

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer en los estudiantes las capacidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, agilidad, flexibilidad y control postural) a través de actividades lúdicas y progresivas propias del porrismo, favoreciendo en desarrollo corporal ,se implementan movimientos básicos de coordinación y movimientos coreográficos			
COGNITIVA : favorecer en los estudiantes la comprensión básica de los conceptos, normas y fundamentos esenciales del porrismo, llevando a cabo la implementación de roles dentro del grupo (base, flyer, spotter), la importancia de la seguridad en cada práctica y la apropiación de valores como la disciplina y el respeto entre ellos.Se empiezana perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia , y se empiezan a ejecutar con musica y movimientos coreograficos			
PSICOSOCIAL : CONSTRUCCION DE LA IDENTIDAD , RESILIENCIA Y DISCIPLINA: 1. el porrismo trasciende la práctica física: se convierte en un espacio de crecimiento emocional y social. 2. Al aprender técnicas, rutinas y roles, los niños y adolescentes desarrollan autoconfianza y sentido de identidad, reconociéndose como capaces y valiosos. 3. Las exigencias del entrenamiento fortalecen la disciplina, la constancia y la responsabilidad, cualidades que también impactan el rendimiento académico. 4. El trabajo en equipo enseña resiliencia ante la frustración y la importancia del esfuerzo colectivo.			
LUDICA : Fortalecer la compresión de reglas,la memoria motirz y la capacidad de analisis en la construcción de secuencias técnicas,favoreciendo el aprendizaje autónomo y significativo.Se implementan juegos con reglas que los mismos estudiantes generen			
TEMA : Rutinas integradas (saludos, motions y cierres)			
SUBTEMAS : Integra movimientos aprendidos en una secuencia.			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,cabina de sonido ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes explicacion de la sesion de clase , se inicia con calentamiento y juegos aplicados al componete psicosocial y trabajando la parte ludica en los alumnos para generar mayor disposicion , saltos en X 50 repeticiones cambiando de lateralidad , saltos 2-2-1 2 repeticiones , estiramiento general enfocado a saltos y posiciones corporales de flyers TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza un repaso del montaje que se esta construyendo para presentar a los niños en las actividades de la IED , se incorporan los elementos acrobaticos y gimnasticos en el montaje coreografico trabajando la memoria motriz , se crean marcaciones de inicio y de finalizacion de los diferentes items que componene una rutina de porrismo , y se continua el trabajo de grupos acrobaticos y de piramides explorando trasniciones que los escolares puedan dominar para el nivel 1 mini y 1 youth TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES el grupo realizara un repaso de tres pasadas de lo construido en la sesion de clase tratando de tener la menor cantidad de errores TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011247900	ANTONELLA VARGAS			Asistio
1146143276	GABRIELA LOPEZ			Asistio
1141360818	DARID SAMARA ACEVEDO			Asistio
1025561300	NATHALY SOFIA CONTRERAS			Asistio
S20232113065	ANGELA GABRIELA TAPIERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer en los estudiantes las capacidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, agilidad, flexibilidad y control postural) a través de actividades lúdicas y progresivas propias del porrismo, favoreciendo en desarrollo corporal ,se implementan movimientos básicos de coordinación y movimientos coreográficos			
COGNITIVA : favorecer en los estudiantes la comprensión básica de los conceptos, normas y fundamentos esenciales del porrismo, llevando a cabo la implementación de roles dentro del grupo (base, flyer, spotter), la importancia de la seguridad en cada práctica y la apropiación de valores como la disciplina y el respeto entre ellos.Se empiezana perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia , y se empiezan a ejecutar con musica y movimientos coreograficos			
PSICOSOCIAL : CONSTRUCCION DE LA IDENTIDAD , RESILIENCIA Y DISCIPLINA: 1. el porrismo trasciende la práctica física: se convierte en un espacio de crecimiento emocional y social. 2. Al aprender técnicas, rutinas y roles, los niños y adolescentes desarrollan autoconfianza y sentido de identidad, reconociéndose como capaces y valiosos. 3. Las exigencias del entrenamiento fortalecen la disciplina, la constancia y la responsabilidad, cualidades que también impactan el rendimiento académico. 4. El trabajo en equipo enseña resiliencia ante la frustración y la importancia del esfuerzo colectivo.			
