EVIDENCIA 1

IED
ESMERALDA ARBOLEDA

CENTRO DE INTERÉS:
PORRAS

GRUPO: 1 – AM

DÍAS:
MARTES Y JUEVES

HORARIO:
10:00 AM A 12:00 PM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS Y DEL CUERPO.

SUBTEMAS :
Elevaciones a nivel de la cintura.

IMPLEMENTACION :
Tizas, cronometro, pito, musica cheer.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el cuidado personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos alrededor de la cancha, saltos en equis (12x4), flexiones de pierna (12x4) y terminamos con flexiones de codo (12x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar ejecutar Posiciones básicas, explicación y demostración: Cuerpo firme (core activo) Postura recta, brazos en posiciones básicas (V alta, T, manos en cintura), luego trabajar en equipo (bases y flyer), se formaran en grupos de 3 o 4 niños:2 bases 1 flyer (niño/a que sube) 1 spotter (apoyo/seguridad), realizaran simulación sin elevación: Posición de agarre y coordinación de conteo (1-2-3 arriba), práctica de fuerza: Sentadillas en pareja y ejercicios de carga sin levantar completamente.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto el objetivo es aplicar lo aprendido mediante una actividad dinámica. Se formaran por grupos acrobaticos para hacer una mini rutina de porrismo por grupos donde cada grupo debe incluir 2 posiciones básicas, 1 elevación a la cintura y 1 transición (bajada controlada), gana quien logre realizar sin equivocaciones.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones al grupo. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	No asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	No asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	Asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	No asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	Asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	No asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	Asistio
1146138431	EMILY DAHIAN CAICEDO	Asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	Asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS Y DEL CUERPO.

SUBTEMAS :
Movimiento Liberty y Hill strechen.

IMPLEMENTACION :
Pito, cronometro, musica de porrismo y tizas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparacion: Por medio del Juego rompehielo y simon dice se realizara el calentamiento con los ejercicios de porrismo: Salton en X, Saltos en T, Doble salto, Balisticos y terminamos con Planchas, cada uno de estos ejercicios se realizaran con 4 momentos cada uno de 15 series.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutar individualmente postura recta (espalda alineada), core activo (abdomen firme) y brazos en: V alta y T con las manos en la cadera, despues ejecutar ejercicios individuales: equilibrio en un pie (simulación Liberty), elevación de pierna frontal con apoyo (simulación Heel Stretch) y trabajo frente a compañero para corrección postural. Luego se practicar flexibilidad (estiramientos de piernas) con elevación de pierna con ayuda de manos con apoyo de un compañero o pared para mantener el equilibrio y postura, en grupos simulación de elevación controlada con seguridad y agarre correcto con ejercicios claves y estiramientos dinámicos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto es importante aplicar lo aprendido y se denominara “Coreografía de equilibrio”, se formaran en grupos de 3 a 5 estudiantes donde crearan una secuencia que incluya: 1 Liberty, 1 Heel Stretch (adaptado al nivel), 2 posiciones básicas de brazos y 1 transición o movimiento creativo, gana el reto quein logre mejor el equilibrio.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la clase 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	No asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	Asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	Asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	Asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	No asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	No asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	Asistio
1146138431	EMILY DAHIAN CAICEDO	Asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	No asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS DEL CUERPO EN GIMNASIA.

SUBTEMAS :
Posiciones agrupado, carpado y extendido.

IMPLEMENTACION :
Tizas, cronometro, silbato, musica de porrismo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. Preparación: Calentamiento con trote suave alrededor del espacio con movimientos articulares (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos), luego realizaran una dinámica llamada “Sigue al líder” donde uno de los estudiante realiza movimientos básicos de Porrismo (saltos, giros, brazos en V, etc.) y los demás imitan.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado el calentamiento se procede a ejecutar y practicar elementos gimnásticos básicos aplicados al porrismo. Primero posiciones corporales, posición firme (cuerpo recto, abdomen contraído), después brazos básicos: V alta, V baja, T. Una vez ejecutado todo lo anterior seguirán con los elementos gimnásticos básicos (rodadas adelante, rodadas atrás, paradas de manos con apoyo (pared o compañero), se enfatizara en su seguridad y técnica correcta.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Pra la actividad de reto se haran por parejas para ejecutar los lementos aprendidos en clase, el gandar se llevara como incentivo un Pin de porrismo como obsequio.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior y parte inferior. 2. Recomendaciones y la importancia del aseo personal. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	No asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	Asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	Asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	Asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	No asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	No asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	Asistio
1146138431	EMILY DAHIAN CAICEDO	Asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	No asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Explorar la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MOVIMIENTOS RÍTMICOS Y DESPLAZAMIENTOS COLECTIVOS

SUBTEMAS :
Ejecucion de gimnasia, baile y saltos.

IMPLEMENTACION :
Musica de porrismo, cronometro y silbato.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Asistencia. 3. Preparación: Ejecutar calentamiento general con trote con variaciones (adelante, atrás, lateral) mas movilidad articular. Luego se hará un juego rítmico se marcan movimientos con palmadas o música (pasos básicos, saltos suaves, giros) y los estudiantes lo imitan. Terminamos con un estiramientos dinámicos: Piernas (balanceos), brazos (cruces y círculos) y saltos suaves progresivos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez terminado el calentamiento se procede a ejecutar elementos de gimnasia, baile y saltos, integrándolos con técnica, rodada adelante (mejorando postura y fluidez) parada de manos asistida (alineación corporal) y terminamos con equilibrios (en un pie con brazos en posición cheer). Luego ejecutaran pasos básicos lateral más palmada, giro simple y coordinación brazos-piernas y terminamos con una secuencia coreográfica corta de 8 tiempos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran filas de niñas y niños donde a cada fila se dara un nombre de equipo y un color, la dinamica consiste en que deben coger a su compañero del frente cuando se diga el nombre del equipo contrario sin dejarse coger, gana la fila que mas estudiantes tenga al final de los 15 minutos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	No asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	No asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	No asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	Asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	No asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	No asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	Asistio
1146138431	EMILY DAHIAN CAICEDO	Asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	No asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio
1028878489	MARIA PAULA SANTOS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Explorar la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MOVIMIENTOS VARIADOS EN LA EJECUCIÓN DEL BAILE

SUBTEMAS :
Formaciones, figuras y desplazamientos.

