

EVIDENCIAS

OBLIGACIÓN 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer coordinación y memoria motriz en secuencias continuas			
COGNITIVA : Recordar secuencias de 16 tiempos			
PSICOSOCIAL : Psicosocial comprension de conflictos y resolucion de los mismos Aprender a respetar turnos y acuerdos dentro del grupo			
LUDICA : Aprender mediante dinámicas grupales			
TEMA : Secuencia continua y organización grupal			
SUBTEMAS : Brazos T V alta V baja Desplazamientos laterales Saltos básicos Trabajo en grupo			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas con distancia adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal deben regresar rápidamente a su lugar fomentando atención y orden Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodilla alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego de organización grupal Las estudiantes deben formar grupos de cuatro rápidamente Si se presentan desacuerdos por ubicación se orienta a resolverlos mediante el diálogo guiado TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una Se corrige postura enfatizando firmeza de brazos y alineación corporal Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja Se repite ocho veces con conteo en voz alta Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto con brazos en V alta 9 a 12 giro básico hacia la derecha 13 a 16 pose final en V baja Se trabaja por fases sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en grupos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo debe organizar el orden de ejecución y su ubicación El instructor observa e interviene con preguntas qué está pasando cómo pueden solucionarlo quién puede ceder o apoyar Se promueve el respeto y la toma de acuerdos TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda Reflexión Las estudiantes responden qué conflicto tuvieron y cómo lo solucionaron TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			No asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			No asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			No asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			No asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar coordinación avanzada, precisión técnica y control corporal en secuencias cheer con desplazamientos y saltos

COGNITIVA :

Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos comprendiendo cambios de dirección y organización espacial

PSICOSOCIAL :

Analizar situaciones de conflicto en el equipo y aplicar soluciones mediante comunicación asertiva, escucha activa y acuerdos grupales

LUDICA :

Fortalecer el aprendizaje mediante retos grupales que integren técnica y trabajo en equipo

TEMA :

Secuencia cheer con control técnico y resolución de conflictos

SUBTEMAS :

Brazos T V L K Saltos básicos Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :

Parlante música conos colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Organización en filas Trote suave alrededor del espacio A la señal deben ubicarse rápidamente en posición inicial Calentamiento técnico Diez círculos de hombros Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones de rodilla Movilidad de tobillos Juego de reacción El instructor da comandos de brazos y saltos Las estudiantes responden rápidamente manteniendo postura

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Cinco repeticiones por cada una Corrección individual de postura Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Tres series de ocho repeticiones Se enfatiza el control en la caída Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se trabaja por fases hasta lograr ejecución completa Ejercicio 4 trabajo en equipos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo decide posiciones y liderazgo El instructor guía con preguntas qué problema tienen qué solución proponen cómo llegan a un acuerdo Se promueve participación equitativa

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Presentar la secuencia con coordinación y comunicación efectiva

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramientos de brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Cada estudiante responde cómo resolvió un conflicto

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			No asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			No asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			No asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			No asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y la precisión corporal mediante secuencias básicas del porrismo que integren desplazamientos, saltos y posiciones de brazos			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 16 tiempos identificando cambios de movimiento y respondiendo a instrucciones verbales y demostrativas			
PSICOSOCIAL : Psicosocial comprension de conflictos y resolucion de los mismos Reconocer situaciones de conflicto durante el trabajo en grupo y aplicar estrategias de solución como el diálogo, el respeto y la escucha de las opiniones de las compañeras			
LUDICA : Favorecer el aprendizaje a través de dinámicas grupales y juegos de coordinación que permitan la participación activa y el disfrute de la clase			
TEMA : Secuencia cheer con desplazamientos y resolución de conflictos en grupos pequeños			
SUBTEMAS : Brazos T V alta y V baja Desplazamientos laterales y diagonales Saltos básicos controlados Trabajo en equipo y resolución de conflictos			
IMPLEMENTACION : Colchoneta			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas manteniendo distancia adecuada Realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio siguiendo diferentes direcciones indicadas por el instructor A la señal deben regresar rápidamente a su posición fomentando atención y control grupal Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodillas alternadas Ocho saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego inicial de organización Las estudiantes deben formar grupos de cuatro según el color o número que indique el instructor Cuando surgen desacuerdos por ubicación o compañeras se guía una conversación corta para encontrar soluciones respetuosas TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por posición Se enfatiza en brazos rectos manos firmes y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion de desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Dos pasos diagonales hacia adelante con brazos en V alta Regreso al lugar con brazos en V baja La secuencia se repite ocho veces con conteo guiado Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto pequeño con brazos en V alta 9 a 12 desplazamiento diagonal con control corporal 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza lentamente luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo grupal y resolución de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo debe decidir el orden de presentación y organizar posiciones dentro del espacio Durante la actividad el instructor interviene cuando aparecen desacuerdos orientando preguntas como qué pasó cómo pueden solucionarlo cómo pueden escuchar la idea de todas Se promueve el respeto por turnos y la búsqueda de acuerdos TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación, orden y buena comunicación entre compañeras TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué situación difícil tuvieron en el grupo cómo la solucionaron qué aprendieron de trabajar en equipo TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			No asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante movimientos básicos del porrismo integrando brazos, desplazamientos y saltos suaves

COGNITIVA :

Comprender y ejecutar secuencias de 8 y 16 tiempos reconociendo el orden de los movimientos y respondiendo a instrucciones verbales y demostrativas

PSICOSOCIAL :

Fortalecer la motivación personal y grupal mediante actividades que permitan reconocer los logros individuales, mantener una actitud positiva frente a las dificultades y participar activamente en el trabajo en equipo

LUDICA :

Promover el aprendizaje a través de juegos y dinámicas que favorezcan la participación, el disfrute y la confianza en sí mismas

TEMA :

Secuencia cheer básica y motivación durante el aprendizaje

SUBTEMAS :

Brazos T V alta y V baja Desplazamientos laterales Saltos básicos Reconocimiento de logros y motivación grupal

IMPLEMENTACION :

Parlante música conos colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Las estudiantes se organizan en filas manteniendo una distancia adecuada Realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio siguiendo instrucciones del instructor como caminar adelante, atrás y hacia los lados A la señal deben regresar rápidamente a su posición inicial fomentando atención y reacción Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodilla alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y hombros Juego de motivación inicial Las estudiantes forman un círculo Cada una menciona una habilidad o algo que considera que hace bien dentro de la clase El instructor refuerza positivamente cada participación promoviendo seguridad y confianza

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una Se enfatiza en brazos rectos postura firme y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja La secuencia se repite ocho veces con conteo en voz alta buscando coordinación y ritmo Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto básico con brazos en V alta 9 a 12 desplazamiento diagonal hacia adelante 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza lentamente luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo grupal y motivacion Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo practica la secuencia completa Durante la actividad las estudiantes deben motivar a sus compañeras utilizando frases positivas como tú puedes lo estás haciendo bien vamos otra vez El instructor resalta los avances individuales y grupales fortaleciendo la confianza y la participación

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación, energía y actitud positiva durante la presentación

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramientos de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que mejor hicieron hoy qué las motivó durante la clase cómo ayudaron a motivar a sus compañeras

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			No asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			No asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			No asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante la ejecución de secuencias básicas integrando desplazamientos, posiciones de brazos y saltos simples

COGNITIVA :

Comprender y ejecutar secuencias de movimientos de manera progresiva identificando el orden correcto y siguiendo instrucciones demostrativas y verbales

PSICOSOCIAL :

Reconocer la importancia del esfuerzo y la constancia durante el proceso de aprendizaje fortaleciendo la confianza en sí mismas y la participación activa en las actividades grupales

LUDICA :

Promover el aprendizaje mediante juegos y retos motores que aumenten la participación y el interés durante la clase

TEMA :

Integración de secuencias básicas y fortalecimiento de la motivación personal

SUBTEMAS :

Posiciones básicas de brazos T V alta V baja Desplazamientos laterales y frontales Saltos básicos de coordinación Reconocimiento de logros y motivación individual

IMPLEMENTACION :

Colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Las estudiantes se organizan en filas respetando el espacio personal de cada compañera Se realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio siguiendo diferentes instrucciones como caminar en puntas de pies, caminar elevando rodillas y desplazarse lateralmente A la señal del instructor deben regresar rápidamente a la posición inicial favoreciendo atención y reacción corporal Calentamiento dirigido Movilidad de hombros realizando diez círculos hacia adelante y diez hacia atrás Movilidad de cadera mediante giros suaves manteniendo postura correcta Diez elevaciones alternadas de rodilla buscando equilibrio corporal Diez saltos suaves manteniendo control durante la caída Juego motivacional inicial Las estudiantes participan en la dinámica llamada El camino de los logros Se ubican conos formando estaciones y en cada estación deben realizar una acción como un salto pequeño, una posición de brazos o un desplazamiento corto Al finalizar cada estación deben mencionar algo que consideran que hacen bien o algo que lograron mejorar en las clases anteriores El instructor fortalece verbalmente cada respuesta para aumentar confianza y seguridad

