

PROYECTO DE JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

CENTRO DE INTERES DE TENIS DE CAMPO

FORMADOR JUNIOR: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO

OBLIGACIONES N°2

**ANEXO 1**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identificar adecuadamente el desarrollo de las habilidades coordinativas y las capacidades fisicas, se continua con los contenidos tecnicos trabajando los golpes basicos se da inicio a la tactica es la etapa de los torneos internos y juegos pre deportivos.			
COGNITIVA : Manejar adecuadamente diferentes estrategias para desarrollar una buena interpretación del reglamento en tenis de campo.			
PSICOSOCIAL : Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro.			
LUDICA : Reconocer de mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Consolidar habilidades sociales haciendo uso de los juegos formativos, recreativos y predeportivos aplicados a la disciplina deportiva que proporcionan el autoconocimiento , el de los demas y del entorno ; expresando sus ideas, sentimientos, emociones y actitudes y actitudes con una libertad clara de los sucesos			
SUBTEMAS : MANEJO ADECUADAMENTE MIS SEGMENTOS CORPORALES PARA DESARROLLAR EN DIFERENTES DIRECCIONES EN LA CANCHA DE TENIS			
IMPLEMENTACION : 20 pelotas 20 raquetas 20 platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque el porvenir, una vez llegues los NNJA se procedera al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. Los estudiantes serán los encargados de hacer de manera auto suficiente las tres fases del calentamiento. Se conformaran grupos de entre 8 a 10 NNJA y ellos deberán hacer su calentamiento de articulaciones, luego la fase de calentamiento cardio vascular y por ultimo la fase de estiramiento. Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES dominio del manejo de mano derecha e izquierda: los NNJA participantes realizan grupos de entre 5 a 6 estudiantes, luego realizan una fila en un extremo de la cancha, y uno a uno a manera de relevos deberán recorrer la cancha de un extremo a otro ida y regreso realizando acividades de dominio de balon o pelota con las manos de la siguiente manera: 1 transportar la pelota con las mano derecha, haciendo que la pelota ruede por el piso. 2- transportar la pelota con la mano izquierda, haciendo que la pelota ruede ´por el piso. 3- llevar la pelota por el piso, primero haciéndola rodar con la mano derecha y luego con la mano izquierda, intercalando manos. 4- llevar la pelota haciéndola rebotar una vez en el piso con la mano derecha. 5- llevar la pelota haciendola revotar una vez con la mano izquierda por el piso. 6- llevar la pelota lanzandola hacia arriba y atrapandola sin que esta toque el piso. Lanzamientos de pelota hacia la pared con mano dominante y no dominante. Los mismos grupos de estudiantes hacen una fila en frente de una pared y deberán lanzar la pelota hacia la pared, que la misma pegue en la pared y rebote hacia ellos atrapándola con las siguientes variantes: 1- lanzarla con la mano dominante y atraparla con la mano dominante. 2- lanzar con mano dominante y atrapar con la mano no dominante. 3- lanzar con la mano no dominante y atrapar con la mano dominante. 4. lanzar con la mano no dominante y atrapar con la mano no dominante. 5- lanzar con cualquier mano y atrapar el balón o pelota con un cono.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES jugo pre deportivo de tenis de campo por equipos, se conforman equipos de entre 3 a 4 NNJA donde cada uno tendra una raqueta y se enfrentaran a otros equipos, para es  TIEMPO 30 minutos			

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial.

