

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:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:25:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación a través de la práctica progresiva de habilidades básicas del porrismo como saltos, acrobacias simples y movimientos coreográficos.			
<b>COGNITIVA :</b> Reconocer los fundamentos básicos del porrismo, sus elementos técnicos, normas de seguridad, reglas de la practica y la importancia del trabajo colaborativo en la ejecución de rutinas			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la cohesión grupal, la empatía y la capacidad de resolver problemas con madurez. El equipo debe funcionar de manera sincronizada y unida para ejecutar stunts, transiciones y rutinas complejas. Se promueve la comunicación asertiva y positiva, el apoyo emocional entre compañeros y adres de familia y la confianza para lograr los objetivos trazados			
<b>LUDICA :</b> Fomentar la participación activa, la creatividad y la diversión mediante juegos dinámicos y dinámicas cooperativas que fortalezcan la confianza, la empatía y el trabajo en equipo dentro del grupo.Se promueve en los estudiantes la creación de movimientos e ideas que les surjan y se implementaran en la creación de la rutina			
<b>TEMA :</b> Desplazamientos y control espacial			
<b>SUBTEMAS :</b> construccion de figuras coreograficas			
<b>IMPLEMENTACION :</b> colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES los alumnos implementaran conteos musicales para lograr dominar la rutina  TIEMPO 10 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> 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:	2026-04-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:15:00,12:25:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016100986	SARA FERNANDA MATEUS			Asistio
1023413086	DULCE MARIA PEÑA			Asistio
1030682543	EMILY SOFIA CHAPARRO			Asistio
1034789229	GIANNA TAMARA MORA			Asistio
1233689265	DEILYS VALENTINA LOPEZ			Asistio
1206220922	DANA JHIZELL CHACON			Asistio
1028406808	EMILY NATALIA LOPEZ			Asistio
1107986201	SARA ALEJANDRA ARCINIEGAS			Asistio
1027295839	EIMY SALOME AYALA			Asistio
1024576786	DANNA ISABELLA VIRACACHA			Asistio
1013146861	JENNIFER VIOLETA DIAZ			Asistio
1012438432	EMILY MARIANA GIL			Asistio
2474937	ROTSSEN ISABELL RIVERO			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:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:25:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación a través de la práctica progresiva de habilidades básicas del porrismo como saltos, acrobacias simples y movimientos coreográficos.			
<b>COGNITIVA :</b> Reconocer los fundamentos básicos del porrismo, sus elementos técnicos, normas de seguridad, reglas de la practica y la importancia del trabajo colaborativo en la ejecución de rutinas			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la cohesión grupal, la empatía y la capacidad de resolver problemas con madurez. El equipo debe funcionar de manera sincronizada y unida para ejecutar stunts, transiciones y rutinas complejas. Se promueve la comunicación asertiva y positiva, el apoyo emocional entre compañeros y adres de familia y la confianza para lograr los objetivos trazados			
<b>LUDICA :</b> Fomentar la participación activa, la creatividad y la diversión mediante juegos dinámicos y dinámicas cooperativas que fortalezcan la confianza, la empatía y el trabajo en equipo dentro del grupo.Se promueve en los estudiantes la creación de movimientos e ideas que les surjan y se implementaran en la creación de la rutina			
<b>TEMA :</b> Desplazamientos y control espacial			
<b>SUBTEMAS :</b> construccion de figuras coreograficas			
<b>IMPLEMENTACION :</b> colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES los alumnos implementaran conteos musicales para lograr dominar la rutina  TIEMPO 10 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> 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:	2026-04-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,12:25:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016100986	SARA FERNANDA MATEUS			Asistio
1023413086	DULCE MARIA PEÑA			Asistio
1030682543	EMILY SOFIA CHAPARRO			Asistio
1034789229	GIANNA TAMARA MORA			Asistio
1233689265	DEILYS VALENTINA LOPEZ			Asistio
1206220922	DANA JHIZELL CHACON			Asistio
1028406808	EMILY NATALIA LOPEZ			Asistio
1107986201	SARA ALEJANDRA ARCINIEGAS			Asistio
1027295839	EIMY SALOME AYALA			Asistio
1024576786	DANNA ISABELLA VIRACACHA			Asistio
1013146861	JENNIFER VIOLETA DIAZ			Asistio
1012438432	EMILY MARIANA GIL			Asistio
2474937	ROTSEN ISABELL RIVERO			Asistio
1146131928	LUISA FERNANDA ZAMBRANO			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:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:25:00
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			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación a través de la práctica progresiva de habilidades básicas del porrismo como saltos, acrobacias simples y movimientos coreográficos.			
<b>COGNITIVA :</b> Reconocer los fundamentos básicos del porrismo, sus elementos técnicos, normas de seguridad, reglas de la practica y la importancia del trabajo colaborativo en la ejecución de rutinas			
<b>PSICOSOCIAL :</b> El porrismo favorece la formación en valores ciudadanos al promover el respeto por las normas, la colaboración y la equidad de género como pilares para la convivencia democrática. Los distintos roles que se asumen dentro del equipo —como base, flyer y spotter— fortalecen la responsabilidad y la participación equitativa, consolidando una comprensión del “nosotros” por encima del individualismo. Asimismo, esta práctica deportiva fomenta el respeto por la diversidad al integrar estudiantes con distintas capacidades, ritmos de aprendizaje y contextos en torno a un propósito común, desarrollando sentido comunitario y valoración por las diferencias.			