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 1 técnica de brazos y control corporal Se trabajan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una El instructor corrige postura enfatizando brazos rectos abdomen firme y mirada al frente Ejercicio 2 coordinación con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Dos pasos al frente con brazos en V alta Dos pasos hacia atrás con brazos en V baja Se realizan ocho repeticiones con conteo guiado Ejercicio 3 construcción de secuencia de 16 tiempos 1 a 4 paso lateral derecho e izquierdo con brazos en T 5 a 8 salto pequeño llevando brazos a V alta 9 a 12 desplazamiento frontal manteniendo postura corporal 13 a 16 pose final en V baja con sonrisa y expresión corporal Se trabaja inicialmente lento luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 motivación grupal Las estudiantes se organizan en grupos de cuatro Cada grupo practica la secuencia completa Al finalizar cada repetición las compañeras deben expresar un aspecto positivo de otra integrante utilizando frases como hiciste muy bien el salto o tus brazos estuvieron fuertes El instructor resalta el esfuerzo y la mejora más allá del resultado técnico

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación energía y actitud positiva durante la ejecución

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que mejor hice hoy qué me motivó durante la clase cómo ayudé a motivar a mis compañeras

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			Asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			No asistio
1016965928	ELENA CALDERON			Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			No asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			Asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			No asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA MENCO			Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			No asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			Asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			No asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			Asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			No asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante la integración de movimientos básicos del porrismo en secuencias continuas			
COGNITIVA : Reconocer y ejecutar secuencias aprendidas durante el mes demostrando comprensión del orden y la estructura de los movimientos			
PSICOSOCIAL : Consolidar el proceso de motivación desarrollado durante el mes fortaleciendo la seguridad personal, el reconocimiento de capacidades propias y la expresión positiva frente a los logros alcanzados			
LUDICA : Favorecer el aprendizaje y la participación mediante actividades recreativas y de expresión corporal que fortalezcan la confianza y la integración grupal			
TEMA : Cierre del proceso de motivación mediante expresión corporal y reconocimiento personal			
SUBTEMAS : Repaso de posiciones básicas de brazos Secuencias aprendidas durante el mes Expresión corporal Reconocimiento de logros y motivación personal			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas accesorios o disfraces de personajes favoritos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas manteniendo una distancia adecuada entre compañeras Se realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio alternando caminar en puntas de pies, desplazamientos laterales y elevaciones de rodillas A la señal deben regresar a su lugar fortaleciendo atención y organización grupal Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones alternadas de rodillas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de hombros, tobillos y cadera Juego inicial Las estudiantes participan en la dinámica llamada La rueda de las fortalezas Se ubican en círculo y cada estudiante menciona una habilidad o algo que considera que mejoró durante el mes como saltar mejor, recordar movimientos o participar más durante la clase El instructor fortalece positivamente cada respuesta promoviendo confianza y motivación TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 repaso técnico Se realiza práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por posición reforzando postura corporal y firmeza de brazos Ejercicio 2 repaso de secuencia del mes 1 a 4 desplazamientos laterales con brazos en T 5 a 8 salto básico con brazos en V alta 9 a 12 desplazamiento diagonal con control corporal 13 a 16 pose final en V baja La secuencia se trabaja primero con conteo y posteriormente con música Ejercicio 3 actividad de cierre motivacional Como conclusión del trabajo psicosocial desarrollado durante el mes se realiza un desfile motivador donde cada estudiante representa a su superhéroe o personaje animado favorito utilizando accesorios, movimientos corporales o expresiones que identifiquen al personaje seleccionado Cada estudiante realiza un recorrido por el espacio acompañada de música y posteriormente comparte con el grupo por qué eligió ese personaje y qué cualidades admira de él como valentía, alegría, fuerza, compañerismo o perseverancia El instructor relaciona estas características con las capacidades y fortalezas que cada estudiante posee dentro y fuera de la práctica deportiva TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar una presentación corta integrando la secuencia aprendida y una pose final inspirada en su personaje favorito mostrando seguridad y expresión corporal TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos generales de brazos, espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que más disfrutaron durante el mes qué aprendieron sobre ellas mismas qué las hizo sentirse motivadas durante las clases TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer la coordinación avanzada, la precisión técnica y el control corporal mediante la integración de secuencias aprendidas durante el mes			
COGNITIVA : Reconocer, recordar y ejecutar secuencias y cambios espaciales desarrollados durante el proceso formativo mensual			
PSICOSOCIAL : Consolidar el trabajo desarrollado en motivación fortaleciendo la seguridad personal, la confianza en las capacidades propias y el reconocimiento del valor individual dentro del equipo			
LUDICA : Promover la participación activa mediante actividades de expresión, creatividad y trabajo colaborativo			
TEMA : Cierre del proceso de motivación y reconocimiento de fortalezas personales			
SUBTEMAS : Repaso técnico de secuencias trabajadas Expresión corporal y creatividad Reconocimiento de capacidades personales Motivación grupal			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas accesorios o disfraces de personajes favoritos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas manteniendo adecuada distancia entre compañeras Realizan trote suave alternando desplazamientos laterales y elevaciones de rodillas A la señal deben ubicarse rápidamente en posición inicial fortaleciendo atención y reacción motriz Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y hacia atrás Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones alternadas de rodillas Movilidad de cadera y tobillos Juego inicial de reconocimiento Las estudiantes forman un círculo y cada una comparte una habilidad o logro que considera haber fortalecido durante el mes dentro de las clases de porrismo El instructor resalta el progreso y la importancia de reconocer los avances individuales TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 repaso técnico Práctica de posiciones T V alta V baja L y K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Cinco repeticiones por cada posición reforzando fuerza y precisión corporal Ejercicio 2 repaso de secuencia grupal 1 a 4 desplazamientos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K La secuencia se trabaja primero con conteo y luego con música Ejercicio 3 actividad de cierre motivacional Como conclusión del proceso psicosocial del mes se realiza un desfile motivador donde cada estudiante representa a su superhéroe o personaje de dibujos animados favorito utilizando elementos representativos, expresiones corporales y movimientos característicos Al finalizar el recorrido cada estudiante comparte qué cualidades admira de ese personaje y cómo esas características pueden relacionarse con su vida diaria y con el trabajo realizado dentro del equipo El instructor gufa una reflexión donde se fortalece la idea de que todas poseen habilidades y fortalezas que pueden desarrollar mediante esfuerzo y constancia TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar una presentación final integrando la secuencia aprendida durante el mes y una pose inspirada en el personaje representado mostrando actitud, energía y seguridad TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos generales de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo más importante que aprendieron durante el mes qué las motivó a seguir participando qué fortalezas descubrieron en ellas mismas y en sus compañeras TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-28	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966400	ALICE DAMARA ABRIL			Asistio
1014312189	ALICE SAMANTHA ALEMAN			No asistio
1019609188	SARA VALERIA APARICIO			Asistio
1233697893	MONTSERRAT ARIZA			Asistio
1068441182	MARIA ANGEL BALLESTEROS			Asistio
1010763923	ABBY LUCIANA BAYONA			Asistio
1016965928	ELENA CALDERON			Asistio
1027403509	VIOLET NAHOMY CORTES			Asistio
1150189468	ANTONELLA ESCAMILLA			No asistio
1016966333	SHAIRA GOMEZ			Asistio
1033820363	AYLIN CAMILA HERNANDEZ			Asistio
1145228407	HANNA ALEJANDRA LA ROSA			Asistio
N37666990919	BRIANNY CAROLINA LOPEZ			Asistio
1016967224	ABI LUCIANA Menco			Asistio
1201274123	ELIANNIS SOFIA MONTERO			Asistio
1032945795	AMY GABRIELA MORENO			No asistio
5695407	ASHELEY ANTONELLA OJEDA			Asistio
1033825180	ARANTXA PASTRANA			Asistio
1031848666	LUCIANA RODRIGUEZ			No asistio
1014311376	PAULA GABRIELA RONCANCIO			Asistio
5608690	CAMILA ALEJANDRA SMITH			No asistio
1016966029	VALERY SALOME TIBADUIZA			Asistio
1031852906	JULIANA TORRES			Asistio
1145932917	MARIA VICTORIA VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer coordinación y memoria motriz en secuencias continuas			
COGNITIVA : Recordar secuencias de 16 tiempos			
PSICOSOCIAL : Psicosocial comprension de conflictos y resolucion de los mismos Aprender a respetar turnos y acuerdos dentro del grupo			
LUDICA : Aprender mediante dinámicas grupales			
TEMA : Secuencia continua y organización grupal			
SUBTEMAS : Brazos T V alta V baja Desplazamientos laterales Saltos básicos Trabajo en grupo			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas con distancia adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal deben regresar rápidamente a su lugar fomentando atención y orden Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodilla alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego de organización grupal Las estudiantes deben formar grupos de cuatro rápidamente Si se presentan desacuerdos por ubicación se orienta a resolverlos mediante el diálogo guiado TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una Se corrige postura enfatizando firmeza de brazos y alineación corporal Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja Se repite ocho veces con conteo en voz alta Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto con brazos en V alta 9 a 12 giro básico hacia la derecha 13 a 16 pose final en V baja Se trabaja por fases sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en grupos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo debe organizar el orden de ejecución y su ubicación El instructor observa e interviene con preguntas qué está pasando cómo pueden solucionarlo quién puede ceder o apoyar Se promueve el respeto y la toma de acuerdos TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda Reflexión Las estudiantes responden qué conflicto tuvieron y cómo lo solucionaron TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			No asistio
1011252986	SALOME IBARRA			Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			Asistio
1066754310	GREICI PLAZA			Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			Asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar coordinación avanzada, precisión técnica y control corporal en secuencias cheer con desplazamientos y saltos