IMPLEMENTACION :
Musica de porrismo, cronometro y silbato.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones del buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. Preparación: Calentamiento general con trote en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral) y terminamos con un estiramiento enfocados en piernas, brazos y tronco.

TIEMPO
15 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutar formaciones, figuras y desplazamientos básicos del porrismo con grupos acrobáticos ya conformados donde ejecutaran formaciones básicas, formación en líneas (horizontal y vertical), formación en V y formación en círculo. Luego ejecutaran figuras en parejas (simetría de brazos y posturas), figuras en tríos (niveles: uno abajo, uno medio, uno arriba sin elevaciones), posiciones corporales firmes (brazos en V, T, candados), todo esto enfatizando el trabajo en equipo, la coordinación visual y la postura corporal.

TIEMPO
75 Minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto se jugara un juego tradicional llamado "El puente esta quebrado", dos estudiantes se cogen de las manos mientras los demas hacen una fila la cual debe pasar por debajo de los brazos de los estudiantes asignados quienes tienen cada uno un nombre de fruta, cuando la fila pase por debajo los estudiantes cantan la ronda al que atrapen debera escoger la fruta, gana el estudiante que no se deje coger.

TIEMPO
15 Minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del aseo personal y el buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 Minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146140103	MARIANA ROBAYO	No asistio
1028791794	LESLY LUCIANA BOHORQUEZ	Asistio
1146137665	ABRIL SUSANA BELTRAN	Asistio
1146140581	AMY ANTONELLA VELASCO	Asistio
1098132005	ELISA MARIANNY SANCHEZ	No asistio
1222214804	SAMANTHA ROZO	No asistio
1033810827	SALOME ZUÑIGA	Asistio
1146134547	KATERIN SOFIA MOLINA	No asistio
1104437613	BRIANA LUCIA MANCHEGO	Asistio
1080066193	EMILY ARIADNA FUELANTALA	Asistio
1028878489	MARIA PAULA SANTOS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-25	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
IDENTIFICO MOVIMIENTOS

SUBTEMAS :
Movimientos: Lento-rápido, intervalo, sincronización, según el bit de la pista

IMPLEMENTACION :
Bafle de sonido, cronometro, silbato y pistas de cheer

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado de asistencia. 2. Se formaran en escuadrón (filas e hileras 3-4-3-4) empezaran a marcha en el puesto durante 5 minutos, luego se realizaran unos saltos suaves con movimientos de brazos arriba y abajo, luego con las rodillas arriba golpeando con las manos y terminamos con giros en el puesto con palmada siguiendo el ritmo.

TIEMPO
15 minutos..

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez se realice la fase inicial se procederá a ejecutar secuencias coreográficas básica con conteo 1-8, paso derecha con brazos en Hihg V, paso izquierda con brazos en Hihg V, después palma arriba, palma abajo, salto pequeño con giro, brazos en T con pose final (todo se repetirá varias veces para lograr sincronización), luego para finalizar se hará trabajo grupal donde se dividirán en grupos, cada grupo practica sincronización y energía con sonrisas y actitud de presentación.

TIEMPO
75 minutos..

RETO :
ACTIVIDADES
Para la fase final se realizara una actividad llamada “Mini Team Cheer”, donde cada grupo deberá: crear 8 tiempos nuevos, utilizar mínimo 2 posiciones de brazos, 1 salto ruso con formación sencilla y se presentaran frente a todo los otros compañeros con música, gana quien logre una buena coordinación, conteo correcto, trabajo en equipo y buena expresión corporal.

TIEMPO
15 minutos..

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones para mejorar cada uno de los ejercicios aprendidos. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos..

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FIGURAS Y FORMACIONES

SUBTEMAS :
Figuras, formaciones, recorridos y posiciones en el esquema con sus tiempos de ejecución.

IMPLEMENTACION :
Cronometro, silbato, cabina de sonido y postas musicales con conteos de porrismo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones de la importancia del buen aseo personal. 2. Asistencia. 3. Preparación: Calentamiento general con trote en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral), salto en X,, ejercicios de balísticos con ambas piernas. y terminamos con estiramiento enfocados en tren superior.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez ejecutado todo el calentamiento de la fase inicial se procede a formar grupos de 5 estudiantes donde cada uno realizara un esquema explicado por el formador, cada grupo deberá aplicar la figuras aprendidas de clases anteriores, formaciones en filas hileras, formación en V, en escuadrón y en rectángulo, también se deberá incluir distintos recorridos y posiciones en el esquema con sus tiempos de ejecución al ritmo de la música.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran en filas dos grupos, cada fila deberá hacer un recorrido con una cuchara plástica llevando un pimpón a un vaso ubicado al final del recorrido, gana el grupo que lleve todos los pimpones de un lado al otro.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran estiramiento sentados con piernas separadas, se deberá coger cada pie con 4 intervalos de 20 repeticiones cada uno. 2. Recomendaciones del aseo personal y el buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

IED
ESMERALDA ARBOLEDA

CENTRO DE INTERÉS:
PORRAS

GRUPO: 2 – PM

DÍAS:
MARTES Y JUEVES

HORARIO:
12:00 PM A 2:00 PM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS Y DEL CUERPO.

SUBTEMAS :
Elevaciones a nivel de la cintura.

IMPLEMENTACION :
Tizas, cronometro, pito, musica cheer.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el cuidado personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos alrededor de la cancha, saltos en equis (12x4), flexiones de pierna (12x4) y terminamos con flexiones de codo (12x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar ejecutar Posiciones básicas, explicación y demostración: Cuerpo firme (core activo) Postura recta, brazos en posiciones básicas (V alta, T, manos en cintura), luego trabajar en equipo (bases y flyer), se formaran en grupos de 3 o 4 niños:2 bases 1 flyer (niño/a que sube) 1 spotter (apoyo/seguridad), realizaran simulación sin elevación: Posición de agarre y coordinación de conteo (1-2-3 arriba), práctica de fuerza: Sentadillas en pareja y ejercicios de carga sin levantar completamente.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto el objetivo es aplicar lo aprendido mediante una actividad dinámica. Se formaran por grupos acrobaticos para hacer una mini rutina de porrismo por grupos donde cada grupo debe incluir 2 posiciones básicas, 1 elevación a la cintura y 1 transición (bajada controlada), gana quien logre realizar sin equivocaciones.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones al grupo. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	No asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	Asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	No asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	Asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	Asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	No asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	Asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	Asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	No asistio
1034315906	JOSE MARTIN GALEANO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS Y DEL CUERPO.

