

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:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
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 empiezan a perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia			
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 : Promover por mediante actividades lúdicas que integren el juego, la exploración y la creatividad, favoreciendo el disfrute, la motivación y la participación activa de los estudiantes			
TEMA : Posiciones básicas y formación de líneas			
SUBTEMAS : construccion de figuras coreograficas			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES llamado a lista , movilidad articular acendente desendente , se realiza un estiramiento general enfocado a trabajo de flyers y saltos de porrismo (salto ruso) repaso de elementos gimnasticos TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza el montaje de rutinas de porrismo con los 4 grupos del centro de interes montaje de figurass coreograficas , trabajo de acrobacia montaje de grupos acrobaticos y piramides se empieza a implementar musica para que los estudiantes trabajen ritmo y secuencias coreograficas TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES los alumnos implementaran conteos musicales para lograr dominar la rutina 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:	2026-04-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 10	
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

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:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
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 empiezan a perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia			
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 : Promover por mediante actividades lúdicas que integren el juego, la exploración y la creatividad, favoreciendo el disfrute, la motivación y la participación activa de los estudiantes			
TEMA : Posiciones básicas y formación de líneas			
SUBTEMAS : construccion de figuras coreograficas			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES llamado a lista , movilidad articular acendente desendente , se realiza un estiramiento general enfocado a trabajo de flyers y saltos de porrismo (salto ruso) repaso de elementos gimnasticos TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza el montaje de rutinas de porrismo con los 4 grupos del centro de interes montaje de figurass coreograficas , trabajo de acrobacia montaje de grupos acrobaticos y piramides se empieza a implementar musica para que los estudiantes trabajen ritmo y secuencias coreograficas TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES los alumnos implementaran conteos musicales para lograr dominar la rutina 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:	2026-04-09	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
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

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:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
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 empiezan a perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia			
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 : Promover por mediante actividades lúdicas que integren el juego, la exploración y la creatividad, favoreciendo el disfrute, la motivación y la participación activa de los estudiantes			
TEMA : Pequeñas coreografías con integración de movimientos aprendidos			
SUBTEMAS : creacion de rutina coreografica en semgentos entre items			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes , juego de interaccion con los estudiantes se implementa dentro de este el compoente psicosocial , movilidad articular , saltos en X 50 repeticiones con cambio de direccion , saltos 2-2-1 20 repeticiones esto con el fin de activacion cardiovascular , repaso de movimientos basicos , estiramiento general enfocado en miebros inferiores para saltos y en flyers para posiciones de cuerpo TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza un repaso de las formaciones iniciales del montaje de la rutina coreografica que se maneja en cada uno de los 4 grupos del centro de interes , se inicia el trabajo con musica y la coordinacion para ejecutar los diferentes movimientos que se estan creando , se hace un pare para el trabajo acrobatico en grupos para corregir tecnicas , agarres ,montes y desmontes , se trabaja en las formaciones donde se realiza la gimnasia y saltos implementando transiciones coreograficas TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES el equipo trabajara la primera parte de la rutina con musica con el reto de lograr 3 intentos de llegar lo mejor alineados y ubicados espacialmente 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:	2026-04-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 11	
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:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
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 empiezan a perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia			
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 : Promover por mediante actividades lúdicas que integren el juego, la exploración y la creatividad, favoreciendo el disfrute, la motivación y la participación activa de los estudiantes			
TEMA : Pequeñas coreografías con integración de movimientos aprendidos			
SUBTEMAS : creacion de rutina coreografica en semgentos entre items			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes , juego de interaccion con los estudiantes se implementa dentro de este el compoente psicosocial , movilidad articular , saltos en X 50 repeticiones con cambio de direccion , saltos 2-2-1 20 repeticiones esto con el fin de activacion cardiovascular , repaso de movimientos basicos , estiramiento general enfocado en miebros inferiores para saltos y en flyers para posiciones de cuerpo TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza un repaso de las formaciones iniciales del montaje de la rutina coreografica que se maneja en cada uno de los 4 grupos del centro de interes , se inicia el trabajo con musica y la coordinacion para ejecutar los diferentes movimientos que se estan creando , se hace un pare para el trabajo acrobatico en grupos para corregir tecnicas , agarres ,montes y desmontes , se trabaja en las formaciones donde se realiza la gimnasia y saltos implementando transiciones coreograficas TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES el equipo trabajara la primera parte de la rutina con musica con el reto de lograr 3 intentos de llegar lo mejor alineados y ubicados espacialmente 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:	2026-04-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:25:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 11	
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:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
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 empiezan a perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia			
PSICOSOCIAL : EMPATIA, COOPERACION Y CONSTRUCCION DE VINCULOS: 1. Además, el porrismo estimula el respeto por la diversidad, al integrar estudiantes con diferentes capacidades y orígenes en un mismo propósito común. 2. Las dinámicas grupales y las rutinas fomentan la comunicación asertiva y la confianza mutua. Cada integrante depende del otro, lo que reduce actitudes de rivalidad o exclusión. 3. Este ambiente positivo de convivencia fortalece los lazos afectivos entre compañeros y mejora el clima escolar, favoreciendo la integración y la participación activa. 4. al ofrecer una alternativa estructurada de uso del tiempo libre, el porrismo reduce riesgos de comportamientos negativos (violencia, deserción, consumo, apatía).			