COGNITIVA :

Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos comprendiendo cambios de dirección y organización espacial

PSICOSOCIAL :

Analizar situaciones de conflicto en el equipo y aplicar soluciones mediante comunicación asertiva, escucha activa y acuerdos grupales

LUDICA :

Fortalecer el aprendizaje mediante retos grupales que integren técnica y trabajo en equipo

TEMA :

Secuencia cheer con control técnico y resolución de conflictos

SUBTEMAS :

Brazos T V L K Saltos básicos Secuencia de 16 tiempos Trabajo en equipo

IMPLEMENTACION :

Parlante música conos colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Organización en filas Trote suave alrededor del espacio A la señal deben ubicarse rápidamente en posición inicial Calentamiento técnico Diez círculos de hombros Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones de rodilla Movilidad de tobillos Juego de reacción El instructor da comandos de brazos y saltos Las estudiantes responden rápidamente manteniendo postura

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta V baja L K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Cinco repeticiones por cada una Corrección individual de postura Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado Tres series de ocho repeticiones Se enfatiza el control en la caída Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K Se trabaja por fases hasta lograr ejecución completa Ejercicio 4 trabajo en equipos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo decide posiciones y liderazgo El instructor guía con preguntas qué problema tienen qué solución proponen cómo llegan a un acuerdo Se promueve participación equitativa

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Presentar la secuencia con coordinación y comunicación efectiva

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramientos de brazos y piernas Respiración profunda Reflexión Cada estudiante responde cómo resolvió un conflicto

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			No asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			Asistio
1011252986	SALOME IBARRA			Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			Asistio
1066754310	GREICI PLAZA			Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			Asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante movimientos básicos del porrismo integrando brazos, desplazamientos y saltos suaves

COGNITIVA :

Comprender y ejecutar secuencias de 8 y 16 tiempos reconociendo el orden de los movimientos y respondiendo a instrucciones verbales y demostrativas

PSICOSOCIAL :

Fortalecer la motivación personal y grupal mediante actividades que permitan reconocer los logros individuales, mantener una actitud positiva frente a las dificultades y participar activamente en el trabajo en equipo

LUDICA :

Promover el aprendizaje a través de juegos y dinámicas que favorezcan la participación, el disfrute y la confianza en sí mismas

TEMA :

Secuencia cheer básica y motivación durante el aprendizaje

SUBTEMAS :

Brazos T V alta y V baja Desplazamientos laterales Saltos básicos Reconocimiento de logros y motivación grupal

IMPLEMENTACION :

Colchonetas parlante conos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Las estudiantes se organizan en filas manteniendo una distancia adecuada Realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio siguiendo instrucciones del instructor como caminar adelante, atrás y hacia los lados A la señal deben regresar rápidamente a su posición inicial fomentando atención y reacción Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodilla alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y hombros Juego de motivación inicial Las estudiantes forman un círculo Cada una menciona una habilidad o algo que considera que hace bien dentro de la clase El instructor refuerza positivamente cada participación promoviendo seguridad y confianza

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una Se enfatiza en brazos rectos postura firme y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja La secuencia se repite ocho veces con conteo en voz alta buscando coordinación y ritmo Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto básico con brazos en V alta 9 a 12 desplazamiento diagonal hacia adelante 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza lentamente luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo grupal y motivacion Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo practica la secuencia completa Durante la actividad las estudiantes deben motivar a sus compañeras utilizando frases positivas como tú puedes lo estás haciendo bien vamos otra vez El instructor resalta los avances individuales y grupales fortaleciendo la confianza y la participación

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación, energía y actitud positiva durante la presentación

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramientos de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que mejor hicieron hoy qué las motivó durante la clase cómo ayudaron a motivar a sus compañeras

TIEMPO
20 min

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			No asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			Asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			No asistio
1011252986	SALOME IBARRA			Asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			Asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			Asistio
1066754310	GREICI PLAZA			Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			No asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIANA SAAVEDRA			Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			Asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante la ejecución de secuencias básicas integrando desplazamientos, posiciones de brazos y saltos simples

COGNITIVA :

Comprender y ejecutar secuencias de movimientos de manera progresiva identificando el orden correcto y siguiendo instrucciones demostrativas y verbales

PSICOSOCIAL :

Reconocer la importancia del esfuerzo y la constancia durante el proceso de aprendizaje fortaleciendo la confianza en sí mismas y la participación activa en las actividades grupales

LUDICA :

Promover el aprendizaje mediante juegos y retos motores que aumenten la participación y el interés durante la clase

TEMA :

Integración de secuencias básicas y fortalecimiento de la motivación personal

SUBTEMAS :

Posiciones básicas de brazos T V alta V baja Desplazamientos laterales y frontales Saltos básicos de coordinación Reconocimiento de logros y motivación individual

IMPLEMENTACION :

Parlante música conos colchonetas aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Las estudiantes se organizan en filas respetando el espacio personal de cada compañera Se realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio siguiendo diferentes instrucciones como caminar en puntas de pies, caminar elevando rodillas y desplazarse lateralmente A la señal del instructor deben regresar rápidamente a la posición inicial favoreciendo atención y reacción corporal Calentamiento dirigido Movilidad de hombros realizando diez círculos hacia adelante y diez hacia atrás Movilidad de cadera mediante giros suaves manteniendo postura correcta Diez elevaciones alternadas de rodilla buscando equilibrio corporal Diez saltos suaves manteniendo control durante la caída Juego motivacional inicial Las estudiantes participan en la dinámica llamada El camino de los logros Se ubican conos formando estaciones y en cada estación deben realizar una acción como un salto pequeño, una posición de brazos o un desplazamiento corto Al finalizar cada estación deben mencionar algo que consideran que hacen bien o algo que lograron mejorar en las clases anteriores El instructor fortalece verbalmente cada respuesta para aumentar confianza y seguridad

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 1 técnica de brazos y control corporal Se trabajan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una El instructor corrige postura enfatizando brazos rectos abdomen firme y mirada al frente Ejercicio 2 coordinación con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Dos pasos al frente con brazos en V alta Dos pasos hacia atrás con brazos en V baja Se realizan ocho repeticiones con conteo guiado Ejercicio 3 construcción de secuencia de 16 tiempos 1 a 4 paso lateral derecho e izquierdo con brazos en T 5 a 8 salto pequeño llevando brazos a V alta 9 a 12 desplazamiento frontal manteniendo postura corporal 13 a 16 pose final en V baja con sonrisa y expresión corporal Se trabaja inicialmente lento luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 motivación grupal Las estudiantes se organizan en grupos de cuatro Cada grupo practica la secuencia completa Al finalizar cada repetición las compañeras deben expresar un aspecto positivo de otra integrante utilizando frases como hiciste muy bien el salto o tus brazos estuvieron fuertes El instructor resalta el esfuerzo y la mejora más allá del resultado técnico

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación energía y actitud positiva durante la ejecución

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que mejor hice hoy qué me motivó durante la clase cómo ayudé a motivar a mis compañeras

