasp (aplauso fuerte frente al pecho) + High V (levantar brazos).3-4: Swing down (bajar brazos, cruzar y doblar rodillas).5-6: Ejecutar el salto (ej. Toe Touch o Spread Eagle).7-8: Caída (aterrizaje con rodillas flexionadas, brazos al frente) y Clean (firme).Cambio de Formación en 8 Tiempos:1-4: Caminar a la nueva posición con paso firme (no correr desordenado).5-6: Clap en la nueva formación.7-8: Hit (golpe de movimiento) final de la nueva formación. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la secuencia en coordinadamente en grupos. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : Relaciono y ejecuto movimientos coporales con el ritmo lento o rapido			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, se realiza juego de congelados, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 4. Construyendo acuerdos en el Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. Se organizan parejas o pequeños grupos y se asigna una situación de conflicto común (incumplimiento de normas, discusiones, actitudes competitivas). 2. Un participante NNAJ el rol de formador y los demás el de participantes. 3. El formador debe escuchar, reconocer emociones, plantear normas y construir acuerdos con el grupo. 4. Los NNAJ brindan retroalimentación resaltando aciertos y oportunidades de mejora. Cierre Se destaca que el diálogo y los acuerdos fortalecen la convivencia y el sentido de pertenencia en el Centro de Interés.			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza una Secuencia de 8 tiempos con cambios de ritmo, cambios de musica lento y rapido para mejorara la coordinacion y concentracion de los NNJA: secuencia básica:1-2: High V (Brazos en V alta) + Clap (Aplauso) en 2.3-4: Low V (Brazos en V baja) + Clap en 4.5-6: T-Motion (Brazos en T) + Broken T (Brazos en T rota) en 6.7-8: Touchdown (Brazos arriba rectos) + Clean (Posición firme) en 8.Ejercicio "Sharpness" (Nitidez): Repetir la secuencia anterior aumentando la velocidad, manteniendo los brazos tensos y sin "bailar" entre posiciones.Nugget a Straddle (Transición): En 1-2, nugget (agachado en posición de seguridad). En 3-4, levantarse, pasar por clasp (manos juntas) y saltar a posición de straddle (piernas abiertas) en 5-6.2. Ejercicios Coreográficos de Transición y SaltosEstos ejercicios practican la unión de saltos con movimientos coreográficos, Prep de Salto (Conteos 1-4):1-2: Clasp (aplauso fuerte frente al pecho) + High V (levantar brazos).3-4: Swing down (bajar brazos, cruzar y doblar rodillas).5-6: Ejecutar el salto (ej. Toe Touch o Spread Eagle).7-8: Caída (aterrizaje con rodillas flexionadas, brazos al frente) y Clean (firme).Cambio de Formación en 8 Tiempos:1-4: Caminar a la nueva posición con paso firme (no correr desordenado).5-6: Clap en la nueva formación.7-8: Hit (golpe de movimiento) final de la nueva formación.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar la secuencia con un ritmo rapido segun la cancion que ponga la formadora.			
TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : ACOPLE CON EL MODELO COREOGRÁFICO DEL BAILE			
SUBTEMAS : Desplazamientos controlados con ritmo tanto hacia la izquierda como la derecha.			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) movimiento articular de cabeza,brazos, cintura y las pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Balonmano: Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se ubicaran en un extremo de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan hacerle gol con la mano al equipo contrario, ganara el equipo que haga mas goles, seguidamente se realizara la actividad psicosocial de la siguiente manera: Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia. se dan 3 minutos de hidratacion y se procede a explicar la fase central de la sesion.			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realizara la siguiente secuencia con desplazamientos controlados y cambios de ritmo hacia la derecha y hacia l izquierda, Desplazamiento y Formación (Transiciones en 8 tiempos)Descripción: Desde dos filas, el grupo pasa a una formación en V en 8 tiempos.Conteo:1-4: Caminata enérgica o pasos de baile (cheer dance) a las nuevas posiciones.5-6: Limpiar movimientos (Clean).7-8: Movimiento final (ej. High V o Touchdown).Clave: Mantener la distancia igual entre porristas y la misma altura de brazos.2. Secuencia de Movimientos Colectivos (Limpieza y Sincronización)Descripción: Todos los integrantes realizan una secuencia de 3 movimientos consecutivos.Conteo (8 tiempos):1-2: High V (brazos arriba en V).3-4: Low V (brazos abajo en V).5-6: T-motion (brazos extendidos a los lados).7-8: Clean (brazos pegados al cuerpo, puños cerrados).Clave: La fuerza debe ser uniforme y los puños firmes.3. Desplazamiento con Saltos en CadenaDescripción: El grupo realiza desplazamientos laterales y, al llegar a la posición, ejecutan un salto (ej. Toe Touch o salto de tijera).Conteo:1-4: Desplazamiento lateral rápido (chassé).5: Preparación del salto.6: Ejecución del salto.7-8: Recepción con rodillas semiflexionadas y Clean.4. Rotación de Formaciones (Círculo a Filas)Descripción: Un círculo de porristas se convierte en dos filas horizontales.Conteo:1-4: Caminata rotacional en círculo.5-8: Apertura a las posiciones de las filas, seguido de un movimiento de brazos conjunto.5. Ejercicio de "Sponge" (Pre-stunt de grupo)Descripción: Bases y backspot se desplazan juntos para formar el grupo de stunt, coordinando la recepción de la flyer.Conteo:1-4: Desplazamiento y colocación de manos.5-6: Dip (flexión de rodillas conjunta).7-8: Carga inicial (load-in).			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar una secuencia de 8 octavas hacia la izquierda y luego hacia la derecha utilizando los mismos pasos hacia ambos lados.			
TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : FUNDAMENTOS ACROBATICOS BASICOS A NIVEL DE CINTURA			
SUBTEMAS : Ejecuto las técnicas de agarres y posiciones corporales			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se realiza la movilidad articular iniciando desde los pies hasta la cabeza con conteos de 15 segundos guiados por la formadora, luego se realiza juego de relojito con una soga cambiando al que va en el centro con la soga, seguidamente se realiza una breve explicacion de resolucion de conflicto y se les inidica a los NNAJ una Actividad para trabajo en casa: Resolución de conflictos en familia En casa, debes hablar brevemente sobre un conflicto sencillo que haya ocurrido, ejemplo: oficio, tareas, juegos, uso del celular, etc.). Dialoguen una posible solución.Piensen juntos: ¿Qué podemos hacer para resolver ese conflicto sin pelear? ¿Cómo podemos hablarnos con respeto? Describir la actividad: En una hoja, cuaderno o cartel pequeño: Dibujen o describan el conflicto Dibujen o describan la solución acordada Para entregar, el NNAJ debe entregar la hoja, AQUÍ es importante que el acudiente, padre o madre escriba y el NNAJ solo dibuje. En la sesión de clase socializar la actividad. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se inicia explicando los fundamentos basicos a nivel de cintura en acrobacias de la siguiente manera: 1. Roles FundamentalesBases (Bases): Sostienen y mantienen el equilibrio. Deben mantener las rodillas flexionadas en una "sentadilla profunda" (deep squat) o posición de sponge para mayor estabilidad, con el pecho erguido y el abdomen contraído.Voladora (Flyer): Ejecuta la acrobacia en el aire. Debe mantener el cuerpo rígido, las rodillas bloqueadas y el núcleo apretado.Observadora (Backspot): Se sitúa detrás, sujeta la cintura o tobillos de la flyer para estabilizarla y ayudar en la elevación.2. Acrobacias Básicas a Nivel de CinturaSponge o Prep (Posición de carga): Es la posición inicial básica donde la flyer coloca sus pies en las manos de las bases, manteniendo las rodillas flexionadas antes de una extensión. Thigh Stand (Parada de muslos): La flyer se coloca de pie sobre los muslos de dos bases que están en posición de estocada (lunge). Es el movimiento más seguro para aprender el equilibrio.Silla (Chair): La flyer se sienta en la mano de una base o en las manos unidas de dos bases, manteniendo las piernas juntas o en posición de estocada.Liberty a Nivel de Cintura: La flyer se mantiene sobre una pierna con la otra doblada (posición de liberty), mientras las bases sujetan el pie a nivel de la cintura, manteniendo un control firme.Show and Go: Una transición dinámica donde las bases pasan de posición de sponge a brazos extendidos (o máxima altura posible) y regresan a sponge, trabajando la explosividad y el control en el descenso, 3. Técnicas y Seguridad (Fundamentos)Montaje (Load-in): La flyer salta y las bases reciben el peso, conectando las manos firmemente.Usó de piernas: La elevación y el equilibrio se logran con la fuerza de las piernas de las bases, no con los brazos.Desmontaje (Dismount): La bajada debe ser controlada y asistida por la backspot para evitar lesiones, a menudo volviendo a la posición de sponge antes de tocar el suelo.Tensión corporal: La flyer debe mantener el abdomen y glúteos contraídos para evitar el balanceo. cuando ya se les a explicado se inicia por grupos de 5 personas a realizarlo con seguridad acompañados de la formadora. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de acrobacia y parnet TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : TECNICA DE LOS SALTOS			
SUBTEMAS : FORMAS DE CONEXIÓN EN LOS SALTOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se realiza la movilidad articular iniciando desde los pies hasta la cabeza con conteos de 15 segundos guiados por la formadora, luego se realiza juego de Simon dice donde iniciara la fomradora siendo simon y luego se van rotando los participantes que guien el juego, seguidamente se realiza la retroalimentacion de la actividad que se les envio para trabajar en familia la cual fue la siguiente: Resolucion de conflicto y se les inidica a los NNAJ una Actividad para trabajo en casa: Resolución de conflictos en familia En casa, debes hablar brevemente sobre un conflicto sencillo que haya ocurrido, ejemplo: oficio, tareas, juegos, uso del celular, etc.). Dialoguen una posible solución.Piensen juntos: ¿Qué podemos hacer para resolver ese conflicto sin pelear? ¿Cómo podemos hablarnos con respeto? Describir la actividad: En una hoja, cuaderno o cartel pequeño: Dibujen o describan el conflicto Dibujen o describan la solución acordada Para entregar, el NNAJ debe entregar la hoja, AQUÍ es importante que el acudiente, padre o madre escriba y el NNAJ solo dibuje, En esta sesion se socializa la actividad realizada. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se explican los Aspectos Técnicos Clave paso a paso:Preparación (Set): Inicia con las piernas cerradas o en "clap" (aplausos) a la altura de la boca, luego flexión rápida de piernas (sentadilla) y movimientos de brazos que ayudan a impulsar el salto hacia arriba.Aterrizaje: Debe ser con los pies juntos, rodillas ligeramente dobladas para absorber el impacto, y el pecho recto.Postura: Mantener la espalda recta, hombros hacia atrás, cabeza levantada y sonreír.Progresión: Practicar primero los movimientos en el piso para asegurar la técnica antes de realizarlo de pie.Tipos de Saltos Comunes:Toe Touch (Salto Ruso): Las piernas se abren a los lados hacia la segunda posición, intentando tocar las puntas de los pies con las manos, manteniendo la espalda recta.Pike (Salto Cima): Ambas piernas se extienden rectas hacia adelante, paralelas al suelo, con los brazos estirados apuntando a las puntas de los pies.Herkie (Salto Herky): Una pierna se extiende hacia el lado (o frente) mientras la otra se flexiona hacia atrás, creando un contraste entre una pierna estirada y una doblada.Front/Side Hurdler (Valla): Una pierna estirada al frente (front) o al lado (side) mientras la otra pierna se flexiona hacia atrás. actividad 2: Ejercicios para Mejorar:Flexibilidad: Estirar las piernas y la cadera diariamente, trabajando en la apertura para el toe touch.Potencia: Realizar sentadillas, saltos en el mismo sitio y sentadillas explosivas para mejorar la altura.Práctica: Practicar en el suelo o en una colchoneta para mejorar la postura y la forma. actividad 3: se realizan las mismas posiciones que se realizaron en colchoneta pero de pie. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar dos enlaces de saltos seguidos. TIEMPO 10min			