LUDICA : Fortalecer la compresión de reglas,la memoria motirz y la capacidad de analisis en la construcción de secuencias técnicas,favoreciendo el aprendizaje autónomo y significativo.Se implementan juegos con reglas que los mismos estudiantes generen			
TEMA : Rutinas integradas (saludos, motions y cierres)			
SUBTEMAS : Integra movimientos aprendidos en una secuencia.			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,cabina de sonido ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes explicacion de la sesion de clase , se inicia con calentamiento y juegos aplicados al componete psicosocial y trabajando la parte ludica en los alumnos para generar mayor disposicion , saltos en X 50 repeticiones cambiando de lateralidad , saltos 2-2-1 2 repeticiones , estiramiento general enfocado a saltos y posiciones corporales de flyers TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza un repaso del montaje que se esta construyendo para presentar a los niños en las actividades de la IED , se incorporan los elementos acrobaticos y gimnasticos en el montaje coreografico trabajando la memoria motriz , se crean marcaciones de inicio y de finalizacion de los diferentes items que componene una rutina de porrismo , y se continua el trabajo de grupos acrobaticos y de piramides explorando trasniciones que los escolares puedan dominar para el nivel 1 mini y 1 youth TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES el grupo realizara un repaso de tres pasadas de lo construido en la sesion de clase tratando de tener la menor cantidad de errores TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011247900	ANTONELLA VARGAS			Asistio
1146143276	GABRIELA LOPEZ			Asistio
1141360818	DARID SAMARA ACEVEDO			Asistio
1025561300	NATHALY SOFIA CONTRERAS			Asistio
S20232113065	ANGELA GABRIELA TAPIERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y control corporal a través del desarrollo de ejercicios gimnásticos y acrobáticos aplicados , sobre todo enfonadose en el trabajo acarobatico y en la ejecucion grupal de los elementos de gimnasia			
COGNITIVA : Comprender la función de la gimnasia y la acrobacia en el porrismo, aplicando conceptos de seguridad, alineación corporal y sincronización para lograr ejecuciones limpias y coordinadas , trabajo de planimetrías construcción de formaciones con transiciones y movimientos coreograficos (marcaciones)			
PSICOSOCIAL : Aumentar el compromiso con las normas del grupo, los roles específicos, y el cumplimiento de las reglas de seguridad en actividades grupales. Se profundiza en el respeto por las funciones del equipo y la responsabilidad ética dentro del entrenamiento, entendiendo que sus acciones afectan directamente a sus compañeros.			
LUDICA : Fomentar la motivación y el trabajo colaborativo mediante actividades dinámicas que integren movimientos gimnásticos y técnicos de porrismo de manera creativa y divertida,Se implementan juegos con reglas que los mismos estudiantes generen			
TEMA : Revisión de fundamentos técnicos			
SUBTEMAS : Identifico la función de cada ejercicio en la mejora técnica			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,cabina de sonido ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes explicacion de la sesion de clase , se inicia con calentamiento y juegos aplicados al componete psicosocial y trabajando la parte ludica en los alumnos para generar mayor disposicion , saltos en X 50 repeticiones cambiando de lateralidad , saltos 2-2-1 2 repeticiones , estiramiento general enfocado a saltos y posiciones corporales de flyers TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza un repaso del montaje que se esta construyendo para presentar a los niños en las actividades de la IED , se incorporan los elementos acrobaticos y gimnasticos en el montaje coreografico trabajando la memoria motriz , se crean marcaciones de inicio y de finalizacion de los diferentes items que componene una rutina de porrismo , y se continua el trabajo de grupos acrobaticos y de piramides explorando trasniciones que los escolares puedan dominar para el nivel 1 mini y 1 youth ,se incluyen secuencias por items con musicalizacion TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES el grupo realizara un repaso de tres pasadas de lo construido en la sesion de clase tratando de tener la menor cantidad de errores TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011247900	ANTONELLA VARGAS			Asistio
1146143276	GABRIELA LOPEZ			Asistio
1141360818	DARID SAMARA ACEVEDO			Asistio
1025561300	NATHALY SOFIA CONTRERAS			Asistio
S20232113065	ANGELA GABRIELA TAPIERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y control corporal a través del desarrollo de ejercicios gimnásticos y acrobáticos aplicados , sobre todo enfonadose en el trabajo acarobatico y en la ejecucion grupal de los elementos de gimnasia