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032945696	SOFIA ACOSTA			Asistio
1016967039	JULIETH AGUAS			Asistio
1012925086	SALOME ALVARADO			Asistio
1011253138	MARIA JOSE AVILA			No asistio
1074533966	LAURA ISABELLA CORTES			Asistio
1050846122	ANA LUCIA GARCIA			Asistio
1201273455	MICHEL SOFIA GONZALEZ			Asistio
1011252986	SALOME IBARRA			No asistio
N37667123374	ADEANNELYS JUBANA LARES			Asistio
1014311738	AMAYA ALEJANDRA MEDINA			Asistio
1016967176	SALOME MENDEZ			Asistio
5815946	ANTONELA VALENTINA MIRT			Asistio
1025080034	LIA SOFIA MONTEALEGRE			No asistio
1031852821	EMILY LUCIANA MORA			Asistio
1028956198	ANA MICHELL NARAINA			Asistio
1014312532	NICOL SAMARA PACHECO			Asistio
1066754310	GREICI PLAZA			Asistio
1233697773	ANNY SALOME RIVERA			Asistio
1016967111	SAMARA MADELEIN RODRIGUEZ			Asistio
1233918313	CAROLL JULIIANA SAAVEDRA			Asistio
1014899097	SARA MARIANA SANCHEZ			Asistio
N37666909323	PAULINA ANGELYQUE SUAREZ			Asistio
1014304198	SHARITH LORENA VELASQUEZ			Asistio
1145227584	ANGEL LUCIANA CASAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante la integración de movimientos básicos del porrismo en secuencias continuas

COGNITIVA :

Reconocer y ejecutar secuencias aprendidas durante el mes demostrando comprensión del orden y la estructura de los movimientos

PSICOSOCIAL :

Consolidar el proceso de motivación desarrollado durante el mes fortaleciendo la seguridad personal, el reconocimiento de capacidades propias y la expresión positiva frente a los logros alcanzados

LUDICA :

Favorecer el aprendizaje y la participación mediante actividades recreativas y de expresión corporal que fortalezcan la confianza y la integración grupal

TEMA :

Cierre del proceso de motivación mediante expresión corporal y reconocimiento personal

SUBTEMAS :

Repaso de posiciones básicas de brazos Secuencias aprendidas durante el mes Expresión corporal Reconocimiento de logros y motivación personal

IMPLEMENTACION :

Parlante música conos colchonetas accesorios o disfraces de personajes favoritos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Las estudiantes se organizan en filas manteniendo una distancia adecuada entre compañeras Se realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio alternando caminar en puntas de pies, desplazamientos laterales y elevaciones de rodillas A la señal deben regresar a su lugar fortaleciendo atención y organización grupal Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones alternadas de rodillas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de hombros, tobillos y cadera Juego inicial Las estudiantes participan en la dinámica llamada La rueda de las fortalezas Se ubican en círculo y cada estudiante menciona una habilidad o algo que considera que mejoró durante el mes como saltar mejor, recordar movimientos o participar más durante la clase El instructor fortalece positivamente cada respuesta promoviendo confianza y motivación

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 1 repaso técnico Se realiza práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por posición reforzando postura corporal y firmeza de brazos Ejercicio 2 repaso de secuencia del mes 1 a 4 desplazamientos laterales con brazos en T 5 a 8 salto básico con brazos en V alta 9 a 12 desplazamiento diagonal con control corporal 13 a 16 pose final en V baja La secuencia se trabaja primero con conteo y posteriormente con música Ejercicio 3 actividad de cierre motivacional Como conclusión del trabajo psicosocial desarrollado durante el mes se realiza un desfile motivador donde cada estudiante representa a su superhéroe o personaje animado favorito utilizando accesorios, movimientos corporales o expresiones que identifiquen al personaje seleccionado Cada estudiante realiza un recorrido por el espacio acompañada de música y posteriormente comparte con el grupo por qué eligió ese personaje y qué cualidades admira de él como valentía, alegría, fuerza, compañerismo o perseverancia El instructor relaciona estas características con las capacidades y fortalezas que cada estudiante posee dentro y fuera de la práctica deportiva

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar una presentación corta integrando la secuencia aprendida y una pose final inspirada en su personaje favorito mostrando seguridad y expresión corporal

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramientos generales de brazos, espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que más disfrutaron durante el mes qué aprendieron sobre ellas mismas qué las hizo sentirse motivadas durante las clases

TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer la coordinación avanzada, la precisión técnica y el control corporal mediante la integración de secuencias aprendidas durante el mes			
COGNITIVA : Reconocer, recordar y ejecutar secuencias y cambios espaciales desarrollados durante el proceso formativo mensual			
PSICOSOCIAL : Consolidar el trabajo desarrollado en motivación fortaleciendo la seguridad personal, la confianza en las capacidades propias y el reconocimiento del valor individual dentro del equipo			
LUDICA : Promover la participación activa mediante actividades de expresión, creatividad y trabajo colaborativo			
TEMA : Cierre del proceso de motivación y reconocimiento de fortalezas personales			
SUBTEMAS : Repaso técnico de secuencias trabajadas Expresión corporal y creatividad Reconocimiento de capacidades personales Motivación grupal			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas accesorios o disfraces de personajes favoritos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas manteniendo adecuada distancia entre compañeras Realizan trote suave alternando desplazamientos laterales y elevaciones de rodillas A la señal deben ubicarse rápidamente en posición inicial fortaleciendo atención y reacción motriz Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y hacia atrás Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones alternadas de rodillas Movilidad de cadera y tobillos Juego inicial de reconocimiento Las estudiantes forman un círculo y cada una comparte una habilidad o logro que considera haber fortalecido durante el mes dentro de las clases de porrismo El instructor resalta el progreso y la importancia de reconocer los avances individuales TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 repaso técnico Práctica de posiciones T V alta V baja L y K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Cinco repeticiones por cada posición reforzando fuerza y precisión corporal Ejercicio 2 repaso de secuencia grupal 1 a 4 desplazamientos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K La secuencia se trabaja primero con conteo y luego con música Ejercicio 3 actividad de cierre motivacional Como conclusión del proceso psicosocial del mes se realiza un desfile motivador donde cada estudiante representa a su superhéroe o personaje de dibujos animados favorito utilizando elementos representativos, expresiones corporales y movimientos característicos Al finalizar el recorrido cada estudiante comparte qué cualidades admira de ese personaje y cómo esas características pueden relacionarse con su vida diaria y con el trabajo realizado dentro del equipo El instructor gufa una reflexión donde se fortalece la idea de que todas poseen habilidades y fortalezas que pueden desarrollar mediante esfuerzo y constancia TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar una presentación final integrando la secuencia aprendida durante el mes y una pose inspirada en el personaje representado mostrando actitud, energía y seguridad TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos generales de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo más importante que aprendieron durante el mes qué las motivó a seguir participando qué fortalezas descubrieron en ellas mismas y en sus compañeras TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer coordinación y memoria motriz en secuencias continuas			
COGNITIVA : Recordar secuencias de 16 tiempos			
PSICOSOCIAL : Psicosocial comprension de conflictos y resolucion de los mismos Aprender a respetar turnos y acuerdos dentro del grupo			
LUDICA : Aprender mediante dinámicas grupales			
TEMA : Secuencia continua y organización grupal			
SUBTEMAS : Brazos T V alta V baja Desplazamientos laterales Saltos básicos Trabajo en grupo			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización en filas con distancia adecuada Desplazamiento suave alrededor del espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal deben regresar rápidamente a su lugar fomentando atención y orden Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodilla alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y rodillas Juego de organización grupal Las estudiantes deben formar grupos de cuatro rápidamente Si se presentan desacuerdos por ubicación se orienta a resolverlos mediante el diálogo guiado TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una Se corrige postura enfatizando firmeza de brazos y alineación corporal Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja Se repite ocho veces con conteo en voz alta Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto con brazos en V alta 9 a 12 giro básico hacia la derecha 13 a 16 pose final en V baja Se trabaja por fases sin música luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo en grupos y resolucion de conflictos Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo debe organizar el orden de ejecución y su ubicación El instructor observa e interviene con preguntas qué está pasando cómo pueden solucionarlo quién puede ceder o apoyar Se promueve el respeto y la toma de acuerdos TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación y buena comunicación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros y piernas Respiración profunda Reflexión Las estudiantes responden qué conflicto tuvieron y cómo lo solucionaron TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			No asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			No asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			Asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			No asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			No asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			No asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			No asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			No asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			Asistio
1141133338	ABBY RINCON			Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			Asistio
1031425568	EMILIA TROYA			No asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, precisión técnica y control corporal mediante secuencias cheer con cambios de formación y desplazamientos dinámicos			
COGNITIVA : Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos comprendiendo cambios espaciales, conteos y organización grupal			
PSICOSOCIAL : Psicosocial comprension de conflictos y resolucion de los mismos Analizar situaciones de conflicto dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva, escucha activa y toma de acuerdos grupales			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje a través de retos grupales y dinámicas de liderazgo que promuevan la participación activa			
TEMA : Secuencia cheer con cambios de formación y resolución de conflictos en el equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Cambios de formación Trabajo en equipo y liderazgo positivo			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas manteniendo distancia adecuada Trote suave alrededor del espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal las estudiantes deben ubicarse rápidamente en posición inicial fomentando atención y disciplina grupal Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y hacia atrás Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones de rodilla Movilidad de tobillos y cadera Juego de liderazgo y resolución de conflictos En pequeños grupos una estudiante dirige movimientos mientras las demás siguen instrucciones Cuando aparecen desacuerdos sobre quién lidera se guía la toma de acuerdos y el respeto por turnos TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta V baja L y K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Cinco repeticiones por posición Corrección individual de alineación corporal y fuerza de brazos Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado con control de caída Se realizan tres series de ocho repeticiones Se enfatiza flexión de rodillas y estabilidad corporal Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K La secuencia se trabaja primero por partes y luego completa con música Ejercicio 4 cambios de formación Las estudiantes practican transición de línea horizontal a diagonal y luego a semicírculo Se realizan varias repeticiones buscando precisión y sincronización Ejercicio 5 trabajo en equipos y resolución de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo organiza posiciones, liderazgo y conteo de la secuencia El instructor guía situaciones de conflicto mediante preguntas como qué está pasando cómo pueden llegar a un acuerdo cómo pueden escuchar todas las ideas Se promueve liderazgo positivo y comunicación respetuosa TIEMPO 40min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa incluyendo cambios de formación, coordinación y resolución adecuada de conflictos durante el trabajo grupal TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros piernas y espalda Respiración profunda guiada Reflexión final Cada estudiante responde qué conflicto se presentó en el equipo cómo lograron solucionarlo qué importancia tiene escuchar las opiniones de las demás compañeras TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			Asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			No asistio
1141133338	ABBY RINCON			Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			Asistio
1031425568	EMILIA TROYA			No asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación avanzada, precisión técnica y control corporal mediante secuencias cheer con cambios de formación y desplazamientos dinámicos			
COGNITIVA : Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos comprendiendo cambios espaciales, conteos y organización grupal			
PSICOSOCIAL : Psicosocial comprension de conflictos y resolucion de los mismos Analizar situaciones de conflicto dentro del equipo y aplicar estrategias de solución mediante comunicación asertiva, escucha activa y toma de acuerdos grupales			
LUDICA : Fortalecer el aprendizaje a través de retos grupales y dinámicas de liderazgo que promuevan la participación activa			
TEMA : Secuencia cheer con cambios de formación y resolución de conflictos en el equipo			
SUBTEMAS : Brazos T V L K Saltos básicos controlados Cambios de formación Trabajo en equipo y liderazgo positivo			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Organización del grupo en filas manteniendo distancia adecuada Trote suave alrededor del espacio con cambios de dirección indicados por el instructor A la señal las estudiantes deben ubicarse rápidamente en posición inicial fomentando atención y disciplina grupal Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y hacia atrás Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones de rodilla Movilidad de tobillos y cadera Juego de liderazgo y resolución de conflictos En pequeños grupos una estudiante dirige movimientos mientras las demás siguen instrucciones Cuando aparecen desacuerdos sobre quién lidera se guía la toma de acuerdos y el respeto por turnos TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta V baja L y K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Cinco repeticiones por posición Corrección individual de alineación corporal y fuerza de brazos Ejercicio 2 saltos básicos Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado con control de caída Se realizan tres series de ocho repeticiones Se enfatiza flexión de rodillas y estabilidad corporal Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K La secuencia se trabaja primero por partes y luego completa con música Ejercicio 4 cambios de formación Las estudiantes practican transición de línea horizontal a diagonal y luego a semicírculo Se realizan varias repeticiones buscando precisión y sincronización Ejercicio 5 trabajo en equipos y resolución de conflictos Se forman grupos de cinco estudiantes Cada grupo organiza posiciones, liderazgo y conteo de la secuencia El instructor guía situaciones de conflicto mediante preguntas como qué está pasando cómo pueden llegar a un acuerdo cómo pueden escuchar todas las ideas Se promueve liderazgo positivo y comunicación respetuosa TIEMPO 40min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa incluyendo cambios de formación, coordinación y resolución adecuada de conflictos durante el trabajo grupal TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros piernas y espalda Respiración profunda guiada Reflexión final Cada estudiante responde qué conflicto se presentó en el equipo cómo lograron solucionarlo qué importancia tiene escuchar las opiniones de las demás compañeras TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			Asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			No asistio
1141133338	ABBY RINCON			Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			Asistio
1031425568	EMILIA TROYA			No asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante la ejecución de secuencias básicas integrando desplazamientos, posiciones de brazos y saltos simples			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de movimientos de manera progresiva identificando el orden correcto y siguiendo instrucciones demostrativas y verbales			
PSICOSOCIAL : Reconocer la importancia del esfuerzo y la constancia durante el proceso de aprendizaje fortaleciendo la confianza en sí mismas y la participación activa en las actividades grupales			
LUDICA : Promover el aprendizaje mediante juegos y retos motores que aumenten la participación y el interés durante la clase			
TEMA : Integración de secuencias básicas y fortalecimiento de la motivación personal			
SUBTEMAS : Posiciones básicas de brazos T V alta V baja Desplazamientos laterales y frontales Saltos básicos de coordinación Reconocimiento de logros y motivación individual			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas respetando el espacio personal de cada compañera TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 técnica de brazos y control corporal Se trabajan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una El instructor corrige postura enfatizando brazos rectos abdomen firme y mirada al frente Ejercicio 2 coordinación con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Dos pasos al frente con brazos en V alta Dos pasos hacia atrás con brazos en V baja Se realizan ocho repeticiones con conteo guiado Ejercicio 3 construcción de secuencia de 16 tiempos 1 a 4 paso lateral derecho e izquierdo con brazos en T 5 a 8 salto pequeño llevando brazos a V alta 9 a 12 desplazamiento frontal manteniendo postura corporal 13 a 16 pose final en V baja con sonrisa y expresión corporal Se trabaja inicialmente lento luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 motivación grupal Las estudiantes se organizan en grupos de cuatro Cada grupo practica la secuencia completa Al finalizar cada repetición las compañeras deben expresar un aspecto positivo de otra integrante utilizando frases como hiciste muy bien el salto o tus brazos estuvieron fuertes El instructor resalta el esfuerzo y la mejora más allá del resultado técnico TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación energía y actitud positiva durante la ejecución TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que mejor hice hoy qué me motivó durante la clase cómo ayudé a motivar a mis compañeras TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			No asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			No asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			No asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			No asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			No asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			Asistio
1141133338	ABBY RINCON			No asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			Asistio
1031425568	EMILIA TROYA			Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar precisión técnica, coordinación avanzada y control corporal mediante secuencias cheer integrando desplazamientos, cambios de dirección y formación grupal			
COGNITIVA : Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos comprendiendo organización espacial y relación entre movimientos corporales			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la motivación individual y grupal promoviendo la perseverancia frente a los errores, la confianza en las capacidades propias y el apoyo positivo entre compañeras			
LUDICA : Favorecer el aprendizaje mediante retos grupales que incentiven participación, liderazgo y disfrute durante la práctica deportiva			