PLANEACIONES

GRUPO 2-

MAYO

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : VELOCIDAD DE REACCIÓN			
SUBTEMAS : Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias y gimnasia con reacciones lentas.			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Robar la bandera (versión cooperativa): Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se pondran 5 platillos en un espacio de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan robar ocoger la bandera del equipo contrario(los platillos) y llevarlos a su base, deberan pasar sin dejarse coger por el equipo contrario o quedaran congelados y deberan esperar hasta que alguien de su equipo los descongele, ganara el equipo que obtenga todas las banderas y se terminara retroalimentando y socializando que estrategia sirvio mas, cual fueron las dificultades en ponerse de acuerdo con sus compañeros de equipo y como hicieron para solucionar esas diferencias. TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias con reacciones lentas: Antes de realizar movimientos explosivos, se debe dominar posiciones estáticas que mejoren el equilibrio y confianza: Puente o Arco: Ayuda a ganar flexibilidad en la espalda y hombros. Posición de cuclillas: Es la base para muchas volteretas. Vertical apoyado: Ayuda a perder el miedo a estar invertido Inicio con ejecuciones básicas de gimnasia con reacciones lentas: practicar estos movimientos de forma lenta y controlada (en cámara lenta o por fases) para asegurar una correcta ejecución: rollo hacia adelante: Colócate de cuclillas, apoya las manos, mete la cabeza (apoyando la parte superior de la espalda/cuello, no la coronilla) y empujate con las piernas. Voltereta lateral (Medialuna básica): practicarla de forma lenta apoyando las manos lateralmente para familiarizarte con el movimiento, con ayuda de pared,luego por grupos y luego por parejas hasta quitarle el miedo y tener mejor contro del cuerpo, fuerza de brazos y el equilibrio. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar algun elemento visto anteriormente de manera fluida. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS EN FORMA COLECTIVA CON CONTEOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) movimiento articular de cabeza,brazos, cintura y las pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Balonmano: Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se ubicaran en un extremo de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan hacerle gol con la mano al equipo contrario, ganara el equipo que haga mas goles, seguidamente se realizara la actividad psicosocial de la siguiente manera: Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia. se dan 3 minutos de hidratacion y se procede a explicar la fase central de la sesion.			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios de Movimiento y Desplazamiento Colectivo1. Desplazamiento y Formación (Transiciones en 8 tiempos)Descripción: Desde dos filas, el grupo pasa a una formación en V en 8 tiempos.Conteo:1-4: Caminata enérgica o pasos de baile (cheer dance) a las nuevas posiciones.5-6: Limpiar movimientos (Clean).7-8: Movimiento final (ej. High V o Touchdown).Clave: Mantener la distancia igual entre porristas y la misma altura de brazos.2. Secuencia de Movimientos Colectivos (Limpieza y Sincronización)Descripción: Todos los integrantes realizan una secuencia de 3 movimientos consecutivos.Conteo (8 tiempos):1-2: High V (brazos arriba en V).3-4: Low V (brazos abajo en V).5-6: T-motion (brazos extendidos a los lados).7-8: Clean (brazos pegados al cuerpo, puños cerrados).Clave: La fuerza debe ser uniforme y los puños firmes.3. Desplazamiento con Saltos en CadenaDescripción: El grupo realiza desplazamientos laterales y, al llegar a la posición, ejecutan un salto (ej. Toe Touch o salto de tijera).Conteo:1-4: Desplazamiento lateral rápido (chassé).5: Preparación del salto.6: Ejecución del salto.7-8: Recepción con rodillas semiflexionadas y Clean.4. Rotación de Formaciones (Círculo a Filas)Descripción: Un círculo de porristas se convierte en dos filas horizontales.Conteo:1-4: Caminata rotacional en círculo.5-8: Apertura a las posiciones de las filas, seguido de un movimiento de brazos conjunto.5. Ejercicio de "Sponge" (Pre-stunt de grupo)Descripción: Bases y backspot se desplazan juntos para formar el grupo de stunt, coordinando la recepción de la flyer.Conteo:1-4: Desplazamiento y colocación de manos.5-6: Dip (flexión de rodillas conjunta).7-8: Carga inicial (load-in).			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un desplazamiento visto en la clase de 2 octavas por grupos.			
TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : EJECUTAR MOVIMIENTOS DE BAILE GUIADOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 3. El rol del NNAJ ante el conflicto. Desarrollo de la actividad 1. El formador plantea situaciones que suelen generar tensión en el Centro de Interés (reclamos de participantes, indisciplina, presión por resultados). 2. De manera individual, cada NNAJ identifica qué emociones le genera la situación y cómo suele reaccionar. 3. En grupo, se comparten estrategias de autorregulación emocional que ayuden a responder con mayor calma y claridad. 4. Se practican técnicas sencillas como la respiración consciente o la pausa antes de intervenir. Cierre Se refuerza la idea de que el formador es un modelo emocional para los NNAJ. se dan 3 minutos para hidratar y se sigue con la fase central de la sesion. TIEMPO 30 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios y elementos:Fundamentos de Movimientos (Motions): Practicar posiciones de brazos (High V, Low V, T, Touchdown) con fuerza y precisión para garantizar nitidez en la coreografía.Saltos (Jumps) y Acrobacias: Incorporar saltos como toe touches, pikes o hurdlers con aproximaciones en V alta o cono para estructurar el ritmo de la rutina.Coreografías de Pompones (Pom Dance): Secuencias rápidas enfocadas en visuales, giros y movimientos sincronizados con pompones o sin ellos.Transiciones y Desplazamientos: Ejercicios para cambiar de formaciones (filas, círculos, diagonales) manteniendo la energía y sin cruzar innecesariamente por el centro del escenario.Flexibilidad y Fuerza: Rutinas de estiramiento y entrenamiento de fuerza para brazos y abdominales, fundamentales para mantener la estabilidad durante la coreografía.Estructura de 8 Tiempos: Practicar cada movimiento sincronizado en series de 8 cuentas para lograr unidad con musica. TIEMPO 60 MIN			
RETO : ACTIVIDADES Inventar pasos de baile de 8 tiempos por grupos. TIEMPO 10 MIN			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : Relaciono el conteo Cheer con el movimiento			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, se realiza juego de congelados, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 4. Construyendo acuerdos en el Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. Se organizan parejas o pequeños grupos y se asigna una situación de conflicto común (incumplimiento de normas, discusiones, actitudes competitivas). 2. Un participante NNAJ el rol de formador y los demás el de participantes. 3. El formador debe escuchar, reconocer emociones, plantear normas y construir acuerdos con el grupo. 4. Los NNAJ brindan retroalimentación resaltando aciertos y oportunidades de mejora. Cierre Se destaca que el diálogo y los acuerdos fortalecen la convivencia y el sentido de pertenencia en el Centro de Interés. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza una Secuencia de 8 tiempos básica:1-2: High V (Brazos en V alta) + Clap (Aplauso) en 2.3-4: Low V (Brazos en V baja) + Clap en 4.5-6: T-Motion (Brazos en T) + Broken T (Brazos en T rota) en 6.7-8: Touchdown (Brazos arriba rectos) + Clean (Posición firme) en 8.Ejercicio "Sharpness" (Nitidez): Repetir la secuencia anterior aumentando la velocidad, manteniendo los brazos tensos y sin "bailar" entre posiciones.Nugget a Straddle (Transición): En 1-2, nugget (agachado en posición de seguridad). En 3-4, levantarse, pasar por clasp (manos juntas) y saltar a posición de straddle (piernas abiertas) en 5-6.2. Ejercicios Coreográficos de Transición y SaltosEstos ejercicios practican la unión de saltos con movimientos coreográficos, Prep de Salto (Conteos 1-4):1-2: Clasp (aplauso fuerte frente al pecho) + High V (levantar brazos).3-4: Swing down (bajar brazos, cruzar y doblar rodillas).5-6: Ejecutar el salto (ej. Toe Touch o Spread Eagle).7-8: Caída (aterrizaje con rodillas flexionadas, brazos al frente) y Clean (firme).Cambio de Formación en 8 Tiempos:1-4: Caminar a la nueva posición con paso firme (no correr desordenado).5-6: Clap en la nueva formación.7-8: Hit (golpe de movimiento) final de la nueva formación. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la secuencia en coordinadamente en grupos. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : Relaciono y ejecuto movimientos coporales con el ritmo lento o rapido			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, se realiza juego de cogidas, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 4. Construyendo acuerdos en el Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. Se organizan parejas o pequeños grupos y se asigna una situación de conflicto común (incumplimiento de normas, discusiones, actitudes competitivas). 2. Un participante NNAJ el rol de formador y los demás el de participantes. 3. El formador debe escuchar, reconocer emociones, plantear normas y construir acuerdos con el grupo. 4. Los NNAJ brindan retroalimentación resaltando aciertos y oportunidades de mejora. Cierre Se destaca que el diálogo y los acuerdos fortalecen la convivencia y el sentido de pertenencia en el Centro de Interés.			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza una Secuencia de 8 tiempos con cambios de ritmo, cambios de musica lento y rapido para mejorara la coordinacion y concentracion de los NNJA: secuencia básica:1-2: High V (Brazos en V alta) + Clap (Aplauso) en 2.3-4: Low V (Brazos en V baja) + Clap en 4.5-6: T-Motion (Brazos en T) + Broken T (Brazos en T rota) en 6.7-8: Touchdown (Brazos arriba rectos) + Clean (Posición firme) en 8.Ejercicio "Sharpness" (Nitidez): Repetir la secuencia anterior aumentando la velocidad, manteniendo los brazos tensos y sin "bailar" entre posiciones.Nugget a Straddle (Transición): En 1-2, nugget (agachado en posición de seguridad). En 3-4, levantarse, pasar por clasp (manos juntas) y saltar a posición de straddle (piernas abiertas) en 5-6.2. Ejercicios Coreográficos de Transición y SaltosEstos ejercicios practican la unión de saltos con movimientos coreográficos, Prep de Salto (Conteos 1-4):1-2: Clasp (aplauso fuerte frente al pecho) + High V (levantar brazos).3-4: Swing down (bajar brazos, cruzar y doblar rodillas).5-6: Ejecutar el salto (ej. Toe Touch o Spread Eagle).7-8: Caída (aterrizaje con rodillas flexionadas, brazos al frente) y Clean (firme).Cambio de Formación en 8 Tiempos:1-4: Caminar a la nueva posición con paso firme (no correr desordenado).5-6: Clap en la nueva formación.7-8: Hit (golpe de movimiento) final de la nueva formación.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar la secuencia con un ritmo rapido segun la cancion que ponga la formadora.			
TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo

COGNITIVA :

Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo

PSICOSOCIAL :

Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.

LUDICA :

Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

ACOPLE CON EL MODELO COREOGRÁFICO DEL BAILE

SUBTEMAS :

Desplazamientos controlados con ritmo tanto hacia la izquierda como la derecha.

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) movimiento articular de cabeza,brazos, cintura y las pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Balonmano: Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se ubicaran en un extremo de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan hacerle gol con la mano al equipo contrario, ganara el equipo que haga mas goles, seguidamente se realizara la actividad psicosocial de la siguiente manera: Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre
Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia. se dan 3 minutos de hidratacion y se procede a explicar la fase central de la sesion.

TIEMPO

30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se realizara la siguiente secuencia con desplazamientos controlados y cambios de ritmo hacia la derecha y hacia l izquierda, Desplazamiento y Formación (Transiciones en 8 tiempos)Descripción: Desde dos filas, el grupo pasa a una formación en V en 8 tiempos.Conteo:1-4: Caminata enérgica o pasos de baile (cheer dance) a las nuevas posiciones.5-6: Limpiar movimientos (Clean).7-8: Movimiento final (ej. High V o Touchdown).Clave: Mantener la distancia igual entre porristas y la misma altura de brazos.2. Secuencia de Movimientos Colectivos (Limpieza y Sincronización)Descripción: Todos los integrantes realizan una secuencia de 3 movimientos consecutivos.Conteo (8 tiempos):1-2: High V (brazos arriba en V).3-4: Low V (brazos abajo en V).5-6: T-motion (brazos extendidos a los lados).7-8: Clean (brazos pegados al cuerpo, puños cerrados).Clave: La fuerza debe ser uniforme y los puños firmes.3. Desplazamiento con Saltos en CadenaDescripción: El grupo realiza desplazamientos laterales y, al llegar a la posición, ejecutan un salto (ej. Toe Touch o salto de tijera).Conteo:1-4: Desplazamiento lateral rápido (chassé).5: Preparación del salto.6: Ejecución del salto.7-8: Recepción con rodillas semiflexionadas y Clean.4. Rotación de Formaciones (Círculo a Filas)Descripción: Un círculo de porristas se convierte en dos filas horizontales.Conteo:1-4: Caminata rotacional en círculo.5-8: Apertura a las posiciones de las filas, seguido de un movimiento de brazos conjunto.5. Ejercicio de "Sponge" (Pre-stunt de grupo)Descripción: Bases y backspot se desplazan juntos para formar el grupo de stunt, coordinando la recepción de la flyer.Conteo:1-4: Desplazamiento y colocación de manos.5-6: Dip (flexión de rodillas conjunta).7-8: Carga inicial (load-in).

TIEMPO

60 min

RETO :

ACTIVIDADES
realizar una secuencia de 8 octavas hacia la izquierda y luego hacia la derecha utilizando los mismos pasos hacia ambos lados.