COGNITIVA :

Comprender la función de la gimnasia y la acrobacia en el porrismo, aplicando conceptos de seguridad, alineación corporal y sincronización para lograr ejecuciones limpias y coordinadas , trabajo de planimetrías construcción de formaciones con transiciones y movimientos coreográficos (marcaciones)

PSICOSOCIAL :

Aumentar el compromiso con las normas del grupo, los roles específicos, y el cumplimiento de las reglas de seguridad en actividades grupales. Se profundiza en el respeto por las funciones del equipo y la responsabilidad ética dentro del entrenamiento, entendiendo que sus acciones afectan directamente a sus compañeros.

LUDICA :

Fomentar la motivación y el trabajo colaborativo mediante actividades dinámicas que integren movimientos gimnásticos y técnicos de porrismo de manera creativa y divertida,Se implementan juegos con reglas que los mismos estudiantes generen

TEMA :

Ejercicios de flexibilidad y fuerza básica (piernas, brazos y abdomen)

SUBTEMAS :

Mejoro su coordinación y equilibrio corporal

IMPLEMENTACION :

colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,cabina de sonido ,hidratacion

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes explicacion de la sesion de clase , se inicia con calentamiento y juegos aplicados al componente psicosocial y trabajando la parte ludica en los alumnos para generar mayor disposicion , saltos en X 50 repeticiones cambiando de lateralidad , saltos 2-2-1 2 repeticiones , estiramiento general enfocado a saltos y posiciones corporales de flyers

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
se realiza un repaso del montaje que se esta construyendo para presentar a los niños en las actividades de la IED , se incorporan los elementos acrobaticos y gimnasticos en el montaje coreografico trabajando la memoria motriz , se crean marcaciones de inicio y de finalizacion de los diferentes items que componene una rutina de porrismo , y se continua el trabajo de grupos acrobaticos y de piramides explorando trasniciones que los escolares puedan dominar para el nivel 1 mini y 1 youth ,se incluyen secuencias por items con musicalizacion

TIEMPO
70 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
el grupo realizara un repaso de tres pasadas de lo construido en la sesion de clase tratando de tener la menor cantidad de errores