<b>LUDICA :</b> Fomentar la participación activa, la creatividad y la diversión mediante juegos dinámicos y dinámicas cooperativas que fortalezcan la confianza, la empatía y el trabajo en equipo dentro del grupo.Se promueve en los estudiantes la creación de movimientos e ideas que les surjan y se implementaran en la creación de la rutina			
<b>TEMA :</b> Expresión corporal y presencia escénica			
<b>SUBTEMAS :</b> creacion de rutina coreografica en semgentos entre items			
<b>IMPLEMENTACION :</b> colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> 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			
<b>FASE FINAL :</b> 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:	2026-04-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:15:00,12:25:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016100986	SARA FERNANDA MATEUS			Asistio
1023413086	DULCE MARIA PEÑA			Asistio
1030682543	EMILY SOFIA CHAPARRO			Asistio
1034789229	GIANNA TAMARA MORA			Asistio
1233689265	DEILYS VALENTINA LOPEZ			Asistio
1206220922	DANA JHIZELL CHACON			Asistio
1028406808	EMILY NATALIA LOPEZ			Asistio
1107986201	SARA ALEJANDRA ARCINIEGAS			Asistio
1027295839	EIMY SALOME AYALA			Asistio
1024576786	DANNA ISABELLA VIRACACHA			Asistio
1013146861	JENNIFER VIOLETA DIAZ			Asistio
1012438432	EMILY MARIANA GIL			Asistio
2474937	ROTSSEN ISABELL RIVERO			Asistio
1146131928	LUISA FERNANDA ZAMBRANO			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:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:25:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación a través de la práctica progresiva de habilidades básicas del porrismo como saltos, acrobacias simples y movimientos coreográficos.			
COGNITIVA : Reconocer los fundamentos básicos del porrismo, sus elementos técnicos, normas de seguridad, reglas de la practica y la importancia del trabajo colaborativo en la ejecución de rutinas			
PSICOSOCIAL : El porrismo favorece la formación en valores ciudadanos al promover el respeto por las normas, la colaboración y la equidad de género como pilares para la convivencia democrática. Los distintos roles que se asumen dentro del equipo —como base, flyer y spotter— fortalecen la responsabilidad y la participación equitativa, consolidando una comprensión del “nosotros” por encima del individualismo. Asimismo, esta práctica deportiva fomenta el respeto por la diversidad al integrar estudiantes con distintas capacidades, ritmos de aprendizaje y contextos en torno a un propósito común, desarrollando sentido comunitario y valoración por las diferencias.			
LUDICA : Fomentar la participación activa, la creatividad y la diversión mediante juegos dinámicos y dinámicas cooperativas que fortalezcan la confianza, la empatía y el trabajo en equipo dentro del grupo.Se promueve en los estudiantes la creación de movimientos e ideas que les surjan y se implementaran en la creación de la rutina			
TEMA : Expresión corporal y presencia escénica			
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 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			





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:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:25:00
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			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación a través de la práctica progresiva de habilidades básicas del porrismo como saltos, acrobacias simples y movimientos coreográficos.			
<b>COGNITIVA :</b> Reconocer los fundamentos básicos del porrismo, sus elementos técnicos, normas de seguridad, reglas de la practica y la importancia del trabajo colaborativo en la ejecución de rutinas			
<b>PSICOSOCIAL :</b> El porrismo se convierte en un espacio formativo que trasciende la práctica física, promoviendo el crecimiento emocional y social de los estudiantes. A través de la adquisición de técnicas, rutinas y roles, los niños y adolescentes fortalecen su autoconfianza y construyen una identidad positiva al reconocerse como capaces y valiosos. Las exigencias propias del entrenamiento desarrollan disciplina, constancia y responsabilidad, habilidades que inciden directamente en su compromiso académico. Asimismo, el trabajo colaborativo los enfrenta a retos que requieren resiliencia, ayudándolos a manejar la frustración y a comprender la importancia del esfuerzo colectivo para alcanzar metas comunes.			