TIEMPO

10 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : FUNDAMENTOS ACROBATICOS BASICOS A NIVEL DE CINTURA			
SUBTEMAS : Ejecuto las técnicas de agarres y posiciones corporales			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se realiza la movilidad articular iniciando desde los pies hasta la cabeza con conteos de 15 segundos guiados por la formadora, luego se realiza juego de relojito con una soga cambiando al que va en el centro con la soga, seguidamente se realiza una breve explicacion de resolucion de conflicto y se les inidica a los NNAJ una Actividad para trabajo en casa: Resolución de conflictos en familia En casa, debes hablar brevemente sobre un conflicto sencillo que haya ocurrido, ejemplo: oficio, tareas, juegos, uso del celular, etc.). Dialoguen una posible solución.Piensen juntos: ¿Qué podemos hacer para resolver ese conflicto sin pelear? ¿Cómo podemos hablarnos con respeto? Describir la actividad: En una hoja, cuaderno o cartel pequeño: Dibujen o describan el conflicto Dibujen o describan la solución acordada Para entregar, el NNAJ debe entregar la hoja, AQUÍ es importante que el acudiente, padre o madre escriba y el NNAJ solo dibuje. En la sesión de clase socializar la actividad. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se inicia explicando los fundamentos basicos a nivel de cintura en acrobacias de la siguiente manera: 1. Roles FundamentalesBases (Bases): Sostienen y mantienen el equilibrio. Deben mantener las rodillas flexionadas en una "sentadilla profunda" (deep squat) o posición de sponge para mayor estabilidad, con el pecho erguido y el abdomen contraído.Voladora (Flyer): Ejecuta la acrobacia en el aire. Debe mantener el cuerpo rígido, las rodillas bloqueadas y el núcleo apretado.Observadora (Backspot): Se sitúa detrás, sujeta la cintura o tobillos de la flyer para estabilizarla y ayudar en la elevación.2. Acrobacias Básicas a Nivel de CinturaSponge o Prep (Posición de carga): Es la posición inicial básica donde la flyer coloca sus pies en las manos de las bases, manteniendo las rodillas flexionadas antes de una extensión. Thigh Stand (Parada de muslos): La flyer se coloca de pie sobre los muslos de dos bases que están en posición de estocada (lunge). Es el movimiento más seguro para aprender el equilibrio.Silla (Chair): La flyer se sienta en la mano de una base o en las manos unidas de dos bases, manteniendo las piernas juntas o en posición de estocada.Liberty a Nivel de Cintura: La flyer se mantiene sobre una pierna con la otra doblada (posición de liberty), mientras las bases sujetan el pie a nivel de la cintura, manteniendo un control firme.Show and Go: Una transición dinámica donde las bases pasan de posición de sponge a brazos extendidos (o máxima altura posible) y regresan a sponge, trabajando la explosividad y el control en el descenso, 3. Técnicas y Seguridad (Fundamentos)Montaje (Load-in): La flyer salta y las bases reciben el peso, conectando las manos firmemente.Usó de piernas: La elevación y el equilibrio se logran con la fuerza de las piernas de las bases, no con los brazos.Desmontaje (Dismount): La bajada debe ser controlada y asistida por la backspot para evitar lesiones, a menudo volviendo a la posición de sponge antes de tocar el suelo.Tensión corporal: La flyer debe mantener el abdomen y glúteos contraídos para evitar el balanceo. cuando ya se les a explicado se inicia por grupos de 5 personas a realizarlo con seguridad acompañados de la formadora. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de acrobacia y parnet TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : TECNICA DE LOS SALTOS			
SUBTEMAS : FORMAS DE CONEXIÓN EN LOS SALTOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se realiza la movilidad articular iniciando desde los pies hasta la cabeza con conteos de 15 segundos guiados por la formadora, luego se realiza juego de Simon dice donde iniciara la fomradora siendo simon y luego se van rotando los participantes que guien el juego, seguidamente se realiza la retroalimentacion de la actividad que se les envio para trabajar en familia la cual fue la siguiente: Resolucion de conflicto y se les inidica a los NNAJ una Actividad para trabajo en casa: Resolución de conflictos en familia En casa, debes hablar brevemente sobre un conflicto sencillo que haya ocurrido, ejemplo: oficio, tareas, juegos, uso del celular, etc.). Dialoguen una posible solución.Piensen juntos: ¿Qué podemos hacer para resolver ese conflicto sin pelear? ¿Cómo podemos hablarnos con respeto? Describir la actividad: En una hoja, cuaderno o cartel pequeño: Dibujen o describan el conflicto Dibujen o describan la solución acordada Para entregar, el NNAJ debe entregar la hoja, AQUÍ es importante que el acudiente, padre o madre escriba y el NNAJ solo dibuje, En esta sesion se socializa la actividad realizada. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se explican los Aspectos Técnicos Clave paso a paso:Preparación (Set): Inicia con las piernas cerradas o en "clap" (aplausos) a la altura de la boca, luego flexión rápida de piernas (sentadilla) y movimientos de brazos que ayudan a impulsar el salto hacia arriba.Aterrizaje: Debe ser con los pies juntos, rodillas ligeramente dobladas para absorber el impacto, y el pecho recto.Postura: Mantener la espalda recta, hombros hacia atrás, cabeza levantada y sonreír.Progresión: Practicar primero los movimientos en el piso para asegurar la técnica antes de realizarlo de pie.Tipos de Saltos Comunes:Toe Touch (Salto Ruso): Las piernas se abren a los lados hacia la segunda posición, intentando tocar las puntas de los pies con las manos, manteniendo la espalda recta.Pike (Salto Cima): Ambas piernas se extienden rectas hacia adelante, paralelas al suelo, con los brazos estirados apuntando a las puntas de los pies.Herkie (Salto Herky): Una pierna se extiende hacia el lado (o frente) mientras la otra se flexiona hacia atrás, creando un contraste entre una pierna estirada y una doblada.Front/Side Hurdler (Valla): Una pierna estirada al frente (front) o al lado (side) mientras la otra pierna se flexiona hacia atrás. actividad 2: Ejercicios para Mejorar:Flexibilidad: Estirar las piernas y la cadera diariamente, trabajando en la apertura para el toe touch.Potencia: Realizar sentadillas, saltos en el mismo sitio y sentadillas explosivas para mejorar la altura.Práctica: Practicar en el suelo o en una colchoneta para mejorar la postura y la forma. actividad 3: se realizan las mismas posiciones que se realizaron en colchoneta pero de pie. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar dos enlaces de saltos seguidos. TIEMPO 10 min			

PLANEACIONES

GRUPO 3-

MAYO

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : VELOCIDAD DE REACCIÓN			
SUBTEMAS : Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias y gimnasia con reacciones lentas.			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Robar la bandera (versión cooperativa): Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se pondran 5 platillos en un espacio de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan robar ocoger la bandera del equipo contrario(los platillos) y llevarlos a su base, deberan pasar sin dejarse coger por el equipo contrario o quedaran congelados y deberan esperar hasta que alguien de su equipo los descongele, ganara el equipo que obtenga todas las banderas y se terminara retroalimentando y socializando que estrategia sirvio mas, cual fueron las dificultades en ponerse de acuerdo con sus compañeros de equipo y como hicieron para solucionar esas diferencias. TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias con reacciones lentas: Antes de realizar movimientos explosivos, se debe dominar posiciones estáticas que mejoren el equilibrio y confianza: Puente o Arco: Ayuda a ganar flexibilidad en la espalda y hombros. Posición de cuclillas: Es la base para muchas volteretas. Vertical apoyado: Ayuda a perder el miedo a estar invertido Inicio con ejecuciones básicas de gimnasia con reacciones lentas: practicar estos movimientos de forma lenta y controlada (en cámara lenta o por fases) para asegurar una correcta ejecución: rollo hacia adelante: Colócate de cuclillas, apoya las manos, mete la cabeza (apoyando la parte superior de la espalda/cuello, no la coronilla) y empujate con las piernas. Voltereta lateral (Medialuna básica): practicarla de forma lenta apoyando las manos lateralmente para familiarizarte con el movimiento, con ayuda de pared,luego por grupos y luego por parejas hasta quitarle el miedo y tener mejor contro del cuerpo, fuerza de brazos y el equilibrio. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar algun elemento visto anteriormente de manera fluida. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo

COGNITIVA :

Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo

PSICOSOCIAL :

Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.

LUDICA :

Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :

MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS EN FORMA COLECTIVA CON CONTEOS

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) movimiento articular de cabeza,brazos, cintura y las pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Balonmano: Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se ubicaran en un extremo de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan hacerle gol con la mano al equipo contrario, ganara el equipo que haga mas goles, seguidamente se realizara la actividad psicosocial de la siguiente manera: Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre
Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia. se dan 3 minutos de hidratacion y se procede a explicar la fase central de la sesion.

TIEMPO

30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicios de Movimiento y Desplazamiento Colectivo1. Desplazamiento y Formación (Transiciones en 8 tiempos)Descripción: Desde dos filas, el grupo pasa a una formación en V en 8 tiempos.Conteo:1-4: Caminata enérgica o pasos de baile (cheer dance) a las nuevas posiciones.5-6: Limpiar movimientos (Clean).7-8: Movimiento final (ej. High V o Touchdown).Clave: Mantener la distancia igual entre porristas y la misma altura de brazos.2. Secuencia de Movimientos Colectivos (Limpieza y Sincronización)Descripción: Todos los integrantes realizan una secuencia de 3 movimientos consecutivos.Conteo (8 tiempos):1-2: High V (brazos arriba en V).3-4: Low V (brazos abajo en V).5-6: T-motion (brazos extendidos a los lados).7-8: Clean (brazos pegados al cuerpo, puños cerrados).Clave: La fuerza debe ser uniforme y los puños firmes.3. Desplazamiento con Saltos en CadenaDescripción: El grupo realiza desplazamientos laterales y, al llegar a la posición, ejecutan un salto (ej. Toe Touch o salto de tijera).Conteo:1-4: Desplazamiento lateral rápido (chassé).5: Preparación del salto.6: Ejecución del salto.7-8: Recepción con rodillas semiflexionadas y Clean.4. Rotación de Formaciones (Círculo a Filas)Descripción: Un círculo de porristas se convierte en dos filas horizontales.Conteo:1-4: Caminata rotacional en círculo.5-8: Apertura a las posiciones de las filas, seguido de un movimiento de brazos conjunto.5. Ejercicio de "Sponge" (Pre-stunt de grupo)Descripción: Bases y backspot se desplazan juntos para formar el grupo de stunt, coordinando la recepción de la flyer.Conteo:1-4: Desplazamiento y colocación de manos.5-6: Dip (flexión de rodillas conjunta).7-8: Carga inicial (load-in).

