

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:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	13
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 : Consolidar la autonomía en el entrenamiento, la capacidad de autorregulación y la responsabilidad sobre su propio progreso. El estudiante aprende a identificar sus errores, corregirlos, gestionar frustraciones técnicas y reconocer sus capacidades. Se fortalece la disciplina personal y la toma de decisiones dentro de su rol.			
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 : Integración de habilidades aprendidas en secuencias simples			
SUBTEMAS : Ejecuto pequeñas secuencias manteniendo ritmo y control			
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 70 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 30 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:	2026-05-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 24	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012460110	SALOME GUTIERREZ			Asistio
1013686363	SAMANTHA MORENO			Asistio
1023406928	DANA SOFIA MEDINA			Asistio
1030667635	SHAIRA SALOME ARAGON			Asistio
1034310784	MELANNY APRIL AMUNDARAY			Asistio
1233898079	LAURA VALENTINA PERILLA			Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO			Asistio
1023403348	ANA MARIA ZAMBRANO			Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO			Asistio
1012435092	SALOME SOLAQUE			Asistio
1141344882	VALERY MICHEL ORJUELA			Asistio
1034924352	MARIANGEL PRIETO			Asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA			Asistio
1141346323	ANDRES MATHIAS SANCHEZ			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:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	13
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 :

Consolidar la autonomía en el entrenamiento, la capacidad de autorregulación y la responsabilidad sobre su propio progreso. El estudiante aprende a identificar sus errores, corregirlos, gestionar frustraciones técnicas y reconocer sus capacidades. Se fortalece la disciplina personal y la toma de decisiones dentro de su rol.

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 :

Integración de habilidades aprendidas en secuencias simples

SUBTEMAS :

Ejecuto pequeñas secuencias manteniendo ritmo y control

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:	2026-05-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012460110	SALOME GUTIERREZ			Asistio
1013686363	SAMANTHA MORENO			Asistio
1023406928	DANA SOFIA MEDINA			Asistio
1030667635	SHAIRA SALOME ARAGON			Asistio
1034310784	MELANNY APRIL AMUNDARAY			Asistio
1233898079	LAURA VALENTINA PERILLA			Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO			Asistio
1023403348	ANA MARIA ZAMBRANO			Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO			Asistio
1012435092	SALOME SOLAQUE			Asistio
1141344882	VALERY MICHEL ORJUELA			Asistio
1034924352	MARIANGEL PRIETO			Asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA			Asistio
1141346323	ANDRES MATHIAS SANCHEZ			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:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
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 construccion de formaciones con transiciones y movimientos coreograficos (marcaciones)			
PSICOSOCIAL : Consolidar la autonomía en el entrenamiento, la capacidad de autorregulación y la responsabilidad sobre su propio progreso. El estudiante aprende a identificar sus errores, corregirlos, gestionar frustraciones técnicas y reconocer sus capacidades. Se fortalece la disciplina personal y la toma de decisiones dentro de su rol.			
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 : Mantengo la postura correcta durante las secuencias			
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:	2026-05-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012460110	SALOME GUTIERREZ			Asistio
1013686363	SAMANTHA MORENO			Asistio
1023406928	DANA SOFIA MEDINA			Asistio
1030667635	SHAIRA SALOME ARAGON			Asistio
1034310784	MELANNY APRIL AMUNDARAY			Asistio
1233898079	LAURA VALENTINA PERILLA			Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO			Asistio
1023403348	ANA MARIA ZAMBRANO			Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO			Asistio
1012435092	SALOME SOLAQUE			Asistio
1141344882	VALERY MICHEL ORJUELA			Asistio
1034924352	MARIANGEL PRIETO			Asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA			Asistio
1141346323	ANDRES MATHIAS SANCHEZ			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:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
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 construccion de formaciones con transiciones y movimientos coreograficos (marcaciones)

PSICOSOCIAL :

Consolidar la autonomía en el entrenamiento, la capacidad de autorregulación y la responsabilidad sobre su propio progreso. El estudiante aprende a identificar sus errores, corregirlos, gestionar frustraciones técnicas y reconocer sus capacidades. Se fortalece la disciplina personal y la toma de decisiones dentro de su rol.

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 :

Mantengo la postura correcta durante las secuencias

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:	2026-05-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012460110	SALOME GUTIERREZ			Asistio
1013686363	SAMANTHA MORENO			Asistio
1023406928	DANA SOFIA MEDINA			Asistio
1030667635	SHAIRA SALOME ARAGON			Asistio
1034310784	MELANNY APRIL AMUNDARAY			Asistio
1233898079	LAURA VALENTINA PERILLA			Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO			Asistio
1023403348	ANA MARIA ZAMBRANO			Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO			Asistio
1012435092	SALOME SOLAQUE			Asistio
1141344882	VALERY MICHEL ORJUELA			Asistio
1034924352	MARIANGEL PRIETO			Asistio
1028789876	KRISSELL SOFIA MEJIA			Asistio
1141346323	ANDRES MATHIAS SANCHEZ			Asistio
1011241132	VAIOLETH LOPEZ			Asistio
1030675113	MARIA ANGELICA RUBIANO			Asistio
1141350244	ANNY SALOME MIRANDA			Asistio
N37664893396	MIGUEILYS VANESSA JULIO			Asistio
1011238756	VALERIE JULIANA GONZALEZ			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:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
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 :

Consolidar la autonomía en el entrenamiento, la capacidad de autorregulación y la responsabilidad sobre su propio progreso. El estudiante aprende a identificar sus errores, corregirlos, gestionar frustraciones técnicas y reconocer sus capacidades. Se fortalece la disciplina personal y la toma de decisiones dentro de su rol.