TEMA : Secuencia cheer con cambios de formación y fortalecimiento de la motivación grupal			
SUBTEMAS : Posiciones T V alta V baja L K Saltos básicos controlados Cambios de formación Perseverancia y motivación grupal			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas respetando el espacio entre compañeras Realizan trote suave alrededor del espacio alternando desplazamientos laterales y elevación de rodillas A la señal deben ubicarse rápidamente en posición inicial fortaleciendo atención y reacción motriz Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y hacia atrás Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones alternadas de rodillas Movilidad de cadera y tobillos Juego inicial de motivación Las estudiantes forman un círculo Cada estudiante menciona un objetivo que desea alcanzar dentro del porrismo como mejorar postura aprender un salto o aumentar seguridad al presentarse El instructor explica cómo la constancia y la práctica ayudan a alcanzar metas TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 técnica de brazos Práctica de posiciones T V alta V baja L y K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por cada posición El instructor realiza correcciones individualizadas enfocadas en fuerza y alineación corporal Ejercicio 2 saltos básicos y control corporal Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado manteniendo equilibrio al aterrizar Tres series de ocho repeticiones Se enfatiza flexión de rodillas y estabilidad corporal durante la caída Ejercicio 3 construcción de secuencia de 16 tiempos 1 a 4 desplazamientos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha utilizando brazos en L 13 a 16 pose final en K manteniendo expresión corporal Se trabaja por segmentos y posteriormente de forma continua con música Ejercicio 4 trabajo grupal y motivación colectiva Las estudiantes forman grupos de cinco integrantes Cada grupo debe organizar posiciones y practicar la secuencia completa Durante la actividad cada integrante debe reconocer un avance observado en otra compañera utilizando comentarios positivos y motivadores El instructor realiza retroalimentación constante fortaleciendo confianza y seguridad grupal TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia incluyendo coordinación, energía, expresión corporal y apoyo entre compañeras durante la presentación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento de hombros brazos piernas y espalda Respiración profunda guiada Reflexión final Cada estudiante responde qué logro obtuve hoy qué hice cuando algo me salió difícil cómo motivé a mi equipo durante la clase TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,08:15:00,10:15:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			Asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			Asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			Asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			Asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			Asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			Asistio
1141133338	ABBY RINCON			Asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			Asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			Asistio
1031425568	EMILIA TROYA			Asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante la integración de movimientos básicos del porrismo en secuencias continuas			
COGNITIVA : Reconocer y ejecutar secuencias aprendidas durante el mes demostrando comprensión del orden y la estructura de los movimientos			
PSICOSOCIAL : Consolidar el proceso de motivación desarrollado durante el mes fortaleciendo la seguridad personal, el reconocimiento de capacidades propias y la expresión positiva frente a los logros alcanzados			
LUDICA : Favorecer el aprendizaje y la participación mediante actividades recreativas y de expresión corporal que fortalezcan la confianza y la integración grupal			
TEMA : Cierre del proceso de motivación mediante expresión corporal y reconocimiento personal			
SUBTEMAS : Repaso de posiciones básicas de brazos Secuencias aprendidas durante el mes Expresión corporal Reconocimiento de logros y motivación personal			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas accesorios o disfraces de personajes favoritos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas manteniendo una distancia adecuada entre compañeras Se realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio alternando caminar en puntas de pies, desplazamientos laterales y elevaciones de rodillas A la señal deben regresar a su lugar fortaleciendo atención y organización grupal Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones alternadas de rodillas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de hombros, tobillos y cadera Juego inicial Las estudiantes participan en la dinámica llamada La rueda de las fortalezas Se ubican en círculo y cada estudiante menciona una habilidad o algo que considera que mejoró durante el mes como saltar mejor, recordar movimientos o participar más durante la clase El instructor fortalece positivamente cada respuesta promoviendo confianza y motivación TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 repaso técnico Se realiza práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por posición reforzando postura corporal y firmeza de brazos Ejercicio 2 repaso de secuencia del mes 1 a 4 desplazamientos laterales con brazos en T 5 a 8 salto básico con brazos en V alta 9 a 12 desplazamiento diagonal con control corporal 13 a 16 pose final en V baja La secuencia se trabaja primero con conteo y posteriormente con música Ejercicio 3 actividad de cierre motivacional Como conclusión del trabajo psicosocial desarrollado durante el mes se realiza un desfile motivador donde cada estudiante representa a su superhéroe o personaje animado favorito utilizando accesorios, movimientos corporales o expresiones que identifiquen al personaje seleccionado Cada estudiante realiza un recorrido por el espacio acompañada de música y posteriormente comparte con el grupo por qué eligió ese personaje y qué cualidades admira de él como valentía, alegría, fuerza, compañerismo o perseverancia El instructor relaciona estas características con las capacidades y fortalezas que cada estudiante posee dentro y fuera de la práctica deportiva TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar una presentación corta integrando la secuencia aprendida y una pose final inspirada en su personaje favorito mostrando seguridad y expresión corporal TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos generales de brazos, espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que más disfrutaron durante el mes qué aprendieron sobre ellas mismas qué las hizo sentirse motivadas durante las clases TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-27	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032499086	LAURA SOFIA AGUILAR			Asistio
1150187922	MARIANA ALEJANDRA ARCOS			Asistio
1127539132	LUCIANA BONOLIS			Asistio
1058359278	ELI GABRIELA BULLA			No asistio
5998549	AURIMAR FABIANA CASTILLO			Asistio
1236737	IVANNA VICTORIA CONDORE			Asistio
1019845136	SARA SOFIA CORREDOR			Asistio
N37666918884	ELENA ISABEL EQUIZ			Asistio
1220219488	NICOLLE FERNANDA FERNANDEZ			Asistio
1019135939	LUCIANA GARZON			Asistio
1141130540	IVON SHARPEL GUZMAN			Asistio
1031846480	ANGIE SOPHIA HERRERA			No asistio
1014292095	ZOE JANE JARAMILLO			Asistio
1031842807	MARIANA SOFIA LEON			Asistio
6304170	DANNA SOPHIA MAVAREZ			Asistio
1141722447	PAULA LUCIA MEDINA			No asistio
1141135403	JHASLIN SAMANTHA MERCADO			Asistio
1141722366	SARA VALENTINA MONTIEL			Asistio
1028895727	HELLEN NICOLLE MORENO			Asistio
1233690180	KARLA JULIANA MORENO			No asistio
1058461546	LUCIANA VALENTINA NOMESQUE			Asistio
1014286621	AMY SAMANTHA OSPINA			Asistio
1014284657	VALERIE PULIDO			Asistio
1144634448	MARIA SOFIA QUITIAN			Asistio
1141133338	ABBY RINCON			No asistio
1015472671	MARIA JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1114489110	EIMY DANIELA ROSERO			No asistio
1016604243	MIA VALENTINA RUIZ			Asistio
1023973107	ELIZA SALOME SALAZAR			Asistio
1031425568	EMILIA TROYA			No asistio
1014889755	SARA VALENTINA USSA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer la coordinación avanzada, la precisión técnica y el control corporal mediante la integración de secuencias aprendidas durante el mes			
COGNITIVA : Reconocer, recordar y ejecutar secuencias y cambios espaciales desarrollados durante el proceso formativo mensual			
PSICOSOCIAL : Consolidar el trabajo desarrollado en motivación fortaleciendo la seguridad personal, la confianza en las capacidades propias y el reconocimiento del valor individual dentro del equipo			
LUDICA : Promover la participación activa mediante actividades de expresión, creatividad y trabajo colaborativo			
TEMA : Cierre del proceso de motivación y reconocimiento de fortalezas personales			
SUBTEMAS : Repaso técnico de secuencias trabajadas Expresión corporal y creatividad Reconocimiento de capacidades personales Motivación grupal			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas accesorios o disfraces de personajes favoritos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas manteniendo adecuada distancia entre compañeras Realizan trote suave alternando desplazamientos laterales y elevaciones de rodillas A la señal deben ubicarse rápidamente en posición inicial fortaleciendo atención y reacción motriz Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y hacia atrás Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones alternadas de rodillas Movilidad de cadera y tobillos Juego inicial de reconocimiento Las estudiantes forman un círculo y cada una comparte una habilidad o logro que considera haber fortalecido durante el mes dentro de las clases de porrismo El instructor resalta el progreso y la importancia de reconocer los avances individuales TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 repaso técnico Práctica de posiciones T V alta V baja L y K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Cinco repeticiones por cada posición reforzando fuerza y precisión corporal Ejercicio 2 repaso de secuencia grupal 1 a 4 desplazamientos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K La secuencia se trabaja primero con conteo y luego con música Ejercicio 3 actividad de cierre motivacional Como conclusión del proceso psicosocial del mes se realiza un desfile motivador donde cada estudiante representa a su superhéroe o personaje de dibujos animados favorito utilizando elementos representativos, expresiones corporales y movimientos característicos Al finalizar el recorrido cada estudiante comparte qué cualidades admira de ese personaje y cómo esas características pueden relacionarse con su vida diaria y con el trabajo realizado dentro del equipo El instructor gufa una reflexión donde se fortalece la idea de que todas poseen habilidades y fortalezas que pueden desarrollar mediante esfuerzo y constancia TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar una presentación final integrando la secuencia aprendida durante el mes y una pose inspirada en el personaje representado mostrando actitud, energía y seguridad TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos generales de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo más importante que aprendieron durante el mes qué las motivó a seguir participando qué fortalezas descubrieron en ellas mismas y en sus compañeras TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,10:15:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante movimientos básicos del porrismo integrando brazos, desplazamientos y saltos suaves			
COGNITIVA : Comprender y ejecutar secuencias de 8 y 16 tiempos reconociendo el orden de los movimientos y respondiendo a instrucciones verbales y demostrativas			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la motivación personal y grupal mediante actividades que permitan reconocer los logros individuales, mantener una actitud positiva frente a las dificultades y participar activamente en el trabajo en equipo			
LUDICA : Promover el aprendizaje a través de juegos y dinámicas que favorezcan la participación, el disfrute y la confianza en sí mismas			
TEMA : Secuencia cheer básica y motivación durante el aprendizaje			
SUBTEMAS : Brazos T V alta y V baja Desplazamientos laterales Saltos básicos Reconocimiento de logros y motivación grupal			
IMPLEMENTACION : Colchonetas aros conos música			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas manteniendo una distancia adecuada Realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio siguiendo instrucciones del instructor como caminar adelante, atrás y hacia los lados A la señal deben regresar rápidamente a su posición inicial fomentando atención y reacción Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones de rodilla alternadas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de tobillos y hombros Juego de motivación inicial Las estudiantes forman un círculo Cada una menciona una habilidad o algo que considera que hace bien dentro de la clase El instructor refuerza positivamente cada participación promoviendo seguridad y confianza TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 tecnica de brazos Práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una Se enfatiza en brazos rectos postura firme y mirada al frente Ejercicio 2 coordinacion con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Salto pequeño llevando brazos a V alta Descenso controlado a V baja La secuencia se repite ocho veces con conteo en voz alta buscando coordinación y ritmo Ejercicio 3 secuencia de 16 tiempos 1 a 4 pasos laterales con brazos en T 5 a 8 salto básico con brazos en V alta 9 a 12 desplazamiento diagonal hacia adelante 13 a 16 pose final en V baja Primero se realiza lentamente luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 trabajo grupal y motivacion Se forman grupos de cuatro estudiantes Cada grupo practica la secuencia completa Durante la actividad las estudiantes deben motivar a sus compañeras utilizando frases positivas como tú puedes lo estás haciendo bien vamos otra vez El instructor resalta los avances individuales y grupales fortaleciendo la confianza y la participación TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación, energía y actitud positiva durante la presentación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que mejor hicieron hoy qué las motivó durante la clase cómo ayudaron a motivar a sus compañeras TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,11:45:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY			Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE			Asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN			Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO			Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO			Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA			Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR			Asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS			No asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ			Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO			Asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ			Asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ			Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA			Asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ			No asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO			Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ			Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA			Asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO			Asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO			Asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES			Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA			Asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ			Asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA			No asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY			Asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ			Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS			Asistio
1014296316	LIANA SOFIA SALCEDO			Asistio
1031835979	ANA SOFÍA SALINA			Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO			Asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA			No asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO			Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,10:15:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante la ejecución de secuencias básicas integrando desplazamientos, posiciones de brazos y saltos simples