SUBTEMAS :
Movimiento Liberty y Hill strechen.

IMPLEMENTACION :
Pito, cronometro, musica de porrismo y tizas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparacion: Por medio del Juego rompehielo y simon dice se realizara el calentamiento con los ejercicios de porrismo: Salton en X, Saltos en T, Doble salto, Balisticos y terminamos con Planchas, cada uno de estos ejercicios se realizaran con 4 momentos cada uno de 15 series.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutar individualmente postura recta (espalda alineada), core activo (abdomen firme) y brazos en: V alta y T con las manos en la cadera, despues ejecutar ejercicios individuales: equilibrio en un pie (simulación Liberty), elevación de pierna frontal con apoyo (simulación Heel Stretch) y trabajo frente a compañero para corrección postural. Luego se practicar flexibilidad (estiramientos de piernas) con elevación de pierna con ayuda de manos con apoyo de un compañero o pared para mantener el equilibrio y postura, en grupos simulación de elevación controlada con seguridad y agarre correcto con ejercicios claves y estiramientos dinámicos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto es importante aplicar lo aprendido y se denominara “Coreografía de equilibrio”, se formaran en grupos de 3 a 5 estudiantes donde crearan una secuencia que incluya: 1 Liberty, 1 Heel Stretch (adaptado al nivel), 2 posiciones básicas de brazos y 1 transición o movimiento creativo, gana el reto quein logre mejor el equilibrio.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la clase 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	Asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	Asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	Asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	Asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	Asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	Asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	Asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	Asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	Asistio
1034315906	JOSE MARTIN GALEANO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS DEL CUERPO EN GIMNASIA.

SUBTEMAS :
Posiciones agrupado, carpado y extendido.

IMPLEMENTACION :
Tizas, cronometro, silbato, musica de porrismo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. Preparación: Calentamiento con trote suave alrededor del espacio con movimientos articulares (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos), luego realizaran una dinámica llamada “Sigue al líder” donde uno de los estudiante realiza movimientos básicos de Porrismo (saltos, giros, brazos en V, etc.) y los demás imitan.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado el calentamiento se procede a ejecutar y practicar elementos gimnásticos básicos aplicados al porrismo. Primero posiciones corporales, posición firme (cuerpo recto, abdomen contraído), después brazos básicos: V alta, V baja, T. Una vez ejecutado todo lo anterior seguirán con los elementos gimnásticos básicos (rodadas adelante, rodadas atrás, paradas de manos con apoyo (pared o compañero), se enfatizara en su seguridad y técnica correcta.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Pra la actividad de reto se haran por parejas para ejecutar los lementos aprendidos en clase, el gandar se llevara como incentivo un Pin de porrismo como obsequio.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior y parte inferior. 2. Recomendaciones y la importancia del aseo personal. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-11	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	Asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	Asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	Asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	No asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	No asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	Asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	Asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	Asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	Asistio
1034315906	JOSE MARTIN GALEANO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Explorar la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MOVIMIENTOS RÍTMICOS Y DESPLAZAMIENTOS COLECTIVOS

SUBTEMAS :
Ejecucion de gimnasia, baile y saltos.

IMPLEMENTACION :
Musica de porrismo, cronometro y silbato.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Asistencia. 3. Preparación: Ejecutar calentamiento general con trote con variaciones (adelante, atrás, lateral) mas movilidad articular. Luego se hará un juego rítmico se marcan movimientos con palmadas o música (pasos básicos, saltos suaves, giros) y los estudiantes lo imitan. Terminamos con un estiramientos dinámicos: Piernas (balanceos), brazos (cruces y círculos) y saltos suaves progresivos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez terminado el calentamiento se procede a ejecutar elementos de gimnasia, baile y saltos, integrándolos con técnica, rodada adelante (mejorando postura y fluidez) parada de manos asistida (alineación corporal) y terminamos con equilibrios (en un pie con brazos en posición cheer). Luego ejecutaran pasos básicos lateral más palmada, giro simple y coordinación brazos-piernas y terminamos con una secuencia coreográfica corta de 8 tiempos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran filas de niñas y niños donde a cada fila se dara un nombre de equipo y un color, la dinamica consiste en que deben coger a su compañero del frente cuando se diga el nombre del equipo contrario sin dejarse coger, gana la fila que mas estudiantes tenga al final de los 15 minutos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	Asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	Asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	Asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	Asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	Asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	Asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	Asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	No asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	Asistio
1034315906	JOSE MARTIN GALEANO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Explorar la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MOVIMIENTOS VARIADOS EN LA EJECUCIÓN DEL BAILE

SUBTEMAS :
Formaciones, figuras y desplazamientos.

IMPLEMENTACION :
Musica de porrismo, cronometro y silbato.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones del buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. Preparación: Calentamiento general con trote en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral) y terminamos con un estiramiento enfocados en piernas, brazos y tronco.

TIEMPO
15 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutar formaciones, figuras y desplazamientos básicos del porrismo con grupos acrobáticos ya conformados donde ejecutaran formaciones básicas, formación en líneas (horizontal y vertical), formación en V y formación en círculo. Luego ejecutaran figuras en parejas (simetría de brazos y posturas), figuras en tríos (niveles: uno abajo, uno medio, uno arriba sin elevaciones), posiciones corporales firmes (brazos en V, T, candados), todo esto enfatizando el trabajo en equipo, la coordinación visual y la postura corporal.

TIEMPO
75 Minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto se jugara un juego tradicional llamado "El puente esta quebrado", dos estudiantes se cogen de las manos mientras los demas hacen una fila la cual debe pasar por debajo de los brazos de los estudiantes asignados quienes tienen cada uno un nombre de fruta, cuando la fila pase por debajo los estudiantes cantan la ronda al que atrapen debera escoger la fruta, gana el estudiante que no se deje coger.