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011247900	ANTONELLA VARGAS			Asistio
1146143276	GABRIELA LOPEZ			Asistio
1141360818	DARID SAMARA ACEVEDO			Asistio
1025561300	NATHALY SOFIA CONTRERAS			Asistio
S20232113065	ANGELA GABRIELA TAPIERO			Asistio
1023411537	LAURA SALOME GUTIERREZ			Asistio
1146142912	LUCIANA IBARRA			Asistio
1022447450	ALISSON NICOL ACOSTA			Asistio
1025561610	ANTÓNELLA PINTO			Asistio
1026600520	ISABELLA LUCYA MORA			Asistio
1011247901	SALOME VARGAS			Asistio
1146143643	SARA PAOLA ZAMBRANO			No asistio
1233515781	EMMILY SOPHIA CASTRO			Asistio
1016745365	MELANY JULIANA LOPEZ			Asistio
1222213596	NIKOL SOFIA RODRIDUEZ			Asistio
1030699651	ABBY VALENTINA GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y control corporal a través del desarrollo de ejercicios gimnásticos y acrobáticos aplicados , sobre todo enfonadose en el trabajo acarobatico y en la ejecucion grupal de los elementos de gimnasia			
COGNITIVA : Comprender la función de la gimnasia y la acrobacia en el porrismo, aplicando conceptos de seguridad, alineación corporal y sincronización para lograr ejecuciones limpias y coordinadas , trabajo de planimetrías construccion de formaciones con transiciones y movimientos coreograficos (marcaciones)			
PSICOSOCIAL : Aumentar el compromiso con las normas del grupo, los roles específicos, y el cumplimiento de las reglas de seguridad en actividades grupales. Se profundiza en el respeto por las funciones del equipo y la responsabilidad ética dentro del entrenamiento, entendiendo que sus acciones afectan directamente a sus compañeros.			
LUDICA : Fomentar la motivación y el trabajo colaborativo mediante actividades dinámicas que integren movimientos gimnásticos y técnicos de porrismo de manera creativa y divertida,Se implementan juegos con reglas que los mismos estudiantes generen			
TEMA : Revisión de fundamentos técnicos			
SUBTEMAS : Identifico la función de cada ejercicio en la mejora técnica			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,cabina de sonido ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes explicacion de la sesion de clase , se inicia con calentamiento y juegos aplicados al componete psicosocial y trabajando la parte ludica en los alumnos para generar mayor disposicion , saltos en X 50 repeticiones cambiando de lateralidad , saltos 2-2-1 2 repeticiones , estiramiento general enfocado a saltos y posiciones corporales de flyers TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza un repaso del montaje que se esta construyendo para presentar a los niños en las actividades de la IED , se incorporan los elementos acrobaticos y gimnasticos en el montaje coreografico trabajando la memoria motriz , se crean marcaciones de inicio y de finalizacion de los diferentes items que componene una rutina de porrismo , y se continua el trabajo de grupos acrobaticos y de piramides explorando trasniciones que los escolares puedan dominar para el nivel 1 mini y 1 youth ,se incluyen secuencias por items con musicalizacion TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES el grupo realizara un repaso de tres pasadas de lo construido en la sesion de clase tratando de tener la menor cantidad de errores TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011247900	ANTONELLA VARGAS			Asistio
1146143276	GABRIELA LOPEZ			Asistio
1141360818	DARID SAMARA ACEVEDO			Asistio
1025561300	NATHALY SOFIA CONTRERAS			Asistio
S20232113065	ANGELA GABRIELA TAPIERO			Asistio
1023411537	LAURA SALOME GUTIERREZ			Asistio
1146142912	LUCIANA IBARRA			Asistio
1022447450	ALISSON NICOL ACOSTA			Asistio
1025561610	ANTÓNELLA PINTO			No asistio
1026600520	ISABELLA LUCYA MORA			Asistio
1011247901	SALOME VARGAS			No asistio
1146143643	SARA PAOLA ZAMBRANO			Asistio
1233515781	EMMILY SOPHIA CASTRO			Asistio
1016745365	MELANY JULIANA LOPEZ			Asistio
1222213596	NIKOL SOFIA RODRIDUEZ			Asistio
1030699651	ABBY VALENTINA GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y control corporal a través del desarrollo de ejercicios gimnásticos y acrobáticos aplicados , sobre todo enfonadose en el trabajo acarobatico y en la ejecucion grupal de los elementos de gimnasia

COGNITIVA :

Comprender la función de la gimnasia y la acrobacia en el porrismo, aplicando conceptos de seguridad, alineación corporal y sincronización para lograr ejecuciones limpias y coordinadas , trabajo de planimetrías construcción de formaciones con transiciones y movimientos coreográficos (marcaciones)

PSICOSOCIAL :

Aumentar el compromiso con las normas del grupo, los roles específicos, y el cumplimiento de las reglas de seguridad en actividades grupales. Se profundiza en el respeto por las funciones del equipo y la responsabilidad ética dentro del entrenamiento, entendiendo que sus acciones afectan directamente a sus compañeros.