<b>LUDICA :</b> Fomentar la participación activa, la creatividad y la diversión mediante juegos dinámicos y dinámicas cooperativas que fortalezcan la confianza, la empatía y el trabajo en equipo dentro del grupo.Se promueve en los estudiantes la creación de movimientos e ideas que les surjan y se implementaran en la creación de la rutina			
<b>TEMA :</b> Revisión técnica de motions y saltos			
<b>SUBTEMAS :</b> enfoque a tecnica de saltos			
<b>IMPLEMENTACION :</b> colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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 genera  TIEMPO 70 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES los estudiantes trabajaran en pares o grupos de a 3 donde tendran un espacio para sincronizar el salto ruso  TIEMPO 10 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> 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:	2026-04-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:15:00,12:25:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016100986	SARA FERNANDA MATEUS			Asistio
1023413086	DULCE MARIA PEÑA			Asistio
1030682543	EMILY SOFIA CHAPARRO			Asistio
1034789229	GIANNA TAMARA MORA			Asistio
1233689265	DEILYS VALENTINA LOPEZ			Asistio
1206220922	DANA JHIZELL CHACON			Asistio
1028406808	EMILY NATALIA LOPEZ			Asistio
1107986201	SARA ALEJANDRA ARCINIEGAS			Asistio
1027295839	EIMY SALOME AYALA			Asistio
1024576786	DANNA ISABELLA VIRACACHA			Asistio
1013146861	JENNIFER VIOLETA DIAZ			Asistio
1012438432	EMILY MARIANA GIL			Asistio
2474937	ROTSEN ISABELL RIVERO			Asistio
1146131928	LUISA FERNANDA ZAMBRANO			Asistio
1141346323	ANDRES MATHIAS SANCHEZ			Asistio
1012435092	SALOME SOLAQUE			Asistio
1028789876	KRISSELL SOFIA MEJIA			Asistio
1034924352	MARIANGEL PRIETO			Asistio
1141344882	VALERY MICHEL ORJUELA			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:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:25:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO	
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación a través de la práctica progresiva de habilidades básicas del porrismo como saltos, acrobacias simples y movimientos coreográficos.	
<b>COGNITIVA :</b> Reconocer los fundamentos básicos del porrismo, sus elementos técnicos, normas de seguridad, reglas de la practica y la importancia del trabajo colaborativo en la ejecución de rutinas	
<b>PSICOSOCIAL :</b> El porrismo se convierte en un espacio formativo que trasciende la práctica física, promoviendo el crecimiento emocional y social de los estudiantes. A través de la adquisición de técnicas, rutinas y roles, los niños y adolescentes fortalecen su autoconfianza y construyen una identidad positiva al reconocerse como capaces y valiosos. Las exigencias propias del entrenamiento desarrollan disciplina, constancia y responsabilidad, habilidades que inciden directamente en su compromiso académico. Asimismo, el trabajo colaborativo los enfrenta a retos que requieren resiliencia, ayudándolos a manejar la frustración y a comprender la importancia del esfuerzo colectivo para alcanzar metas comunes.	
<b>LUDICA :</b> Fomentar la participación activa, la creatividad y la diversión mediante juegos dinámicos y dinámicas cooperativas que fortalezcan la confianza, la empatía y el trabajo en equipo dentro del grupo.Se promueve en los estudiantes la creación de movimientos e ideas que les surjan y se implementaran en la creación de la rutina	
<b>TEMA :</b> Revisión técnica de motions y saltos	
<b>SUBTEMAS :</b> enfoque a tecnica de saltos	
<b>IMPLEMENTACION :</b> colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion	
FASES	
<b>FASE INICIAL :</b> 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	
<b>FASE CENTRAL :</b> 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 genera  TIEMPO 70 minutos	
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES los estudiantes trabajaran en pares o grupos de a 3 donde tendran un espacio para sincronizar el salto ruso  TIEMPO 10 minutos	
<b>FASE FINAL :</b> 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:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:25:00
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			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación a través de la práctica progresiva de habilidades básicas del porrismo como saltos, acrobacias simples y movimientos coreográficos.			
<b>COGNITIVA :</b> Reconocer los fundamentos básicos del porrismo, sus elementos técnicos, normas de seguridad, reglas de la practica y la importancia del trabajo colaborativo en la ejecución de rutinas			
<b>PSICOSOCIAL :</b> El porrismo se convierte en un espacio formativo que trasciende la práctica física, promoviendo el crecimiento emocional y social de los estudiantes. A través de la adquisición de técnicas, rutinas y roles, los niños y adolescentes fortalecen su autoconfianza y construyen una identidad positiva al reconocerse como capaces y valiosos. Las exigencias propias del entrenamiento desarrollan disciplina, constancia y responsabilidad, habilidades que inciden directamente en su compromiso académico. Asimismo, el trabajo colaborativo los enfrenta a retos que requieren resiliencia, ayudándolos a manejar la frustración y a comprender la importancia del esfuerzo colectivo para alcanzar metas comunes			
<b>LUDICA :</b> Fomentar la participación activa, la creatividad y la diversión mediante juegos dinámicos y dinámicas cooperativas que fortalezcan la confianza, la empatía y el trabajo en equipo dentro del grupo.Se promueve en los estudiantes la creación de movimientos e ideas que les surjan y se implementaran en la creación de la rutina			
<b>TEMA :</b> Integración de habilidades aprendidas en secuencias simples			
<b>SUBTEMAS :</b> Combino saltos, motions y desplazamientos con coordinación			
<b>IMPLEMENTACION :</b> colchonetas , piso duro, planos inclinados , tatami , ropa deportiva ,hidratacion			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> 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			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES estiramiento final , vuelta a la calma y retro alimentación de la sesión de clase  TIEMPO 10 minutos			