LUDICA : Promover por mediante actividades lúdicas que integren el juego, la exploración y la creatividad, favoreciendo el disfrute, la motivación y la participación activa de los estudiantes			
TEMA : Transiciones en formaciones (cambios de lugar)			
SUBTEMAS : avances coreograficos con musicalizacion			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes , explicacion de el trabajo a realizar en la sesion de clase ,juego ludico donde se aplica el componente psicosocial , movilidad articular , saltos en x con cambio de direcciones 50 repeticiones , saltos 2-2-1 20 repeticiones , estiramiento general , repaso de mivimientos basicos TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza un repaso del montaje que se esta creando donde estan los items de acrobacia y gimnasia se generan mas y mejores transiciones ya que los alumnos obtienen un mayor dominio de los elementos , se realizan ajustes tecnicos en la parte acrobatica y segun el grupo acrobatico se les da una mayor dificultad en la ejecucion , en estas sesiones de clase nos enfocaremos en la construccion de la figura de saltos y se introduce la tecnica de estos con salto ruso , ejecicios y tecnicas para la ejecucion de los saltos a trabajar y generando la marcacion corresp TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES los estudiantes trabajaran en pares o grupos de a 3 donde tendran un espacio para sincronizar el salto ruso 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:	2026-04-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes, 12:25:00, 14:30:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 12	
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:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,12:25:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
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 empiezan a perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia			
PSICOSOCIAL : EMPATIA, COOPERACION Y CONSTRUCCION DE VINCULOS: 1. Además, el porrismo estimula el respeto por la diversidad, al integrar estudiantes con diferentes capacidades y orígenes en un mismo propósito común. 2. Las dinámicas grupales y las rutinas fomentan la comunicación asertiva y la confianza mutua. Cada integrante depende del otro, lo que reduce actitudes de rivalidad o exclusión. 3. Este ambiente positivo de convivencia fortalece los lazos afectivos entre compañeros y mejora el clima escolar, favoreciendo la integración y la participación activa. 4. al ofrecer una alternativa estructurada de uso del tiempo libre, el porrismo reduce riesgos de comportamientos negativos (violencia, deserción, consumo, apatía).			