TIEMPO
15 Minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del aseo personal y el buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 Minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012460439	SARA VALENTINA RAMOS	Asistio
1025154697	EVELYN DANIELA RODRIGUEZ	Asistio
1222215683	LIZETH VALENTINA PRIETO	Asistio
1220222287	LAURA SOFIA FORERO	Asistio
1012924885	SCARLETT MORA	Asistio
1146143197	SAMUEL DAVID MAMIAN	Asistio
1012467273	JULIANA ALEXANDRA GARCIA	Asistio
1141364458	LIA GUTIERREZ	Asistio
1012467649	SAMANTHA MENESES	Asistio
1011248072	DAVID SANTIAGO SALAS	Asistio
1146143198	OWEN JACOB GOMEZ	Asistio
1220225029	EMILY SOFIA ARENAS	Asistio
1018515816	SAMUEL ORTIZ	Asistio
1146136302	EMILY SARAY GOMEZ	Asistio
1222219874	SARA MONTAÑA	Asistio
1034315906	JOSE MARTIN GALEANO	No asistio
1023411434	SALOME CARDENAS	Asistio
1012467883	LUCIANA CASTRO	No asistio
1027212581	HELEN MARIANA TORRES	Asistio
1222214466	DANNA ISABELLA ACOSTA	Asistio
1106637721	SARA XIMENA ARCIA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-25	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
IDENTIFICO MOVIMIENTOS

SUBTEMAS :
Movimientos: Lento-rápido, intervalo, sincronización, según el bit de la pista

IMPLEMENTACION :
Bafle de sonido, cronometro, silbato y pistas de cheer

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad: 1. Llamado de asistencia. 2. Se formaran en escuadrón (filas e hileras 3-4-3-4) empezaran a marcha en el puesto durante 5 minutos, luego se realizaran unos saltos suaves con movimientos de brazos arriba y abajo, luego con las rodillas arriba golpeando con las manos y terminamos con giros en el puesto con palmada siguiendo el ritmo.

TIEMPO
15 minutos..

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez se realice la fase inicial se procederá a ejecutar secuencias coreográficas básica con conteo 1-8, paso derecha con brazos en Hihg V, paso izquierda con brazos en Hihg V, después palma arriba, palma abajo, salto pequeño con giro, brazos en T con pose final (todo se repetirá varias veces para lograr sincronización), luego para finalizar se hará trabajo grupal donde se dividirán en grupos, cada grupo practica sincronización y energía con sonrisas y actitud de presentación.

TIEMPO
75 minutos..

RETO :
ACTIVIDADES
Para la fase final se realizara una actividad llamada “Mini Team Cheer”, donde cada grupo deberá: crear 8 tiempos nuevos, utilizar mínimo 2 posiciones de brazos, 1 salto ruso con formación sencilla y se presentaran frente a todo los otros compañeros con música, gana quien logre una buena coordinación, conteo correcto, trabajo en equipo y buena expresión corporal.

TIEMPO
15 minutos..

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones para mejorar cada uno de los ejercicios aprendidos. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos..

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FIGURAS Y FORMACIONES

SUBTEMAS :
Figuras, formaciones, recorridos y posiciones en el esquema con sus tiempos de ejecución.

IMPLEMENTACION :
Cronometro, silbato, cabina de sonido y postas musicales con conteos de porrismo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones de la importancia del buen aseo personal. 2. Asistencia. 3. Preparación: Calentamiento general con trote en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral), salto en X,, ejercicios de balísticos con ambas piernas. y terminamos con estiramiento enfocados en tren superior.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez ejecutado todo el calentamiento de la fase inicial se procede a formar grupos de 5 estudiantes donde cada uno realizara un esquema explicado por el formador, cada grupo deberá aplicar la figuras aprendidas de clases anteriores, formaciones en filas hileras, formación en V, en escuadrón y en rectángulo, también se deberá incluir distintos recorridos y posiciones en el esquema con sus tiempos de ejecución al ritmo de la música.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran en filas dos grupos, cada fila deberá hacer un recorrido con una cuchara plástica llevando un pimpón a un vaso ubicado al final del recorrido, gana el grupo que lleve todos los pimpones de un lado al otro.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran estiramiento sentados con piernas separadas, se deberá coger cada pie con 4 intervalos de 20 repeticiones cada uno. 2. Recomendaciones del aseo personal y el buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

IED
ESMERALDA ARBOLEDA

CENTRO DE INTERÉS:
PORRAS

GRUPO: 3 – AM

DÍAS:
MIERCOLES Y VIERNES

HORARIO:
10:00 AM A 12:00 PM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS Y DEL CUERPO.

SUBTEMAS :
Elevaciones a nivel de la cintura.

IMPLEMENTACION :
Tizas, cronometro, pito, musica cheer.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el cuidado personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos alrededor de la cancha, saltos en equis (12x4), flexiones de pierna (12x4) y terminamos con flexiones de codo (12x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar ejecutar Posiciones básicas, explicación y demostración: Cuerpo firme (core activo) Postura recta, brazos en posiciones básicas (V alta, T, manos en cintura), luego trabajar en equipo (bases y flyer), se formaran en grupos de 3 o 4 niños:2 bases 1 flyer (niño/a que sube) 1 spotter (apoyo/seguridad), realizaran simulación sin elevación: Posición de agarre y coordinación de conteo (1-2-3 arriba), práctica de fuerza: Sentadillas en pareja y ejercicios de carga sin levantar completamente.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto el objetivo es aplicar lo aprendido mediante una actividad dinámica. Se formaran por grupos acrobaticos para hacer una mini rutina de porrismo por grupos donde cada grupo debe incluir 2 posiciones básicas, 1 elevación a la cintura y 1 transición (bajada controlada), gana quien logre realizar sin equivocaciones.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones al grupo. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	No asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	No asistio
1233492704	SALOME MURILLO	No asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	Asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	No asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS Y DEL CUERPO.

SUBTEMAS :
Movimiento Liberty y Hill strechen.