TIEMPO

60 min

RETO :

ACTIVIDADES
realizar un desplazamiento visto en la clase de 2 octavas por grupos.

TIEMPO

10 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : EJECUTAR MOVIMIENTOS DE BAILE GUIADOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 3. El rol del NNAJ ante el conflicto. Desarrollo de la actividad 1. El formador plantea situaciones que suelen generar tensión en el Centro de Interés (reclamos de participantes, indisciplina, presión por resultados). 2. De manera individual, cada NNAJ identifica qué emociones le genera la situación y cómo suele reaccionar. 3. En grupo, se comparten estrategias de autorregulación emocional que ayuden a responder con mayor calma y claridad. 4. Se practican técnicas sencillas como la respiración consciente o la pausa antes de intervenir. Cierre Se refuerza la idea de que el formador es un modelo emocional para los NNAJ. se dan 3 minutos para hidratar y se sigue con la fase central de la sesion. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios y elementos:Fundamentos de Movimientos (Motions): Practicar posiciones de brazos (High V, Low V, T, Touchdown) con fuerza y precisión para garantizar nitidez en la coreografía.Saltos (Jumps) y Acrobacias: Incorporar saltos como toe touches, pikes o hurdlers con aproximaciones en V alta o cono para estructurar el ritmo de la rutina.Coreografías de Pompones (Pom Dance): Secuencias rápidas enfocadas en visuales, giros y movimientos sincronizados con pompones o sin ellos.Transiciones y Desplazamientos: Ejercicios para cambiar de formaciones (filas, círculos, diagonales) manteniendo la energía y sin cruzar innecesariamente por el centro del escenario.Flexibilidad y Fuerza: Rutinas de estiramiento y entrenamiento de fuerza para brazos y abdominales, fundamentales para mantener la estabilidad durante la coreografía.Estructura de 8 Tiempos: Practicar cada movimiento sincronizado en series de 8 cuentas para lograr unidad con musica. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Inventar pasos de baile de 8 tiempos por grupos. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : Relaciono el conteo Cheer con el movimiento			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, se realiza juego de congelados, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 4. Construyendo acuerdos en el Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. Se organizan parejas o pequeños grupos y se asigna una situación de conflicto común (incumplimiento de normas, discusiones, actitudes competitivas). 2. Un participante NNAJ el rol de formador y los demás el de participantes. 3. El formador debe escuchar, reconocer emociones, plantear normas y construir acuerdos con el grupo. 4. Los NNAJ brindan retroalimentación resaltando aciertos y oportunidades de mejora. Cierre Se destaca que el diálogo y los acuerdos fortalecen la convivencia y el sentido de pertenencia en el Centro de Interés. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza una Secuencia de 8 tiempos básica:1-2: High V (Brazos en V alta) + Clap (Aplauso) en 2.3-4: Low V (Brazos en V baja) + Clap en 4.5-6: T-Motion (Brazos en T) + Broken T (Brazos en T rota) en 6.7-8: Touchdown (Brazos arriba rectos) + Clean (Posición firme) en 8.Ejercicio "Sharpness" (Nitidez): Repetir la secuencia anterior aumentando la velocidad, manteniendo los brazos tensos y sin "bailar" entre posiciones.Nugget a Straddle (Transición): En 1-2, nugget (agachado en posición de seguridad). En 3-4, levantarse, pasar por clasp (manos juntas) y saltar a posición de straddle (piernas abiertas) en 5-6.2. Ejercicios Coreográficos de Transición y SaltosEstos ejercicios practican la unión de saltos con movimientos coreográficos, Prep de Salto (Conteos 1-4):1-2: Clasp (aplauso fuerte frente al pecho) + High V (levantar brazos).3-4: Swing down (bajar brazos, cruzar y doblar rodillas).5-6: Ejecutar el salto (ej. Toe Touch o Spread Eagle).7-8: Caída (aterrizaje con rodillas flexionadas, brazos al frente) y Clean (firme).Cambio de Formación en 8 Tiempos:1-4: Caminar a la nueva posición con paso firme (no correr desordenado).5-6: Clap en la nueva formación.7-8: Hit (golpe de movimiento) final de la nueva formación. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la secuencia en coordinadamente en grupos. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : Relaciono y ejecuto movimientos coporales con el ritmo lento o rapido			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, se realiza juego de cogidas, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 4. Construyendo acuerdos en el Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. Se organizan parejas o pequeños grupos y se asigna una situación de conflicto común (incumplimiento de normas, discusiones, actitudes competitivas). 2. Un participante NNAJ el rol de formador y los demás el de participantes. 3. El formador debe escuchar, reconocer emociones, plantear normas y construir acuerdos con el grupo. 4. Los NNAJ brindan retroalimentación resaltando aciertos y oportunidades de mejora. Cierre Se destaca que el diálogo y los acuerdos fortalecen la convivencia y el sentido de pertenencia en el Centro de Interés.			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza una Secuencia de 8 tiempos con cambios de ritmo, cambios de musica lento y rapido para mejorara la coordinacion y concentracion de los NNJA: secuencia básica:1-2: High V (Brazos en V alta) + Clap (Aplauso) en 2.3-4: Low V (Brazos en V baja) + Clap en 4.5-6: T-Motion (Brazos en T) + Broken T (Brazos en T rota) en 6.7-8: Touchdown (Brazos arriba rectos) + Clean (Posición firme) en 8.Ejercicio "Sharpness" (Nitidez): Repetir la secuencia anterior aumentando la velocidad, manteniendo los brazos tensos y sin "bailar" entre posiciones.Nugget a Straddle (Transición): En 1-2, nugget (agachado en posición de seguridad). En 3-4, levantarse, pasar por clasp (manos juntas) y saltar a posición de straddle (piernas abiertas) en 5-6.2. Ejercicios Coreográficos de Transición y SaltosEstos ejercicios practican la unión de saltos con movimientos coreográficos, Prep de Salto (Conteos 1-4):1-2: Clasp (aplauso fuerte frente al pecho) + High V (levantar brazos).3-4: Swing down (bajar brazos, cruzar y doblar rodillas).5-6: Ejecutar el salto (ej. Toe Touch o Spread Eagle).7-8: Caída (aterrizaje con rodillas flexionadas, brazos al frente) y Clean (firme).Cambio de Formación en 8 Tiempos:1-4: Caminar a la nueva posición con paso firme (no correr desordenado).5-6: Clap en la nueva formación.7-8: Hit (golpe de movimiento) final de la nueva formación.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar la secuencia con un ritmo rapido segun la cancion que ponga la formadora.			
TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo

COGNITIVA :

Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo

PSICOSOCIAL :

Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.

LUDICA :

Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

ACOPLE CON EL MODELO COREOGRÁFICO DEL BAILE

SUBTEMAS :

Desplazamientos controlados con ritmo tanto hacia la izquierda como la derecha.

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) movimiento articular de cabeza,brazos, cintura y las pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Balonmano: Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se ubicaran en un extremo de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan hacerle gol con la mano al equipo contrario, ganara el equipo que haga mas goles, seguidamente se realizara la actividad psicosocial de la siguiente manera: Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia. se dan 3 minutos de hidratacion y se procede a explicar la fase central de la sesion.

TIEMPO

30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se realizara la siguiente secuencia con desplazamientos controlados y cambios de ritmo hacia la derecha y hacia l izquierda, Desplazamiento y Formación (Transiciones en 8 tiempos)Descripción: Desde dos filas, el grupo pasa a una formación en V en 8 tiempos.Conteo:1-4: Caminata enérgica o pasos de baile (cheer dance) a las nuevas posiciones.5-6: Limpiar movimientos (Clean).7-8: Movimiento final (ej. High V o Touchdown).Clave: Mantener la distancia igual entre porristas y la misma altura de brazos.2. Secuencia de Movimientos Colectivos (Limpieza y Sincronización)Descripción: Todos los integrantes realizan una secuencia de 3 movimientos consecutivos.Conteo (8 tiempos):1-2: High V (brazos arriba en V).3-4: Low V (brazos abajo en V).5-6: T-motion (brazos extendidos a los lados).7-8: Clean (brazos pegados al cuerpo, puños cerrados).Clave: La fuerza debe ser uniforme y los puños firmes.3. Desplazamiento con Saltos en CadenaDescripción: El grupo realiza desplazamientos laterales y, al llegar a la posición, ejecutan un salto (ej. Toe Touch o salto de tijera).Conteo:1-4: Desplazamiento lateral rápido (chassé).5: Preparación del salto.6: Ejecución del salto.7-8: Recepción con rodillas semiflexionadas y Clean.4. Rotación de Formaciones (Círculo a Filas)Descripción: Un círculo de porristas se convierte en dos filas horizontales.Conteo:1-4: Caminata rotacional en círculo.5-8: Apertura a las posiciones de las filas, seguido de un movimiento de brazos conjunto.5. Ejercicio de "Sponge" (Pre-stunt de grupo)Descripción: Bases y backspot se desplazan juntos para formar el grupo de stunt, coordinando la recepción de la flyer.Conteo:1-4: Desplazamiento y colocación de manos.5-6: Dip (flexión de rodillas conjunta).7-8: Carga inicial (load-in).