LUDICA : Promover por mediante actividades lúdicas que integren el juego, la exploración y la creatividad, favoreciendo el disfrute, la motivación y la participación activa de los estudiantes			
TEMA : Transiciones en formaciones (cambios de lugar)			
SUBTEMAS : avances coreograficos con musicalizacion			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes , explicacion de el trabajo a realizar en la sesion de clase ,juego ludico donde se aplica el componente psicosocial , movilidad articular , saltos en x con cambio de direcciones 50 repeticiones , saltos 2-2-1 20 repeticiones , estiramiento general , repaso de mivimientos basicos TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza un repaso del montaje que se esta creando donde estan los items de acrobacia y gimnasia se generan mas y mejores transiciones ya que los alumnos obtienen un mayor dominio de los elementos , se realizan ajustes tecnicos en la parte acrobatica y segun el grupo acrobatico se les da una mayor dificultad en la ejecucion , en estas sesiones de clase nos enfocaremos en la construccion de la figura de saltos y se introduce la tecnica de estos con salto ruso , ejecicios y tecnicas para la ejecucion de los saltos a trabajar y generando la marcacion correspondiente TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES los estudiantes trabajaran en pares o grupos de a 3 donde tendran un espacio para sincronizar el salto ruso 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:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,12:25:00,14:30:00
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 : 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 empiezan a perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia			
PSICOSOCIAL : EMPATIA, COOPERACION Y CONSTRUCCION DE VINCULOS: 1. Además, el porrismo estimula el respeto por la diversidad, al integrar estudiantes con diferentes capacidades y orígenes en un mismo propósito común. 2. Las dinámicas grupales y las rutinas fomentan la comunicación asertiva y la confianza mutua. Cada integrante depende del otro, lo que reduce actitudes de rivalidad o exclusión. 3. Este ambiente positivo de convivencia fortalece los lazos afectivos entre compañeros y mejora el clima escolar, favoreciendo la integración y la participación activa. 4. al ofrecer una alternativa estructurada de uso del tiempo libre, el porrismo reduce riesgos de comportamientos negativos (violencia, deserción, consumo, apatía).			
LUDICA : Promover por mediante actividades lúdicas que integren el juego, la exploración y la creatividad, favoreciendo el disfrute, la motivación y la participación activa de los estudiantes			
TEMA : Transiciones en formaciones (cambios de lugar)			
SUBTEMAS : creacion de rutina con cambios planimetricos			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes , explicacion de el trabajo a realizar en la sesion de clase ,juego ludico donde se aplica el componente psicosocial solucion de conflictos, movilidad articular , saltos en x con cambio de direcciones 50 repeticiones , saltos 2-2-1 20 repeticiones , estiramiento general , repaso de mivimientos basicos TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza un repaso de la acrobacia que se esta manejando para nivel 1 , repaso de los elementos de gimnasia y de las marcaciones creadas , bajo esta base se realizan las formaciones que iran en cada item y las transiciones (cambios de formaciones) con movimientos que generen efectos visuales y cambios dinamicos , se acompañara el ensayo con musicalizacion de conteos cheers TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES el grupo realizara lo trabajado en clase con musica tratando de lograra el mayor orden posible en las ubicaciones espaciales y formaciones 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:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,12:25:00,14:30:00
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 : 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 empiezan a perfilar los roles en la acrobacia y gimnasia			
PSICOSOCIAL : EMPATIA, COOPERACION Y CONSTRUCCION DE VINCULOS: 1. Además, el porrismo estimula el respeto por la diversidad, al integrar estudiantes con diferentes capacidades y orígenes en un mismo propósito común. 2. Las dinámicas grupales y las rutinas fomentan la comunicación asertiva y la confianza mutua. Cada integrante depende del otro, lo que reduce actitudes de rivalidad o exclusión. 3. Este ambiente positivo de convivencia fortalece los lazos afectivos entre compañeros y mejora el clima escolar, favoreciendo la integración y la participación activa. 4. al ofrecer una alternativa estructurada de uso del tiempo libre, el porrismo reduce riesgos de comportamientos negativos (violencia, deserción, consumo, apatía).			
LUDICA : Promover por mediante actividades lúdicas que integren el juego, la exploración y la creatividad, favoreciendo el disfrute, la motivación y la participación activa de los estudiantes			
TEMA : Transiciones en formaciones (cambios de lugar)			
SUBTEMAS : creacion de rutina con cambios planimetricos			
IMPLEMENTACION : colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES bienvenida a los estudiantes , explicacion de el trabajo a realizar en la sesion de clase ,juego ludico donde se aplica el componente psicosocial solucion de conflictos, movilidad articular , saltos en x con cambio de direcciones 50 repeticiones , saltos 2-2-1 20 repeticiones , estiramiento general , repaso de mivimientos basicos TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realiza un repaso de la acrobacia que se esta manejando para nivel 1 , repaso de los elementos de gimnasia y de las marcaciones creadas , bajo esta base se realizan las formaciones que iran en cada item y las transiciones (cambios de formaciones) con movimientos que generen efectos visuales y cambios dinamicos , se acompañara el ensayo con musicalizacion de conteos cheers TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES el grupo realizara lo trabajado en clase con musica tratando de lograra el mayor orden posible en las ubicaciones espaciales y formaciones TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase TIEMPO 10 minutos			