IMPLEMENTACION :
Pito, cronometro, musica de porrismo y tizas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparacion: Por medio del Juego rompehielo y simon dice se realizara el calentamiento con los ejercicios de porrismo: Salton en X, Saltos en T, Doble salto, Balisticos y terminamos con Planchas, cada uno de estos ejercicios se realizaran con 4 momentos cada uno de 15 series.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutar individualmente postura recta (espalda alineada), core activo (abdomen firme) y brazos en: V alta y T con las manos en la cadera, despues ejecutar ejercicios individuales: equilibrio en un pie (simulación Liberty), elevación de pierna frontal con apoyo (simulación Heel Stretch) y trabajo frente a compañero para corrección postural. Luego se practicar flexibilidad (estiramientos de piernas) con elevación de pierna con ayuda de manos con apoyo de un compañero o pared para mantener el equilibrio y postura, en grupos simulación de elevación controlada con seguridad y agarre correcto con ejercicios claves y estiramientos dinámicos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto es importante aplicar lo aprendido y se denominara “Coreografía de equilibrio”, se formaran en grupos de 3 a 5 estudiantes donde crearan una secuencia que incluya: 1 Liberty, 1 Heel Stretch (adaptado al nivel), 2 posiciones básicas de brazos y 1 transición o movimiento creativo, gana el reto quein logre mejor el equilibrio.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la clase 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	No asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	No asistio
1233492704	SALOME MURILLO	No asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	Asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	No asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS DEL CUERPO EN GIMNASIA.

SUBTEMAS :
Posiciones agrupado, carpado y extendido.

IMPLEMENTACION :
Tizas, cronometro, silbato, musica de porrismo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. Preparación: Calentamiento con trote suave alrededor del espacio con movimientos articulares (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos), luego realizaran una dinámica llamada “Sigue al líder” donde uno de los estudiante realiza movimientos básicos de Porrismo (saltos, giros, brazos en V, etc.) y los demás imitan.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado el calentamiento se procede a ejecutar y practicar elementos gimnásticos básicos aplicados al porrismo. Primero posiciones corporales, posición firme (cuerpo recto, abdomen contraído), después brazos básicos: V alta, V baja, T. Una vez ejecutado todo lo anterior seguirán con los elementos gimnásticos básicos (rodadas adelante, rodadas atrás, paradas de manos con apoyo (pared o compañero), se enfatizara en su seguridad y técnica correcta.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Pra la actividad de reto se haran por parejas para ejecutar los lementos aprendidos en clase, el gandar se llevara como incentivo un Pin de porrismo como obsequio.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior y parte inferior. 2. Recomendaciones y la importancia del aseo personal. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	No asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	No asistio
1233492704	SALOME MURILLO	No asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	Asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	No asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Explorar la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MOVIMIENTOS RÍTMICOS Y DESPLAZAMIENTOS COLECTIVOS

SUBTEMAS :
Ejecucion de gimnasia, baile y saltos.

IMPLEMENTACION :
Musica de porrismo, cronometro y silbato.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Asistencia. 3. Preparación: Ejecutar calentamiento general con trote con variaciones (adelante, atrás, lateral) mas movilidad articular. Luego se hará un juego rítmico se marcan movimientos con palmadas o música (pasos básicos, saltos suaves, giros) y los estudiantes lo imitan. Terminamos con un estiramientos dinámicos: Piernas (balanceos), brazos (cruces y círculos) y saltos suaves progresivos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez terminado el calentamiento se procede a ejecutar elementos de gimnasia, baile y saltos, integrándolos con técnica, rodada adelante (mejorando postura y fluidez) parada de manos asistida (alineación corporal) y terminamos con equilibrios (en un pie con brazos en posición cheer). Luego ejecutaran pasos básicos lateral más palmada, giro simple y coordinación brazos-piernas y terminamos con una secuencia coreográfica corta de 8 tiempos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran filas de niñas y niños donde a cada fila se dara un nombre de equipo y un color, la dinamica consiste en que deben coger a su compañero del frente cuando se diga el nombre del equipo contrario sin dejarse coger, gana la fila que mas estudiantes tenga al final de los 15 minutos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	No asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	No asistio
1233492704	SALOME MURILLO	No asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	Asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	No asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Explorar la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MOVIMIENTOS VARIADOS EN LA EJECUCIÓN DEL BAILE

SUBTEMAS :
Formaciones, figuras y desplazamientos.

IMPLEMENTACION :
Musica de porrismo, cronometro y silbato.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones del buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. Preparación: Calentamiento general con trote en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral) y terminamos con un estiramiento enfocados en piernas, brazos y tronco.

TIEMPO
15 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutar formaciones, figuras y desplazamientos básicos del porrismo con grupos acrobáticos ya conformados donde ejecutaran formaciones básicas, formación en líneas (horizontal y vertical), formación en V y formación en círculo. Luego ejecutaran figuras en parejas (simetría de brazos y posturas), figuras en tríos (niveles: uno abajo, uno medio, uno arriba sin elevaciones), posiciones corporales firmes (brazos en V, T, candados), todo esto enfatizando el trabajo en equipo, la coordinación visual y la postura corporal.

TIEMPO
75 Minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto se jugara un juego tradicional llamado "El puente esta quebrado", dos estudiantes se cogen de las manos mientras los demas hacen una fila la cual debe pasar por debajo de los brazos de los estudiantes asignados quienes tienen cada uno un nombre de fruta, cuando la fila pase por debajo los estudiantes cantan la ronda al que atrapen debera escoger la fruta, gana el estudiante que no se deje coger.

TIEMPO
15 Minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del aseo personal y el buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 Minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	No asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	No asistio
1233492704	SALOME MURILLO	No asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	Asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	No asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
IDENTIFICO MOVIMIENTOS

SUBTEMAS :
Movimientos: Lento-rápido, intervalo, sincronización, según el bit de la pista

IMPLEMENTACION :
Bafle de sonido, cronometro, silbato y pistas de cheer

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad: 1. Llamado de asistencia. 2. Se formaran en escuadrón (filas e hileras 3-4-3-4) empezaran a marcha en el puesto durante 5 minutos, luego se realizaran unos saltos suaves con movimientos de brazos arriba y abajo, luego con las rodillas arriba golpeando con las manos y terminamos con giros en el puesto con palmada siguiendo el ritmo.

TIEMPO
15 minutos..