TIEMPO

60 min

RETO :

ACTIVIDADES
realizar una secuencia de 8 octavas hacia la izquierda y luego hacia la derecha utilizando los mismos pasos hacia ambos lados.

TIEMPO

10 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : FUNDAMENTOS ACROBATICOS BASICOS A NIVEL DE CINTURA			
SUBTEMAS : Ejecuto las técnicas de agarres y posiciones corporales			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se realiza la movilidad articular iniciando desde los pies hasta la cabeza con conteos de 15 segundos guiados por la formadora, luego se realiza juego de relojito con una soga cambiando al que va en el centro con la soga, seguidamente se realiza una breve explicacion de resolucion de conflicto y se les inidica a los NNAJ una Actividad para trabajo en casa: Resolución de conflictos en familia En casa, debes hablar brevemente sobre un conflicto sencillo que haya ocurrido, ejemplo: oficio, tareas, juegos, uso del celular, etc.). Dialoguen una posible solución.Piensen juntos: ¿Qué podemos hacer para resolver ese conflicto sin pelear? ¿Cómo podemos hablamos con respeto? Describir la actividad: En una hoja, cuaderno o cartel pequeño: Dibujen o describan el conflicto Dibujen o describan la solución acordada Para entregar, el NNAJ debe entregar la hoja, AQUÍ es importante que el acudiente, padre o madre escriba y el NNAJ solo dibuje. En la sesión de clase socializar la actividad. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se inicia explicando los fundamentos basicos a nivel de cintura en acrobacias de la siguiente manera: 1. Roles FundamentalesBases (Bases): Sostienen y mantienen el equilibrio. Deben mantener las rodillas flexionadas en una "sentadilla profunda" (deep squat) o posición de sponge para mayor estabilidad, con el pecho erguido y el abdomen contraído.Voladora (Flyer): Ejecuta la acrobacia en el aire. Debe mantener el cuerpo rígido, las rodillas bloqueadas y el núcleo apretado.Observadora (Backspot): Se sitúa detrás, sujeta la cintura o tobillos de la flyer para estabilizarla y ayudar en la elevación.2. Acrobacias Básicas a Nivel de CinturaSponge o Prep (Posición de carga): Es la posición inicial básica donde la flyer coloca sus pies en las manos de las bases, manteniendo las rodillas flexionadas antes de una extensión. Thigh Stand (Parada de muslos): La flyer se coloca de pie sobre los muslos de dos bases que están en posición de estocada (lunge). Es el movimiento más seguro para aprender el equilibrio.Silla (Chair): La flyer se sienta en la mano de una base o en las manos unidas de dos bases, manteniendo las piernas juntas o en posición de estocada.Liberty a Nivel de Cintura: La flyer se mantiene sobre una pierna con la otra doblada (posición de liberty), mientras las bases sujetan el pie a nivel de la cintura, manteniendo un control firme.Show and Go: Una transición dinámica donde las bases pasan de posición de sponge a brazos extendidos (o máxima altura posible) y regresan a sponge, trabajando la explosividad y el control en el descenso, 3. Técnicas y Seguridad (Fundamentos)Montaje (Load-in): La flyer salta y las bases reciben el peso, conectando las manos firmemente.Usó de piernas: La elevación y el equilibrio se logran con la fuerza de las piernas de las bases, no con los brazos.Desmontaje (Dismount): La bajada debe ser controlada y asistida por la backspot para evitar lesiones, a menudo volviendo a la posición de sponge antes de tocar el suelo.Tensión corporal: La flyer debe mantener el abdomen y glúteos contraídos para evitar el balanceo. cuando ya se les a explicado se inicia por grupos de 5 personas a realizarlo con seguridad acompañados de la formadora. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de acrobacia y parnet TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : TECNICA DE LOS SALTOS			
SUBTEMAS : FORMAS DE CONEXIÓN EN LOS SALTOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se realiza la movilidad articular iniciando desde los pies hasta la cabeza con conteos de 15 segundos guiados por la formadora, luego se realiza juego de Simon dice donde iniciara la fomradora siendo simon y luego se van rotando los participantes que guien el juego, seguidamente se realiza la retroalimentacion de la actividad que se les envio para trabajar en familia la cual fue la siguiente: Resolucion de conflicto y se les inidica a los NNAJ una Actividad para trabajo en casa: Resolución de conflictos en familia En casa, debes hablar brevemente sobre un conflicto sencillo que haya ocurrido, ejemplo: oficio, tareas, juegos, uso del celular, etc.). Dialoguen una posible solución.Piensen juntos: ¿Qué podemos hacer para resolver ese conflicto sin pelear? ¿Cómo podemos hablarnos con respeto? Describir la actividad: En una hoja, cuaderno o cartel pequeño: Dibujen o describan el conflicto Dibujen o describan la solución acordada Para entregar, el NNAJ debe entregar la hoja, AQUÍ es importante que el acudiente, padre o madre escriba y el NNAJ solo dibuje, En esta sesion se socializa la actividad realizada. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se explican los Aspectos Técnicos Clave paso a paso:Preparación (Set): Inicia con las piernas cerradas o en "clap" (aplausos) a la altura de la boca, luego flexión rápida de piernas (sentadilla) y movimientos de brazos que ayudan a impulsar el salto hacia arriba.Aterrizaje: Debe ser con los pies juntos, rodillas ligeramente dobladas para absorber el impacto, y el pecho recto.Postura: Mantener la espalda recta, hombros hacia atrás, cabeza levantada y sonreír.Progresión: Practicar primero los movimientos en el piso para asegurar la técnica antes de realizarlo de pie.Tipos de Saltos Comunes:Toe Touch (Salto Ruso): Las piernas se abren a los lados hacia la segunda posición, intentando tocar las puntas de los pies con las manos, manteniendo la espalda recta.Pike (Salto Cima): Ambas piernas se extienden rectas hacia adelante, paralelas al suelo, con los brazos estirados apuntando a las puntas de los pies.Herkie (Salto Herky): Una pierna se extiende hacia el lado (o frente) mientras la otra se flexiona hacia atrás, creando un contraste entre una pierna estirada y una doblada.Front/Side Hurdler (Valla): Una pierna estirada al frente (front) o al lado (side) mientras la otra pierna se flexiona hacia atrás. actividad 2: Ejercicios para Mejorar:Flexibilidad: Estirar las piernas y la cadera diariamente, trabajando en la apertura para el toe touch.Potencia: Realizar sentadillas, saltos en el mismo sitio y sentadillas explosivas para mejorar la altura.Práctica: Practicar en el suelo o en una colchoneta para mejorar la postura y la forma. actividad 3: se realizan las mismas posiciones que se realizaron en colchoneta pero de pie. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar dos enlaces de saltos seguidos. TIEMPO 10 min			