LUDICA :

Fomentar la motivación y el trabajo colaborativo mediante actividades dinámicas que integren movimientos gimnásticos y técnicos de porrismo de manera creativa y divertida,Se implementan juegos con reglas que los mismos estudiantes generen

TEMA :

Ejercicios de flexibilidad y fuerza básica (piernas, brazos y abdomen)

SUBTEMAS :

Mejoro su coordinación y equilibrio corporal

IMPLEMENTACION :

colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,cabina de sonido ,hidratacion

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes explicacion de la sesion de clase , se inicia con calentamiento y juegos aplicados al componente psicosocial y trabajando la parte ludica en los alumnos para generar mayor disposicion , saltos en X 50 repeticiones cambiando de lateralidad , saltos 2-2-1 2 repeticiones , estiramiento general enfocado a saltos y posiciones corporales de flyers

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
se realiza un repaso del montaje que se esta construyendo para presentar a los niños en las actividades de la IED , se incorporan los elementos acrobaticos y gimnasticos en el montaje coreografico trabajando la memoria motriz , se crean marcaciones de inicio y de finalizacion de los diferentes items que componene una rutina de porrismo , y se continua el trabajo de grupos acrobaticos y de piramides explorando trasniciones que los escolares puedan dominar para el nivel 1 mini y 1 youth ,se incluyen secuencias por items con musicalizacion

TIEMPO
70 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
el grupo realizara un repaso de tres pasadas de lo construido en la sesion de clase tratando de tener la menor cantidad de errores