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez se realice la fase inicial se procederá a ejecutar secuencias coreográficas básica con conteo 1-8, paso derecha con brazos en Hihg V, paso izquierda con brazos en Hihg V, después palma arriba, palma abajo, salto pequeño con giro, brazos en T con pose final (todo se repetirá varias veces para lograr sincronización), luego para finalizar se hará trabajo grupal donde se dividirán en grupos, cada grupo practica sincronización y energía con sonrisas y actitud de presentación.

TIEMPO
75 minutos..

RETO :
ACTIVIDADES
Para la fase final se realizara una actividad llamada “Mini Team Cheer”, donde cada grupo deberá: crear 8 tiempos nuevos, utilizar mínimo 2 posiciones de brazos, 1 salto ruso con formación sencilla y se presentaran frente a todo los otros compañeros con música, gana quien logre una buena coordinación, conteo correcto, trabajo en equipo y buena expresión corporal.

TIEMPO
15 minutos..

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones para mejorar cada uno de los ejercicios aprendidos. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos..

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206219066	SOFIA SERNA	Asistio
6120189	RONEXY NELLYBELK LOPEZ	Asistio
1032494306	LUCIANA ALEJANDRA PEREZ	Asistio
1233492704	SALOME MURILLO	Asistio
1012447985	NALLOBY ANGULO	No asistio
1200716005	JADITH SOFIA SANCHEZ	Asistio
1012454656	MELODY SAMANTHA ROJAS	Asistio
1146137505	SARA ANAHI HINESTROZA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FIGURAS Y FORMACIONES

SUBTEMAS :
Figuras, formaciones, recorridos y posiciones en el esquema con sus tiempos de ejecución.

IMPLEMENTACION :
Cronometro, silbato, cabina de sonido y postas musicales con conteos de porrismo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones de la importancia del buen aseo personal. 2. Asistencia. 3. Preparación: Calentamiento general con trote en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral), salto en X,, ejercicios de balísticos con ambas piernas. y terminamos con estiramiento enfocados en tren superior.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez ejecutado todo el calentamiento de la fase inicial se procede a formar grupos de 5 estudiantes donde cada uno realizara un esquema explicado por el formador, cada grupo deberá aplicar la figuras aprendidas de clases anteriores, formaciones en filas hileras, formación en V, en escuadrón y en rectángulo, también se deberá incluir distintos recorridos y posiciones en el esquema con sus tiempos de ejecución al ritmo de la música.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran en filas dos grupos, cada fila deberá hacer un recorrido con una cuchara plástica llevando un pimpón a un vaso ubicado al final del recorrido, gana el grupo que lleve todos los pimpones de un lado al otro.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran estiramiento sentados con piernas separadas, se deberá coger cada pie con 4 intervalos de 20 repeticiones cada uno. 2. Recomendaciones del aseo personal y el buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EJERCICIOS DE COORDINACION BASICA

SUBTEMAS :
Lanzar y atrapar, Saltar.

IMPLEMENTACION :
Cronometro, silbato, pelotas de tenis, platillos y conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones del buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Calentamiento general con trote en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral) y terminamos con un estiramiento enfocados en piernas, brazos y tronco.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de terminar la fase inicial se formaran por parejas para realizar una serie de pruebas de coordinación y habilidades con las manos, para lanzar, atrapar y saltar en diferentes formas y posiciones.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto se ejecutara la dinámica del puente esta quebrado, dos grupos con nombres de frutas diferentes, una vez vallan pasando deberán elegir que fruta, gana el equipo con mas estudiantes el ejidos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del aseo personal y el buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

IED
ESMERALDA ARBOLEDA

CENTRO DE INTERÉS:
PORRAS

GRUPO: 4 – PM

DÍAS:
MIÉRCOLES Y VIERNES

HORARIO:
12:00 PM A 2:00 PM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS Y DEL CUERPO.

SUBTEMAS :
Elevaciones a nivel de la cintura.

IMPLEMENTACION :
Tizas, cronometro, pito, musica cheer.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el cuidado personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Se realizara movimiento articular y luego como calentamiento realizaran los siguiente ejercicios así: Trote 2 minutos alrededor de la cancha, saltos en equis (12x4), flexiones de pierna (12x4) y terminamos con flexiones de codo (12x4).

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a formar ejecutar Posiciones básicas, explicación y demostración: Cuerpo firme (core activo) Postura recta, brazos en posiciones básicas (V alta, T, manos en cintura), luego trabajar en equipo (bases y flyer), se formaran en grupos de 3 o 4 niños:2 bases 1 flyer (niño/a que sube) 1 spotter (apoyo/seguridad), realizaran simulación sin elevación: Posición de agarre y coordinación de conteo (1-2-3 arriba), práctica de fuerza: Sentadillas en pareja y ejercicios de carga sin levantar completamente.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto el objetivo es aplicar lo aprendido mediante una actividad dinámica. Se formaran por grupos acrobaticos para hacer una mini rutina de porrismo por grupos donde cada grupo debe incluir 2 posiciones básicas, 1 elevación a la cintura y 1 transición (bajada controlada), gana quien logre realizar sin equivocaciones.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones al grupo. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	Asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	No asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	Asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	No asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	No asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	No asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	No asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	No asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	Asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	No asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	No asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	No asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	No asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS Y DEL CUERPO.

SUBTEMAS :
Movimiento Liberty y Hill strechen.

IMPLEMENTACION :
Pito, cronometro, musica de porrismo y tizas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparacion: Por medio del Juego rompehielo y simon dice se realizara el calentamiento con los ejercicios de porrismo: Salton en X, Saltos en T, Doble salto, Balisticos y terminamos con Planchas, cada uno de estos ejercicios se realizaran con 4 momentos cada uno de 15 series.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutar individualmente postura recta (espalda alineada), core activo (abdomen firme) y brazos en: V alta y T con las manos en la cadera, despues ejecutar ejercicios individuales: equilibrio en un pie (simulación Liberty), elevación de pierna frontal con apoyo (simulación Heel Stretch) y trabajo frente a compañero para corrección postural. Luego se practicar flexibilidad (estiramientos de piernas) con elevación de pierna con ayuda de manos con apoyo de un compañero o pared para mantener el equilibrio y postura, en grupos simulación de elevación controlada con seguridad y agarre correcto con ejercicios claves y estiramientos dinámicos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el siguiente reto es importante aplicar lo aprendido y se denominara “Coreografía de equilibrio”, se formaran en grupos de 3 a 5 estudiantes donde crearan una secuencia que incluya: 1 Liberty, 1 Heel Stretch (adaptado al nivel), 2 posiciones básicas de brazos y 1 transición o movimiento creativo, gana el reto quein logre mejor el equilibrio.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones de la clase 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	Asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	Asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	Asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	Asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	Asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	Asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	Asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	Asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	Asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	Asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	Asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	Asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer que la disculpa y el perdón son acciones que permiten la sana convivencia.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
POSICIONES BÁSICAS DEL CUERPO EN GIMNASIA.

