

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,12:30:00,14:30:00
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			
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 : 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			
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 : Desplazamientos y control espacial			
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:	2026-04-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
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
1146139580	VAIOLET PERICO			Asistio
1233898079	LAURA VALENTINA PERILLA			Asistio
1012449206	ANDREA SALOME ACEBEDO			Asistio
1023403348	ANA MARIA ZAMBRANO			Asistio
1013141976	VALERY OVIEDO			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,12:30:00,14:30:00
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			
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 : 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			
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 : Desplazamientos y control espacial			
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:	2026-04-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
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

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,12:30:00,14:30:00
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 : 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 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:	2026-04-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
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

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,12:30:00,14:30:00
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 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:	2026-04-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10	
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

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,12:30:00,14:30:00
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 : 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 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.			
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 : Revisión técnica de motions y saltos			
SUBTEMAS : enfoque a tecnica de saltos			
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 genera 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:	2026-04-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012460110	SALOME GUTIERREZ			No 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

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,12:30:00,14:30:00
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			
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 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.			
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 : Revisión técnica de motions y saltos			
SUBTEMAS : enfoque a tecnica de saltos			
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 genera 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:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
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 : 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 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			
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 : Integración de habilidades aprendidas en secuencias simples			
SUBTEMAS : Combino saltos, motions y desplazamientos con coordinación			
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 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			