PLANEACIONES

GRUPO 4-

MAYO

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : VELOCIDAD DE REACCIÓN			
SUBTEMAS : Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias y gimnasia con reacciones lentas.			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Robar la bandera (versión cooperativa): Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se pondran 5 platillos en un espacio de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan robar ocoger la bandera del equipo contrario(los platillos) y llevarlos a su base, deberan pasar sin dejarse coger por el equipo contrario o quedaran congelados y deberan esperar hasta que alguien de su equipo los descongele, ganara el equipo que obtenga todas las banderas y se terminara retroalimentando y socializando que estrategia sirvio mas, cual fueron las dificultades en ponerse de acuerdo con sus compañeros de equipo y como hicieron para solucionar esas diferencias. TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias con reacciones lentas: Antes de realizar movimientos explosivos, se debe dominar posiciones estáticas que mejoren el equilibrio y confianza: Puente o Arco: Ayuda a ganar flexibilidad en la espalda y hombros. Posición de cuclillas: Es la base para muchas volteretas. Vertical apoyado: Ayuda a perder el miedo a estar invertido Inicio con ejecuciones básicas de gimnasia con reacciones lentas: practicar estos movimientos de forma lenta y controlada (en cámara lenta o por fases) para asegurar una correcta ejecución: rollo hacia adelante: Colócate de cuclillas, apoya las manos, mete la cabeza (apoyando la parte superior de la espalda/cuello, no la coronilla) y empujate con las piernas. Voltereta lateral (Medialuna básica): practicarla de forma lenta apoyando las manos lateralmente para familiarizarte con el movimiento, con ayuda de pared,luego por grupos y luego por parejas hasta quitarle el miedo y tener mejor contro del cuerpo, fuerza de brazos y el equilibrio. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES realizar algun elemento visto anteriormente de manera fluida. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : MOVIMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS EN FORMA COLECTIVA CON CONTEOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) movimiento articular de cabeza,brazos, cintura y las pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Balonmano: Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se ubicaran en un extremo de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan hacerle gol con la mano al equipo contrario, ganara el equipo que haga mas goles, seguidamente se realizara la actividad psicosocial de la siguiente manera: Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia. se dan 3 minutos de hidratacion y se procede a explicar la fase central de la sesion.			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios de Movimiento y Desplazamiento Colectivo1. Desplazamiento y Formación (Transiciones en 8 tiempos)Descripción: Desde dos filas, el grupo pasa a una formación en V en 8 tiempos.Conteo:1-4: Caminata enérgica o pasos de baile (cheer dance) a las nuevas posiciones.5-6: Limpiar movimientos (Clean).7-8: Movimiento final (ej. High V o Touchdown).Clave: Mantener la distancia igual entre porristas y la misma altura de brazos.2. Secuencia de Movimientos Colectivos (Limpieza y Sincronización)Descripción: Todos los integrantes realizan una secuencia de 3 movimientos consecutivos.Conteo (8 tiempos):1-2: High V (brazos arriba en V).3-4: Low V (brazos abajo en V).5-6: T-motion (brazos extendidos a los lados).7-8: Clean (brazos pegados al cuerpo, puños cerrados).Clave: La fuerza debe ser uniforme y los puños firmes.3. Desplazamiento con Saltos en CadenaDescripción: El grupo realiza desplazamientos laterales y, al llegar a la posición, ejecutan un salto (ej. Toe Touch o salto de tijera).Conteo:1-4: Desplazamiento lateral rápido (chassé).5: Preparación del salto.6: Ejecución del salto.7-8: Recepción con rodillas semiflexionadas y Clean.4. Rotación de Formaciones (Círculo a Filas)Descripción: Un círculo de porristas se convierte en dos filas horizontales.Conteo:1-4: Caminata rotacional en círculo.5-8: Apertura a las posiciones de las filas, seguido de un movimiento de brazos conjunto.5. Ejercicio de "Sponge" (Pre-stunt de grupo)Descripción: Bases y backspot se desplazan juntos para formar el grupo de stunt, coordinando la recepción de la flyer.Conteo:1-4: Desplazamiento y colocación de manos.5-6: Dip (flexión de rodillas conjunta).7-8: Carga inicial (load-in).			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un desplazamiento visto en la clase de 2 octavas por grupos.			
TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : EJECUTAR MOVIMIENTOS DE BAILE GUIADOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 3. El rol del NNAJ ante el conflicto. Desarrollo de la actividad 1. El formador plantea situaciones que suelen generar tensión en el Centro de Interés (reclamos de participantes, indisciplina, presión por resultados). 2. De manera individual, cada NNAJ identifica qué emociones le genera la situación y cómo suele reaccionar. 3. En grupo, se comparten estrategias de autorregulación emocional que ayuden a responder con mayor calma y claridad. 4. Se practican técnicas sencillas como la respiración consciente o la pausa antes de intervenir. Cierre Se refuerza la idea de que el formador es un modelo emocional para los NNAJ. se dan 3 minutos para hidratar y se sigue con la fase central de la sesion. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios y elementos:Fundamentos de Movimientos (Motions): Practicar posiciones de brazos (High V, Low V, T, Touchdown) con fuerza y precisión para garantizar nitidez en la coreografía.Saltos (Jumps) y Acrobacias: Incorporar saltos como toe touches, pikes o hurdlers con aproximaciones en V alta o cono para estructurar el ritmo de la rutina.Coreografías de Pompones (Pom Dance): Secuencias rápidas enfocadas en visuales, giros y movimientos sincronizados con pompones o sin ellos.Transiciones y Desplazamientos: Ejercicios para cambiar de formaciones (filas, círculos, diagonales) manteniendo la energía y sin cruzar innecesariamente por el centro del escenario.Flexibilidad y Fuerza: Rutinas de estiramiento y entrenamiento de fuerza para brazos y abdominales, fundamentales para mantener la estabilidad durante la coreografía.Estructura de 8 Tiempos: Practicar cada movimiento sincronizado en series de 8 cuentas para lograr unidad con musica. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Inventar pasos de baile de 8 tiempos por grupos. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : Relaciono el conteo Cheer con el movimiento			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, se realiza juego de congelados, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 4. Construyendo acuerdos en el Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. Se organizan parejas o pequeños grupos y se asigna una situación de conflicto común (incumplimiento de normas, discusiones, actitudes competitivas). 2. Un participante NNAJ el rol de formador y los demás el de participantes. 3. El formador debe escuchar, reconocer emociones, plantear normas y construir acuerdos con el grupo. 4. Los NNAJ brindan retroalimentación resaltando aciertos y oportunidades de mejora. Cierre Se destaca que el diálogo y los acuerdos fortalecen la convivencia y el sentido de pertenencia en el Centro de Interés. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza una Secuencia de 8 tiempos básica:1-2: High V (Brazos en V alta) + Clap (Aplauso) en 2.3-4: Low V (Brazos en V baja) + Clap en 4.5-6: T-Motion (Brazos en T) + Broken T (Brazos en T rota) en 6.7-8: Touchdown (Brazos arriba rectos) + Clean (Posición firme) en 8.Ejercicio "Sharpness" (Nitidez): Repetir la secuencia anterior aumentando la velocidad, manteniendo los brazos tensos y sin "bailar" entre posiciones.Nugget a Straddle (Transición): En 1-2, nugget (agachado en posición de seguridad). En 3-4, levantarse, pasar por clasp (manos juntas) y saltar a posición de straddle (piernas abiertas) en 5-6.2. Ejercicios Coreográficos de Transición y SaltosEstos ejercicios practican la unión de saltos con movimientos coreográficos, Prep de Salto (Conteos 1-4):1-2: Clasp (aplauso fuerte frente al pecho) + High V (levantar brazos).3-4: Swing down (bajar brazos, cruzar y doblar rodillas).5-6: Ejecutar el salto (ej. Toe Touch o Spread Eagle).7-8: Caída (aterrizaje con rodillas flexionadas, brazos al frente) y Clean (firme).Cambio de Formación en 8 Tiempos:1-4: Caminar a la nueva posición con paso firme (no correr desordenado).5-6: Clap en la nueva formación.7-8: Hit (golpe de movimiento) final de la nueva formación. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la secuencia en coordinadamente en grupos. TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : COREOGRAFIA-BAILE			
SUBTEMAS : Relaciono y ejecuto movimientos coporales con el ritmo lento o rapido			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se ubican en un circulo y la formadora los guiara en los movimientos articulares desde la cabeza,brazos, cintura y hasta los pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo, se realiza juego de cogidas, seguidamente se trabajara la actividad psicosocial: Actividad 4. Construyendo acuerdos en el Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. Se organizan parejas o pequeños grupos y se asigna una situación de conflicto común (incumplimiento de normas, discusiones, actitudes competitivas). 2. Un participante NNAJ el rol de formador y los demás el de participantes. 3. El formador debe escuchar, reconocer emociones, plantear normas y construir acuerdos con el grupo. 4. Los NNAJ brindan retroalimentación resaltando aciertos y oportunidades de mejora. Cierre Se destaca que el diálogo y los acuerdos fortalecen la convivencia y el sentido de pertenencia en el Centro de Interés.			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza una Secuencia de 8 tiempos con cambios de ritmo, cambios de musica lento y rapido para mejorara la coordinacion y concentracion de los NNJA: secuencia básica:1-2: High V (Brazos en V alta) + Clap (Aplauso) en 2.3-4: Low V (Brazos en V baja) + Clap en 4.5-6: T-Motion (Brazos en T) + Broken T (Brazos en T rota) en 6.7-8: Touchdown (Brazos arriba rectos) + Clean (Posición firme) en 8.Ejercicio "Sharpness" (Nitidez): Repetir la secuencia anterior aumentando la velocidad, manteniendo los brazos tensos y sin "bailar" entre posiciones.Nugget a Straddle (Transición): En 1-2, nugget (agachado en posición de seguridad). En 3-4, levantarse, pasar por clasp (manos juntas) y saltar a posición de straddle (piernas abiertas) en 5-6.2. Ejercicios Coreográficos de Transición y SaltosEstos ejercicios practican la unión de saltos con movimientos coreográficos, Prep de Salto (Conteos 1-4):1-2: Clasp (aplauso fuerte frente al pecho) + High V (levantar brazos).3-4: Swing down (bajar brazos, cruzar y doblar rodillas).5-6: Ejecutar el salto (ej. Toe Touch o Spread Eagle).7-8: Caída (aterrizaje con rodillas flexionadas, brazos al frente) y Clean (firme).Cambio de Formación en 8 Tiempos:1-4: Caminar a la nueva posición con paso firme (no correr desordenado).5-6: Clap en la nueva formación.7-8: Hit (golpe de movimiento) final de la nueva formación.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar la secuencia con un ritmo rapido segun la cancion que ponga la formadora.			
TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo

COGNITIVA :

Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo

PSICOSOCIAL :

Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.

LUDICA :

Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

ACOPLE CON EL MODELO COREOGRÁFICO DEL BAILE

SUBTEMAS :

Desplazamientos controlados con ritmo tanto hacia la izquierda como la derecha.

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) movimiento articular de cabeza,brazos, cintura y las pies, se da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Balonmano: Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se ubicaran en un extremo de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan hacerle gol con la mano al equipo contrario, ganara el equipo que haga mas goles, seguidamente se realizara la actividad psicosocial de la siguiente manera: Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre
Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia. se dan 3 minutos de hidratacion y se procede a explicar la fase central de la sesion.