SUBTEMAS :
Posiciones agrupado, carpado y extendido.

IMPLEMENTACION :
Tizas, cronometro, silbato, musica de porrismo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el cuidado dentro y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. Preparación: Calentamiento con trote suave alrededor del espacio con movimientos articulares (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos), luego realizaran una dinámica llamada “Sigue al líder” donde uno de los estudiante realiza movimientos básicos de Porrismo (saltos, giros, brazos en V, etc.) y los demás imitan.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado el calentamiento se procede a ejecutar y practicar elementos gimnásticos básicos aplicados al porrismo. Primero posiciones corporales, posición firme (cuerpo recto, abdomen contraído), después brazos básicos: V alta, V baja, T. Una vez ejecutado todo lo anterior seguirán con los elementos gimnásticos básicos (rodadas adelante, rodadas atrás, paradas de manos con apoyo (pared o compañero), se enfatizara en su seguridad y técnica correcta.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Pra la actividad de reto se haran por parejas para ejecutar los lementos aprendidos en clase, el gandar se llevara como incentivo un Pin de porrismo como obsequio.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior y parte inferior. 2. Recomendaciones y la importancia del aseo personal. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	Asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	Asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	No asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	No asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	No asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	No asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	No asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	No asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	Asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	No asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	No asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	No asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	No asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Explorar la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MOVIMIENTOS RÍTMICOS Y DESPLAZAMIENTOS COLECTIVOS

SUBTEMAS :
Ejecucion de gimnasia, baile y saltos.

IMPLEMENTACION :
Musica de porrismo, cronometro y silbato.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones para el aseo personal. 2. Asistencia. 3. Preparación: Ejecutar calentamiento general con trote con variaciones (adelante, atrás, lateral) mas movilidad articular. Luego se hará un juego rítmico se marcan movimientos con palmadas o música (pasos básicos, saltos suaves, giros) y los estudiantes lo imitan. Terminamos con un estiramientos dinámicos: Piernas (balanceos), brazos (cruces y círculos) y saltos suaves progresivos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez terminado el calentamiento se procede a ejecutar elementos de gimnasia, baile y saltos, integrándolos con técnica, rodada adelante (mejorando postura y fluidez) parada de manos asistida (alineación corporal) y terminamos con equilibrios (en un pie con brazos en posición cheer). Luego ejecutaran pasos básicos lateral más palmada, giro simple y coordinación brazos-piernas y terminamos con una secuencia coreográfica corta de 8 tiempos.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran filas de niñas y niños donde a cada fila se dara un nombre de equipo y un color, la dinamica consiste en que deben coger a su compañero del frente cuando se diga el nombre del equipo contrario sin dejarse coger, gana la fila que mas estudiantes tenga al final de los 15 minutos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	No asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	No asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	No asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	No asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	No asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	Asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	Asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	Asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	No asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	No asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	No asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	No asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	No asistio
1028898030	ALISON GABRIELA SILVA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Explorar la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
MOVIMIENTOS VARIADOS EN LA EJECUCIÓN DEL BAILE

SUBTEMAS :
Formaciones, figuras y desplazamientos.

IMPLEMENTACION :
Musica de porrismo, cronometro y silbato.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones del buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Generar espacios de confianza con la siguiente actividad: Para comenzar, un niño se sentará en una silla y el resto de niños tendrán que ir pasando por delante y decirle una cosa positiva. Cuando todos los niños hayan pasado, se vuelve a hacer con otro niño hasta que todos se hayan sentado. 4. Preparación: Calentamiento general con trote en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral) y terminamos con un estiramiento enfocados en piernas, brazos y tronco.

TIEMPO
15 Minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de haber realizado la fase inicial con calentamiento se procede a ejecutar formaciones, figuras y desplazamientos básicos del porrismo con grupos acrobáticos ya conformados donde ejecutaran formaciones básicas, formación en líneas (horizontal y vertical), formación en V y formación en círculo. Luego ejecutaran figuras en parejas (simetría de brazos y posturas), figuras en tríos (niveles: uno abajo, uno medio, uno arriba sin elevaciones), posiciones corporales firmes (brazos en V, T, candados), todo esto enfatizando el trabajo en equipo, la coordinación visual y la postura corporal.

TIEMPO
75 Minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto se jugara un juego tradicional llamado "El puente esta quebrado", dos estudiantes se cogen de las manos mientras los demas hacen una fila la cual debe pasar por debajo de los brazos de los estudiantes asignados quienes tienen cada uno un nombre de fruta, cuando la fila pase por debajo los estudiantes cantan la ronda al que atrapen debera escoger la fruta, gana el estudiante que no se deje coger.

TIEMPO
15 Minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del aseo personal y el buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 Minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	Asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	Asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	No asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	No asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	No asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	Asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	Asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	No asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	No asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	No asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	No asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	No asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	No asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	No asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	No asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	No asistio
1028898030	ALISON GABRIELA SILVA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
IDENTIFICO MOVIMIENTOS

SUBTEMAS :
Movimientos: Lento-rápido, intervalo, sincronización, según el bit de la pista

IMPLEMENTACION :
Bafle de sonido, cronometro, silbato y pistas de cheer

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad: 1. Llamado de asistencia. 2. Se formaran en escuadrón (filas e hileras 3-4-3-4) empezaran a marcha en el puesto durante 5 minutos, luego se realizaran unos saltos suaves con movimientos de brazos arriba y abajo, luego con las rodillas arriba golpeando con las manos y terminamos con giros en el puesto con palmada siguiendo el ritmo.

TIEMPO
15 minutos..