COGNITIVA :

Comprender y ejecutar secuencias de movimientos de manera progresiva identificando el orden correcto y siguiendo instrucciones demostrativas y verbales

PSICOSOCIAL :

Reconocer la importancia del esfuerzo y la constancia durante el proceso de aprendizaje fortaleciendo la confianza en sí mismas y la participación activa en las actividades grupales

LUDICA :

Promover el aprendizaje mediante juegos y retos motores que aumenten la participación y el interés durante la clase

TEMA :

Integración de secuencias básicas y fortalecimiento de la motivación personal

SUBTEMAS :

Posiciones básicas de brazos T V alta V baja Desplazamientos laterales y frontales Saltos básicos de coordinación Reconocimiento de logros y motivación individual

IMPLEMENTACION :

Parlante música conos colchonetas aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Las estudiantes se organizan en filas respetando el espacio personal de cada compañera Se realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio siguiendo diferentes instrucciones como caminar en puntas de pies, caminar elevando rodillas y desplazarse lateralmente A la señal del instructor deben regresar rápidamente a la posición inicial favoreciendo atención y reacción corporal Calentamiento dirigido Movilidad de hombros realizando diez círculos hacia adelante y diez hacia atrás Movilidad de cadera mediante giros suaves manteniendo postura correcta Diez elevaciones alternadas de rodilla buscando equilibrio corporal Diez saltos suaves manteniendo control durante la caída Juego motivacional inicial Las estudiantes participan en la dinámica llamada El camino de los logros Se ubican conos formando estaciones y en cada estación deben realizar una acción como un salto pequeño, una posición de brazos o un desplazamiento corto Al finalizar cada estación deben mencionar algo que consideran que hacen bien o algo que lograron mejorar en las clases anteriores El instructor fortalece verbalmente cada respuesta para aumentar confianza y seguridad

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 1 técnica de brazos y control corporal Se trabajan posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan seis repeticiones por cada una El instructor corrige postura enfatizando brazos rectos abdomen firme y mirada al frente Ejercicio 2 coordinación con desplazamientos Paso lateral derecho con brazos en T Paso lateral izquierdo con brazos en T Dos pasos al frente con brazos en V alta Dos pasos hacia atrás con brazos en V baja Se realizan ocho repeticiones con conteo guiado Ejercicio 3 construcción de secuencia de 16 tiempos 1 a 4 paso lateral derecho e izquierdo con brazos en T 5 a 8 salto pequeño llevando brazos a V alta 9 a 12 desplazamiento frontal manteniendo postura corporal 13 a 16 pose final en V baja con sonrisa y expresión corporal Se trabaja inicialmente lento luego con conteo y finalmente con música Ejercicio 4 motivación grupal Las estudiantes se organizan en grupos de cuatro Cada grupo practica la secuencia completa Al finalizar cada repetición las compañeras deben expresar un aspecto positivo de otra integrante utilizando frases como hiciste muy bien el salto o tus brazos estuvieron fuertes El instructor resalta el esfuerzo y la mejora más allá del resultado técnico

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Cada grupo presenta la secuencia completa manteniendo coordinación energía y actitud positiva durante la ejecución

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que mejor hice hoy qué me motivó durante la clase cómo ayudé a motivar a mis compañeras