TIEMPO

30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se realizara la siguiente secuencia con desplazamientos controlados y cambios de ritmo hacia la derecha y hacia l izquierda, Desplazamiento y Formación (Transiciones en 8 tiempos)Descripción: Desde dos filas, el grupo pasa a una formación en V en 8 tiempos.Conteo:1-4: Caminata enérgica o pasos de baile (cheer dance) a las nuevas posiciones.5-6: Limpiar movimientos (Clean).7-8: Movimiento final (ej. High V o Touchdown).Clave: Mantener la distancia igual entre porristas y la misma altura de brazos.2. Secuencia de Movimientos Colectivos (Limpieza y Sincronización)Descripción: Todos los integrantes realizan una secuencia de 3 movimientos consecutivos.Conteo (8 tiempos):1-2: High V (brazos arriba en V).3-4: Low V (brazos abajo en V).5-6: T-motion (brazos extendidos a los lados).7-8: Clean (brazos pegados al cuerpo, puños cerrados).Clave: La fuerza debe ser uniforme y los puños firmes.3. Desplazamiento con Saltos en CadenaDescripción: El grupo realiza desplazamientos laterales y, al llegar a la posición, ejecutan un salto (ej. Toe Touch o salto de tijera).Conteo:1-4: Desplazamiento lateral rápido (chassé).5: Preparación del salto.6: Ejecución del salto.7-8: Recepción con rodillas semiflexionadas y Clean.4. Rotación de Formaciones (Círculo a Filas)Descripción: Un círculo de porristas se convierte en dos filas horizontales.Conteo:1-4: Caminata rotacional en círculo.5-8: Apertura a las posiciones de las filas, seguido de un movimiento de brazos conjunto.5. Ejercicio de "Sponge" (Pre-stunt de grupo)Descripción: Bases y backspot se desplazan juntos para formar el grupo de stunt, coordinando la recepción de la flyer.Conteo:1-4: Desplazamiento y colocación de manos.5-6: Dip (flexión de rodillas conjunta).7-8: Carga inicial (load-in).

TIEMPO

60 min

RETO :

ACTIVIDADES
realizar una secuencia de 8 octavas hacia la izquierda y luego hacia la derecha utilizando los mismos pasos hacia ambos lados.

TIEMPO

10 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismoIdentificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo

COGNITIVA :
Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.

PSICOSOCIAL :
Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

LUDICA :
Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :
FUNDAMENTOS ACROBATICOS BASICOS A NIVEL DE CINTURA

SUBTEMAS :
Ejecuto las técnicas de agarres y posiciones corporales

IMPLEMENTACION :
PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se realiza la movilidad articular iniciando desde los pies hasta la cabeza con conteos de 15 segundos guiados por la formadora, luego se realiza juego de relojito con una soga cambiando al que va en el centro con la soga, seguidamente se realiza una breve explicacion de resolucion de conflicto y se les inidica a los NNAJ una Actividad para trabajo en casa: Resolución de conflictos en familia En casa, debes hablar brevemente sobre un conflicto sencillo que haya ocurrido, ejemplo: oficio, tareas, juegos, uso del celular, etc.). Dialoguen una posible solución.Piensen juntos: ¿Qué podemos hacer para resolver ese conflicto sin pelear? ¿Cómo podemos hablarnos con respeto? Describir la actividad: En una hoja, cuaderno o cartel pequeño: Dibujen o describan el conflicto Dibujen o describan la solución acordada Para entregar, el NNAJ debe entregar la hoja, AQUÍ es importante que el acudiente, padre o madre escriba y el NNAJ solo dibuje. En la sesión de clase socializar la actividad.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se inicia explicando los fundamentos basicos a nivel de cintura en acrobacias de la siguiente manera: 1. Roles FundamentalesBases (Bases): Sostienen y mantienen el equilibrio. Deben mantener las rodillas flexionadas en una "sentadilla profunda" (deep squat) o posición de sponge para mayor estabilidad, con el pecho erguido y el abdomen contraído.Voladora (Flyer): Ejecuta la acrobacia en el aire. Debe mantener el cuerpo rígido, las rodillas bloqueadas y el núcleo apretado.Observadora (Backspot): Se sitúa detrás, sujeta la cintura o tobillos de la flyer para estabilizarla y ayudar en la elevación.2. Acrobacias Básicas a Nivel de CinturaSponge o Prep (Posición de carga): Es la posición inicial básica donde la flyer coloca sus pies en las manos de las bases, manteniendo las rodillas flexionadas antes de una extensión. Thigh Stand (Parada de muslos): La flyer se coloca de pie sobre los muslos de dos bases que están en posición de estocada (lunge). Es el movimiento más seguro para aprender el equilibrio.Silla (Chair): La flyer se sienta en la mano de una base o en las manos unidas de dos bases, manteniendo las piernas juntas o en posición de estocada.Liberty a Nivel de Cintura: La flyer se mantiene sobre una pierna con la otra doblada (posición de liberty), mientras las bases sujetan el pie a nivel de la cintura, manteniendo un control firme.Show and Go: Una transición dinámica donde las bases pasan de posición de sponge a brazos extendidos (o máxima altura posible) y regresan a sponge, trabajando la explosividad y el control en el descenso, 3. Técnicas y Seguridad (Fundamentos)Montaje (Load-in): La flyer salta y las bases reciben el peso, conectando las manos firmemente.Usó de piernas: La elevación y el equilibrio se logran con la fuerza de las piernas de las bases, no con los brazos.Desmontaje (Dismount): La bajada debe ser controlada y asistida por la backspot para evitar lesiones, a menudo volviendo a la posición de sponge antes de tocar el suelo.Tensión corporal: La flyer debe mantener el abdomen y glúteos contraídos para evitar el balanceo. cuando ya se les a explicado se inicia por grupos de 5 personas a realizarlo con seguridad acompañados de la formadora.

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
realizar con conteos de 8 octavas elementos de acrobacia y parnet

TIEMPO
10 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejar de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identificar los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Reconocer las diferentes situaciones de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competenciasen el centro de interes de porras.			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : TECNICA DE LOS SALTOS			
SUBTEMAS : FORMAS DE CONEXIÓN EN LOS SALTOS			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS,BAFLE, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL, BALONES, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se realiza la movilidad articular iniciando desde los pies hasta la cabeza con conteos de 15 segundos guiados por la formadora, luego se realiza juego de Simon dice donde iniciara la fomradora siendo simon y luego se van rotando los participantes que guien el juego, seguidamente se realiza la retroalimentacion de la actividad que se les envio para trabajar en familia la cual fue la siguiente: Resolucion de conflicto y se les inidica a los NNAJ una Actividad para trabajo en casa: Resolución de conflictos en familia En casa, debes hablar brevemente sobre un conflicto sencillo que haya ocurrido, ejemplo: oficio, tareas, juegos, uso del celular, etc.). Dialoguen una posible solución.Piensen juntos: ¿Qué podemos hacer para resolver ese conflicto sin pelear? ¿Cómo podemos hablarnos con respeto? Describir la actividad: En una hoja, cuaderno o cartel pequeño: Dibujen o describan el conflicto Dibujen o describan la solución acordada Para entregar, el NNAJ debe entregar la hoja, AQUÍ es importante que el acudiente, padre o madre escriba y el NNAJ solo dibuje, En esta sesion se socializa la actividad realizada. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se explican los Aspectos Técnicos Clave paso a paso:Preparación (Set): Inicia con las piernas cerradas o en "clap" (aplausos) a la altura de la boca, luego flexión rápida de piernas (sentadilla) y movimientos de brazos que ayudan a impulsar el salto hacia arriba.Aterrizaje: Debe ser con los pies juntos, rodillas ligeramente dobladas para absorber el impacto, y el pecho recto.Postura: Mantener la espalda recta, hombros hacia atrás, cabeza levantada y sonreír.Progresión: Practicar primero los movimientos en el piso para asegurar la técnica antes de realizarlo de pie.Tipos de Saltos Comunes:Toe Touch (Salto Ruso): Las piernas se abren a los lados hacia la segunda posición, intentando tocar las puntas de los pies con las manos, manteniendo la espalda recta.Pike (Salto Cima): Ambas piernas se extienden rectas hacia adelante, paralelas al suelo, con los brazos estirados apuntando a las puntas de los pies.Herkie (Salto Herky): Una pierna se extiende hacia el lado (o frente) mientras la otra se flexiona hacia atrás, creando un contraste entre una pierna estirada y una doblada.Front/Side Hurdler (Valla): Una pierna estirada al frente (front) o al lado (side) mientras la otra pierna se flexiona hacia atrás. actividad 2: Ejercicios para Mejorar:Flexibilidad: Estirar las piernas y la cadera diariamente, trabajando en la apertura para el toe touch.Potencia: Realizar sentadillas, saltos en el mismo sitio y sentadillas explosivas para mejorar la altura.Práctica: Practicar en el suelo o en una colchoneta para mejorar la postura y la forma. actividad 3: se realizan las mismas posiciones que se realizaron en colchoneta pero de pie. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar dos enlaces de saltos seguidos. TIEMPO 10 min			