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez se realice la fase inicial se procederá a ejecutar secuencias coreográficas básica con conteo 1-8, paso derecha con brazos en Hihg V, paso izquierda con brazos en Hihg V, después palma arriba, palma abajo, salto pequeño con giro, brazos en T con pose final (todo se repetirá varias veces para lograr sincronización), luego para finalizar se hará trabajo grupal donde se dividirán en grupos, cada grupo practica sincronización y energía con sonrisas y actitud de presentación.

TIEMPO
75 minutos..

RETO :
ACTIVIDADES
Para la fase final se realizara una actividad llamada “Mini Team Cheer”, donde cada grupo deberá: crear 8 tiempos nuevos, utilizar mínimo 2 posiciones de brazos, 1 salto ruso con formación sencilla y se presentaran frente a todo los otros compañeros con música, gana quien logre una buena coordinación, conteo correcto, trabajo en equipo y buena expresión corporal.

TIEMPO
15 minutos..

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones para mejorar cada uno de los ejercicios aprendidos. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos..

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED)			Nombre Instructor: JOSE LEONARDO SERNA GARCIA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141351598	ISABELA ALFONSO	Asistio
1012441879	KAREN SOFIA GUTIERREZ	No asistio
1020124319	NAYARIT CELESTE USUGA	Asistio
1222210215	DILAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1025076230	SARA SOFIA CASTRO	Asistio
1049029962	GISELL MARIANA MARIN	Asistio
1012444688	EVELYN SHANNELL PEDRAZA	Asistio
1145930896	VALENTINA ESCAMILLA	No asistio
6671963	DIALESHKA MARIALE ARENDS	No asistio
1141350980	SALOME CHAVARRO	No asistio
1146134619	DAROLYN CAMACHO	No asistio
1011237997	ANAIA SOPHIE RODRIGUEZ	No asistio
1146135328	SOL ESMERALDA RIVERA	Asistio
1146136322	ANA SOFIA CICUA	Asistio
1012438077	EMILY DAYANNA MADERO	Asistio
1013147351	MARIAN SALOME MARTIN	No asistio
1011232977	KAITLYN MELISSA GUTIERREZ	Asistio
1066889343	CRISTAL SOFIA ARAGON	No asistio
1012449910	MARIANA GUARIN	Asistio
1028891866	LISETH VALENTINA BENITO	No asistio
1028876215	ZARICK MICHELL HIDALGO	No asistio
1012418934	SHARICK NICOLL BORBON	No asistio
1146128531	VALERY NICOLL MORENO	No asistio
1146134885	KELLY PAOLA MEDINA	No asistio
1028898030	ALISON GABRIELA SILVA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Aplicar las posibilidades de movimiento de mi cuerpo, utilizando algunas actividades gimnasticas aplicadas a técnicas propios de del centro de interés.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
FIGURAS Y FORMACIONES

SUBTEMAS :
Figuras, formaciones, recorridos y posiciones en el esquema con sus tiempos de ejecución.

IMPLEMENTACION :
Cronometro, silbato, cabina de sonido y postas musicales con conteos de porrismo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones de la importancia del buen aseo personal. 2. Asistencia. 3. Preparación: Calentamiento general con trote en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral), salto en X,, ejercicios de balísticos con ambas piernas. y terminamos con estiramiento enfocados en tren superior.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Una vez ejecutado todo el calentamiento de la fase inicial se procede a formar grupos de 5 estudiantes donde cada uno realizara un esquema explicado por el formador, cada grupo deberá aplicar la figuras aprendidas de clases anteriores, formaciones en filas hileras, formación en V, en escuadrón y en rectángulo, también se deberá incluir distintos recorridos y posiciones en el esquema con sus tiempos de ejecución al ritmo de la música.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto se formaran en filas dos grupos, cada fila deberá hacer un recorrido con una cuchara plástica llevando un pimpón a un vaso ubicado al final del recorrido, gana el grupo que lleve todos los pimpones de un lado al otro.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran estiramiento sentados con piernas separadas, se deberá coger cada pie con 4 intervalos de 20 repeticiones cada uno. 2. Recomendaciones del aseo personal y el buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID (IED) (COLEGIO ESMERALDA ARBOLEDA CADAVID IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Estructurar los diferentes movimientos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos propios del porrismo.

COGNITIVA :
Aplicar las diferentes normas y técnicas en el desarrollo de la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EJERCICIOS DE COORDINACION BASICA

SUBTEMAS :
Lanzar y atrapar, Saltar.

IMPLEMENTACION :
Cronometro, silbato, pelotas de tenis, platillos y conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Recomendaciones del buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 2. Asistencia. 3. Preparación: Calentamiento general con trote en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral) y terminamos con un estiramiento enfocados en piernas, brazos y tronco.

TIEMPO
15 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Después de terminar la fase inicial se formaran por parejas para realizar una serie de pruebas de coordinación y habilidades con las manos, para lanzar, atrapar y saltar en diferentes formas y posiciones.

TIEMPO
75 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto se ejecutara la dinámica del puente esta quebrado, dos grupos con nombres de frutas diferentes, una vez vallan pasando deberán elegir que fruta, gana el equipo con mas estudiantes el ejidos.

TIEMPO
15 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento: Se realizaran movimientos del tren superior (brazos, hombros y cuello), con intervalos de 10 segundos y parte inferior (sentados con piernas separadas deberán hacer estiramiento tratando de no flexionar las piernas, cada sección se ejecuta estiramiento con intervalos de 15 segundos. 2. Recomendaciones del aseo personal y el buen comportamiento en clase y fuera de la IED. 3. Peguntas de lo aprendido en la sesión para reforzar los temas vistos.

TIEMPO
15 minutos.

EVIDENCIA 2

SIM.

Tutorial

Jornada Escolar Complementaria

2026-05-24
10:53:39 PM

Formulario accidentalidad Tutorial

Tipo Sesión de clase

Evento Seleccionar
Fecha evento
Estudiante
Grupo Seleccionar
Fecha sesión
Estudiante

Hora accidente (Horario militar)
Clasificación
Seleccionar

Diagnostico parcial

Descripción accidente

Descripción ruta de acción

Verificación diagnostico inicial
Profesional informado
Cargo profesional informado Seleccionar

Información adicional
* Documento Seleccionar archivo Ninguno archivo selec.

Enviar Volver