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 :

Mantengo la postura correcta durante las secuencias

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:	2026-05-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012460110	SALOME GUTIERREZ			Asistio
1013686363	SAMANTHA MORENO			Asistio
1023406928	DANA SOFIA MEDINA			Asistio
1030667635	SHAIRA SALOME ARAGON			Asistio
1034310784	MELANNY APRIL AMUNDARAY			Asistio
1233898079	LAURA VALENTINA PERILLA			Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO			Asistio
1023403348	ANA MARIA ZAMBRANO			Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO			Asistio
1012435092	SALOME SOLAQUE			Asistio
1141344882	VALERY MICHEL ORJUELA			Asistio
1034924352	MARIANGEL PRIETO			Asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA			Asistio
1141346323	ANDRES MATHIAS SANCHEZ			Asistio
1011241132	VAIOLETH LOPEZ			Asistio
1030675113	MARIA ANGELICA RUBIANO			Asistio
1141350244	ANNY SALOME MIRANDA			Asistio
N37664893396	MIGUEILYS VANESSA JULIO			Asistio
1011238756	VALERIE JULIANA GONZALEZ			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:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
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 construccion de formaciones con transiciones y movimientos coreograficos (marcaciones)			
PSICOSOCIAL : Consolidar la autonomía en el entrenamiento, la capacidad de autorregulación y la responsabilidad sobre su propio progreso. El estudiante aprende a identificar sus errores, corregirlos, gestionar frustraciones técnicas y reconocer sus capacidades. Se fortalece la disciplina personal y la toma de decisiones dentro de su rol.			
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 : Mantengo la postura correcta durante las secuencias			
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:	2026-05-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 29	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012460110	SALOME GUTIERREZ			Asistio
1013686363	SAMANTHA MORENO			Asistio
1023406928	DANA SOFIA MEDINA			Asistio
1030667635	SHAIRA SALOME ARAGON			Asistio
1034310784	MELANNY APRIL AMUNDARAY			Asistio
1233898079	LAURA VALENTINA PERILLA			Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO			Asistio
1023403348	ANA MARIA ZAMBRANO			Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO			Asistio
1012435092	SALOME SOLAQUE			Asistio
1141344882	VALERY MICHEL ORJUELA			Asistio
1034924352	MARIANGEL PRIETO			Asistio
1028789876	KRISELL SOFIA MEJIA			Asistio
1141346323	ANDRES MATHIAS SANCHEZ			Asistio
1011241132	VAIOLETH LOPEZ			Asistio
1030675113	MARIA ANGELICA RUBIANO			Asistio
1141350244	ANNY SALOME MIRANDA			Asistio
N37664893396	MIGUEILYS VANESSA JULIO			No asistio
1011238756	VALERIE JULIANA GONZALEZ			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:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	16
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 : Desarrollar la comunicación asertiva, la cooperación activa y la confianza entre compañeros, especialmente en el trabajo de stunts y secuencias acrobáticas. Los estudiantes aprenden a coordinarse, corregirse con respeto, apoyar al compañero y resolver dificultades sin conflictos, fortaleciendo la cohesión grupal.			
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 incorporando las diferentes actividades de el componente pedagigico y psicosocial			
TEMA : Transiciones seguras en stunts y trabajo en equipo			
SUBTEMAS : generar transiciones en el ítem 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			

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:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	16
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 :

Desarrollar la comunicación asertiva, la cooperación activa y la confianza entre compañeros, especialmente en el trabajo de stunts y secuencias acrobáticas. Los estudiantes aprenden a coordinarse, corregirse con respeto, apoyar al compañero y resolver dificultades sin conflictos, fortaleciendo la cohesión grupal.

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 incorporando las diferentes actividades de el componente pedagógico y psicosocial

TEMA :

Transiciones seguras en stunts y trabajo en equipo

SUBTEMAS :

generar transiciones en el ítem de acrobacia

IMPLEMENTACION :

colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,cabinas de sonido ,hidratación

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes explicación de la sesión de clase , se inicia con calentamiento y juegos aplicados al componente psicosocial y trabajando la parte lúdica en los alumnos para generar mayor disposición , 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 sesión estará enfocada en la acrobacia , tanto en grupos acrobáticos como en pirámide , donde se incorporan transiciones creativas al inicio (montes ,intermedio y desmontes) tratando de lograr 4 momentos de impacto en la construcción de las acrobacias , se implementan los desmontes en cunas tanto en posición cuna y en posición facial

TIEMPO
70 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
cada grupo acrobático tendrá tres intentos para lograr ejecuciones con música evitando tener pausas o errores técnicos

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

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

TIEMPO
10 minutos