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 29	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011247900	ANTONELLA VARGAS			Asistio
1146143276	GABRIELA LOPEZ			Asistio
1141360818	DARID SAMARA ACEVEDO			Asistio
1025561300	NATHALY SOFIA CONTRERAS			Asistio
S20232113065	ANGELA GABRIELA TAPIERO			Asistio
1023411537	LAURA SALOME GUTIERREZ			Asistio
1146142912	LUCIANA IBARRA			Asistio
1022447450	ALISSON NICOL ACOSTA			Asistio
1025561610	ANTÓNELLA PINTO			Asistio
1026600520	ISABELLA LUCYA MORA			Asistio
1011247901	SALOME VARGAS			Asistio
1146143643	SARA PAOLA ZAMBRANO			Asistio
1233515781	EMMILY SOPHIA CASTRO			Asistio
1016745365	MELANY JULIANA LOPEZ			Asistio
1222213596	NIKOL SOFIA RODRIDUEZ			Asistio
1030699651	ABBY VALENTINA GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer en los estudiantes las capacidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, agilidad, flexibilidad y control postural) a través de actividades lúdicas y progresivas propias del porrismo, favoreciendo en desarrollo corporal ,se implementan movimientos básicos de coordinación y movimientos coreográficos			
COGNITIVA : favorecer en los estudiantes la comprensión básica de los conceptos, normas y fundamentos esenciales del porrismo, llevando a cabo la implementación de roles dentro del grupo (base, flyer, spotter), la importancia de la seguridad en cada práctica y la apropiación de valores como la disciplina y el respeto entre ellos.Se empiezana perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia , y se empiezan a ejecutar con musica y movimientos coreograficos			
PSICOSOCIAL : favorecer en los estudiantes la comprensión básica de los conceptos, normas y fundamentos esenciales del porrismo, llevando a cabo la implementación de roles dentro del grupo (base, flyer, spotter), la importancia de la seguridad en cada práctica y la apropiación de valores como la disciplina y el respeto entre ellos.Se empiezana perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia , y se empiezan a ejecutar con musica y movimientos coreograficos			
LUDICA : Fortalecer la compresión de reglas,la memoria motirz y la capacidad de analisis en la construcción de secuencias técnicas,favoreciendo el aprendizaje autónomo y significativo.Se implementan juegos con reglas que los mismos estudiantes generen ,apopyandonos en el componente psicosocial y pedagogico para realizar las actividades del mes de mayo			
TEMA : Transiciones entre rodadas y apoyos			
SUBTEMAS : Ejecuto combinaciones simples con fluidez			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,cabina de sonido ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes explicacion de la sesion de clase , se inicia con calentamiento y juegos aplicados al componete psicosocial y trabajando la parte ludica en los alumnos para generar mayor disposicion , saltos en X 50 repeticiones cambiando de lateralidad , saltos 2-2-1 2 repeticiones , estiramiento general enfocado a saltos y posiciones corporales de flyers TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES el trabajo de esta sesion estara enfocada en la acrobacia , tanto en grupos acrobaticos como en piramide , donde se incorporan transiciones creativas al inicio (montes ,intermedio y desmontes) tratando de lograr 4 momentos de impacto en la construccion de las acrobacias , se implementan los desmontes en cunas tanto en posicion cuna y en posicion facial TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES cada grupo acrobatico tendra tres intentos para lograr ejecuciones con musica evitando tener pausas o errores tecnicos TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	
2. Fecha:	2026-05-26	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 32	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011247900	ANTONELLA VARGAS			Asistio
1146143276	GABRIELA LOPEZ			Asistio
1141360818	DARID SAMARA ACEVEDO			Asistio
1025561300	NATHALY SOFIA CONTRERAS			Asistio
S20232113065	ANGELA GABRIELA TAPIERO			Asistio
1023411537	LAURA SALOME GUTIERREZ			Asistio
1146142912	LUCIANA IBARRA			Asistio
1022447450	ALISSON NICOL ACOSTA			Asistio
1025561610	ANTÓNELLA PINTO			Asistio
1026600520	ISABELLA LUCYA MORA			Asistio
1011247901	SALOME VARGAS			Asistio
1146143643	SARA PAOLA ZAMBRANO			Asistio
1233515781	EMMILY SOPHIA CASTRO			Asistio
1016745365	MELANY JULIANA LOPEZ			Asistio
1222213596	NIKOL SOFIA RODRIDUEZ			Asistio
1030699651	ABBY VALENTINA GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer en los estudiantes las capacidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, agilidad, flexibilidad y control postural) a través de actividades lúdicas y progresivas propias del porrismo, favoreciendo en desarrollo corporal ,se implementan movimientos básicos de coordinación y movimientos coreográficos			
COGNITIVA : favorecer en los estudiantes la comprensión básica de los conceptos, normas y fundamentos esenciales del porrismo, llevando a cabo la implementación de roles dentro del grupo (base, flyer, spotter), la importancia de la seguridad en cada práctica y la apropiación de valores como la disciplina y el respeto entre ellos.Se empiezana perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia , y se empiezan a ejecutar con musica y movimientos coreograficos			
PSICOSOCIAL : favorecer en los estudiantes la comprensión básica de los conceptos, normas y fundamentos esenciales del porrismo, llevando a cabo la implementación de roles dentro del grupo (base, flyer, spotter), la importancia de la seguridad en cada práctica y la apropiación de valores como la disciplina y el respeto entre ellos.Se empiezana perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia , y se empiezan a ejecutar con musica y movimientos coreograficos			
LUDICA : Fortalecer la compresión de reglas,la memoria motirz y la capacidad de analisis en la construcción de secuencias técnicas,favoreciendo el aprendizaje autónomo y significativo.Se implementan juegos con reglas que los mismos estudiantes generen ,apopyandonos en el componente psicosocial y pedagogico para realizar las actividades del mes de mayo			
TEMA : Transiciones seguras en stunts y trabajo en equipo			
SUBTEMAS : generar secuencias coreograficas en los montajes de acrobacia			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,cabina de sonido ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes explicacion de la sesion de clase , se inicia con calentamiento y juegos aplicados al componete psicosocial y trabajando la parte ludica en los alumnos para generar mayor disposicion , saltos en X 50 repeticiones cambiando de lateralidad , saltos 2-2-1 2 repeticiones , estiramiento general enfocado a saltos y posiciones corporales de flyers TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES el trabajo de esta sesion estara enfocada en la acrobacia , tanto en grupos acrobaticos como en piramide , donde se incorporan transiciones creativas al inicio (montes ,intermedio y desmontes) tratando de lograr 4 momentos de impacto en la construccion de las acrobacias , se implementan los desmontes en cunas tanto en posicion cuna y en posicion facial TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES cada grupo acrobatico tendra tres intentos para lograr ejecuciones con musica evitando tener pausas o errores tecnicos TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase TIEMPO 10 minutos			