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,11:45:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY			Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE			Asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN			Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO			Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO			No asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA			Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR			Asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS			Asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ			Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO			Asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ			Asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ			Asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA			Asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ			Asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO			Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ			Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA			No asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO			Asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO			Asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES			Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA			No asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ			Asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA			Asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY			Asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ			Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS			Asistio
1014296316	LIANA SOFIA SALCEDO			Asistio
1031835979	ANA SOFIA SALINA			Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO			Asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA			Asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO			Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar precisión técnica, coordinación avanzada y control corporal mediante secuencias cheer integrando desplazamientos, cambios de dirección y formación grupal			
COGNITIVA : Memorizar y ejecutar secuencias de 16 tiempos comprendiendo organización espacial y relación entre movimientos corporales			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la motivación individual y grupal promoviendo la perseverancia frente a los errores, la confianza en las capacidades propias y el apoyo positivo entre compañeras			
LUDICA : Favorecer el aprendizaje mediante retos grupales que incentiven participación, liderazgo y disfrute durante la práctica deportiva			
TEMA : Secuencia cheer con cambios de formación y fortalecimiento de la motivación grupal			
SUBTEMAS : Posiciones T V alta V baja L K Saltos básicos controlados Cambios de formación Perseverancia y motivación grupal			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas respetando el espacio entre compañeras Realizan trote suave alrededor del espacio alternando desplazamientos laterales y elevación de rodillas A la señal deben ubicarse rápidamente en posición inicial fortaleciendo atención y reacción motriz Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y hacia atrás Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones alternadas de rodillas Movilidad de cadera y tobillos Juego inicial de motivación Las estudiantes forman un círculo Cada estudiante menciona un objetivo que desea alcanzar dentro del porrismo como mejorar postura aprender un salto o aumentar seguridad al presentarse El instructor explica cómo la constancia y la práctica ayudan a alcanzar metas TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 técnica de brazos Práctica de posiciones T V alta V baja L y K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por cada posición El instructor realiza correcciones individualizadas enfocadas en fuerza y alineación corporal Ejercicio 2 saltos básicos y control corporal Salto abierto con brazos en V alta Salto cerrado manteniendo equilibrio al aterrizar Tres series de ocho repeticiones Se enfatiza flexión de rodillas y estabilidad corporal durante la caída Ejercicio 3 construcción de secuencia de 16 tiempos 1 a 4 desplazamientos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha utilizando brazos en L 13 a 16 pose final en K manteniendo expresión corporal Se trabaja por segmentos y posteriormente de forma continua con música Ejercicio 4 trabajo grupal y motivación colectiva Las estudiantes forman grupos de cinco integrantes Cada grupo debe organizar posiciones y practicar la secuencia completa Durante la actividad cada integrante debe reconocer un avance observado en otra compañera utilizando comentarios positivos y motivadores El instructor realiza retroalimentación constante fortaleciendo confianza y seguridad grupal TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Cada grupo presenta la secuencia incluyendo coordinación, energía, expresión corporal y apoyo entre compañeras durante la presentación TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento de hombros brazos piernas y espalda Respiración profunda guiada Reflexión final Cada estudiante responde qué logro obtuve hoy qué hice cuando algo me salió difícil cómo motivé a mi equipo durante la clase TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: Angel Andres Triana Ramirez	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesión: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030673858	EVELYN YURANY ACHURY			Asistio
1029890796	NAHIALEN SARAY ANDRADE			Asistio
1031843398	SARA VALENTINA BELTRAN			Asistio
1016962965	GABRIELA BUITRAGO			Asistio
1141133534	JENNIFER NATHALIA CAMPO			Asistio
1013024919	DANA SOFIA CHIA			Asistio
1141721497	VALENTINA CORREDOR			No asistio
1027297245	DANNA ISABELLA CUBILLOS			Asistio
1141723214	LAURA SOFIA FERNANDEZ			Asistio
1141133131	SARA LUCIANA GARAVITO			Asistio
1215713490	KEILY YUSEILY GONZALEZ			Asistio
1014889253	VALERY ALEJANDRA HERNANDEZ			No asistio
1015459021	ABIGAIL HERRERA			Asistio
1230342730	SAHMARA DE SIILENIEZA JIMENEZ			Asistio
1014891012	SCARLETT EVANGELINE LOZANO			Asistio
1025559582	NAY SHIRELL MARTINEZ			Asistio
1011240761	VALENTINA MAYORGA			Asistio
1020002441	ALLISON PAOLA MELO			Asistio
1016961939	ALISON LIZETH MONTENEGRO			Asistio
1015473654	ARIANNA GABRIELA MORALES			Asistio
1050972352	SAHIRA ISABEL MOYA			Asistio
1049539794	SARA VALENTINA ORTIZ			Asistio
1222209736	VALERY SOFIA POVEDA			No asistio
1027296759	VIOLETTA QUIMBAY			Asistio
1015472837	LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1013024368	ADEL ELIZABETH RODRIGUEZ			Asistio
1025075035	MARIA FERNANDA SALAS			Asistio
1014296316	LIANA SOFIA SALCEDO			Asistio
1031835979	ANA SOFIA SALINA			Asistio
1028726048	MARIA CELESTE URREGO			No asistio
1222211110	FRYEDA VALDERRAMA			Asistio
1031843654	LOHANA ZAMBRANO			Asistio
1014294644	ANNY VALENTINA RAMIREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,10:15:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer la coordinación general, el equilibrio y el control corporal mediante la integración de movimientos básicos del porrismo en secuencias continuas			
COGNITIVA : Reconocer y ejecutar secuencias aprendidas durante el mes demostrando comprensión del orden y la estructura de los movimientos			
PSICOSOCIAL : Consolidar el proceso de motivación desarrollado durante el mes fortaleciendo la seguridad personal, el reconocimiento de capacidades propias y la expresión positiva frente a los logros alcanzados			
LUDICA : Favorecer el aprendizaje y la participación mediante actividades recreativas y de expresión corporal que fortalezcan la confianza y la integración grupal			
TEMA : Cierre del proceso de motivación mediante expresión corporal y reconocimiento personal			
SUBTEMAS : Repaso de posiciones básicas de brazos Secuencias aprendidas durante el mes Expresión corporal Reconocimiento de logros y motivación personal			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas accesorios o disfraces de personajes favoritos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas manteniendo una distancia adecuada entre compañeras Se realizan desplazamientos suaves alrededor del espacio alternando caminar en puntas de pies, desplazamientos laterales y elevaciones de rodillas A la señal deben regresar a su lugar fortaleciendo atención y organización grupal Calentamiento dirigido Diez círculos de brazos hacia adelante y diez hacia atrás Diez elevaciones alternadas de rodillas Diez saltos suaves en el puesto Movilidad de hombros, tobillos y cadera Juego inicial Las estudiantes participan en la dinámica llamada La rueda de las fortalezas Se ubican en círculo y cada estudiante menciona una habilidad o algo que considera que mejoró durante el mes como saltar mejor, recordar movimientos o participar más durante la clase El instructor fortalece positivamente cada respuesta promoviendo confianza y motivación TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 repaso técnico Se realiza práctica de posiciones T V alta y V baja Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Se realizan cinco repeticiones por posición reforzando postura corporal y firmeza de brazos Ejercicio 2 repaso de secuencia del mes 1 a 4 desplazamientos laterales con brazos en T 5 a 8 salto básico con brazos en V alta 9 a 12 desplazamiento diagonal con control corporal 13 a 16 pose final en V baja La secuencia se trabaja primero con conteo y posteriormente con música Ejercicio 3 actividad de cierre motivacional Como conclusión del trabajo psicosocial desarrollado durante el mes se realiza un desfile motivador donde cada estudiante representa a su superhéroe o personaje animado favorito utilizando accesorios, movimientos corporales o expresiones que identifiquen al personaje seleccionado Cada estudiante realiza un recorrido por el espacio acompañada de música y posteriormente comparte con el grupo por qué eligió ese personaje y qué cualidades admira de él como valentía, alegría, fuerza, compañerismo o perseverancia El instructor relaciona estas características con las capacidades y fortalezas que cada estudiante posee dentro y fuera de la práctica deportiva TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar una presentación corta integrando la secuencia aprendida y una pose final inspirada en su personaje favorito mostrando seguridad y expresión corporal TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos generales de brazos, espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo que más disfrutaron durante el mes qué aprendieron sobre ellas mismas qué las hizo sentirse motivadas durante las clases TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Angel Andres Triana Ramirez
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalecer la coordinación avanzada, la precisión técnica y el control corporal mediante la integración de secuencias aprendidas durante el mes			
COGNITIVA : Reconocer, recordar y ejecutar secuencias y cambios espaciales desarrollados durante el proceso formativo mensual			
PSICOSOCIAL : Consolidar el trabajo desarrollado en motivación fortaleciendo la seguridad personal, la confianza en las capacidades propias y el reconocimiento del valor individual dentro del equipo			
LUDICA : Promover la participación activa mediante actividades de expresión, creatividad y trabajo colaborativo			
TEMA : Cierre del proceso de motivación y reconocimiento de fortalezas personales			
SUBTEMAS : Repaso técnico de secuencias trabajadas Expresión corporal y creatividad Reconocimiento de capacidades personales Motivación grupal			
IMPLEMENTACION : Parlante música conos colchonetas accesorios o disfraces de personajes favoritos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Las estudiantes se organizan en filas manteniendo adecuada distancia entre compañeras Realizan trote suave alternando desplazamientos laterales y elevaciones de rodillas A la señal deben ubicarse rápidamente en posición inicial fortaleciendo atención y reacción motriz Calentamiento técnico Diez círculos de hombros hacia adelante y hacia atrás Diez jumping jacks controlados Diez elevaciones alternadas de rodillas Movilidad de cadera y tobillos Juego inicial de reconocimiento Las estudiantes forman un círculo y cada una comparte una habilidad o logro que considera haber fortalecido durante el mes dentro de las clases de porrismo El instructor resalta el progreso y la importancia de reconocer los avances individuales TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio 1 repaso técnico Práctica de posiciones T V alta V baja L y K Cada posición se mantiene durante cuatro tiempos Cinco repeticiones por cada posición reforzando fuerza y precisión corporal Ejercicio 2 repaso de secuencia grupal 1 a 4 desplazamientos laterales con brazos en T 5 a 8 salto abierto con brazos en V alta 9 a 12 giro hacia la derecha con brazos en L 13 a 16 pose final en K La secuencia se trabaja primero con conteo y luego con música Ejercicio 3 actividad de cierre motivacional Como conclusión del proceso psicosocial del mes se realiza un desfile motivador donde cada estudiante representa a su superhéroe o personaje de dibujos animados favorito utilizando elementos representativos, expresiones corporales y movimientos característicos Al finalizar el recorrido cada estudiante comparte qué cualidades admira de ese personaje y cómo esas características pueden relacionarse con su vida diaria y con el trabajo realizado dentro del equipo El instructor gufa una reflexión donde se fortalece la idea de que todas poseen habilidades y fortalezas que pueden desarrollar mediante esfuerzo y constancia TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar una presentación final integrando la secuencia aprendida durante el mes y una pose inspirada en el personaje representado mostrando actitud, energía y seguridad TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos generales de brazos hombros espalda y piernas Respiración profunda guiada Reflexión final Las estudiantes responden qué fue lo más importante que aprendieron durante el mes qué las motivó a seguir participando qué fortalezas descubrieron en ellas mismas y en sus compañeras TIEMPO 20 min			