**TIEMPO**

30 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,06:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011217664	BRENDA JIMENA ACOSTA			Asistio
1025546610	IVON MARIANA CANO			Asistio
1034403034	VALENTINA CARVAJAL			Asistio
1013138118	SARA LUCIANA CASALLAS			Asistio
1073605343	DANA VALENTINA CASTELLANOS			Asistio
1146125771	JHON SEBASTIAN CHACON			Asistio
1012384444	JOAN ESTIVEN CRUZ			Asistio
1028620399	VALENTINA CUELLAR			Asistio
1023167257	DANNA KATALINA DIAZ			Asistio
1121902576	MATEO EMILIANO ESTUPIÑAN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Dominar las habilidades coordinativas y las capacidades físicas propias del tenis de campo a través de formas jugadas.			
COGNITIVA : Desarrollar diferentes estrategias para desarrollar una buena interpretación del reglamento en tenis de campo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : EVALUA LAS TECNICAS VISTAS Y ANALIZAR SUS FALENCIAS Y VIRTUDES			
SUBTEMAS : QUE ASPECTOS RELACIONO EN LA ENVERGADURA CON EL JUEGO DE TENIS DE CAMPO ,COMO MANEJO MIS SEGMENTOS CORPORALES Y PARA QUE DEBO MEJORAR MI DINAMICA Y/O CONDICION TECNICA.			
IMPLEMENTACION : 20 raquetas 30 pelotas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque el porvenir, una vez llegues los NNJA se procedera al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. 1- Movilidad de tobillos: se hace equilibrio en un pie y el pie que está en el aire se moverá la punta hacia arriba y luego hacia abajo, se realiza entre 15 y 20 con un pie y luego con el otro pie. 2- Movilidad Rodillas: se hace equilibrio en un solo pie, con el pie que esta en el aire van a hacer de cuenta que están pateando un balón suavemente balanceando la pierna o flexionándola y estirándola constantemente, aproximadamente 10 veces con cada pie. 3- Movilidad Articulación Coxofemoral: se eleva una rodilla flexionada al pecho, y luego se estira el pie hacia adelante, como si se le quisiera dar una patada a alguien, se realiza primero 10 repeticiones con un pie, y luego 10 repeticiones con el otro pie. 4- Movilidad Cadera. Se separan los pies, (estando de pie) y se mueve la cadera en círculos, primero en sentido horario 10 veces y luego en sentido anti horario 10 veces. 5- Movilidad Hombros: se mueven los hombros de manera circular 10 veces hacia un sentido, y luego 10 veces hacia el otro sentido. 6- Movilidad Brazos: se mueven los brazos hacia adelante, como si estuviesen nadando en estilo libre, 10 veces hacia adelante y luego 10 veces hacia atrás. 7- Muñecas: se agarran sus propias manos como cuando se reza o suplica a alguien y luego van a mover las muñecas en todas las direcciones posibles. 8- Movilidad cuello: estando de pie, se mira hacia el cielo, luego se mira hacia el piso, 10 veces en total. Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuara con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES GOLPE DE PELOTA DE DRIVE CON EXTENCIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES. se forman grupos de 4 NNJA donde uno de ellos realizara la labor de "monitor" el monitor le lanzara una pelota de tenis picada a uno de sus compañeros de grupo, quien tendra una raqueta en sus manos. la tarea del NNJA que tiene la raqueta es dejar picar la pelota y golpearla con la raqueta haciendo un golpe de drive. buscando extender completamente el brazo al momento de golpear la pelota. cada 5 minutos se cambiara de monitor. GOLPE DE PELOTA DE REVES CON EXTENCION DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES. al igual que en el ejercicio anterior y con la misma dinamica y mismos grupos los NNJA deberan en esta ocación trabajar con el golpe de reves practicando el respectivo agarre de la raqueta (western) haciendo cambios de monitos cada 5 minutos  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES carrera de relevos pasando la pelota: los estudiantes realizan grupos de entre 4 a 5 estudiantes, luego hacen una fila uno al lado del otro, cada uno con una raqueta en las manos. el primero de la fila agarra una pelota y lo coloca en la raqueta (en el encordado) y lo lanza al compañero que tiene al lado de la fila, el cual debera atrapar con el la raqueta sin dejarlo caer y luego lanzarlo al siguiente compañero, yna vez lancen la pelota a manera de una cadena podran avanzar al ultimo de la fila para poder llevar el balon de un pnunto A a un punto B.  TIEMPO 30 minutos			

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y actividad sobre el pbjetivo psicosocial. actuacion sobre una situacion donde se presenten una situacion donde el desarrollo sea el mal gestionamiento de las emociones mediante actos.

**TIEMPO**

30 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,06:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011217664	BRENDA JIMENA ACOSTA			Asistio
1025546610	IVON MARIANA CANO			Asistio
1034403034	VALENTINA CARVAJAL			Asistio
1013138118	SARA LUCIANA CASALLAS			Asistio
1073605343	DANA VALENTINA CASTELLANOS			Asistio
1146125771	JHON SEBASTIAN CHACON			No asistio
1012384444	JOAN ESTIVEN CRUZ			No asistio
1028620399	VALENTINA CUELLAR			Asistio
1023167257	DANNA KATALINA DIAZ			Asistio
1121902576	MATEO EMILIANO ESTUPIÑAN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Mejorar las habilidades basicas motrices, las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas
<b>COGNITIVA :</b> Interpretar las situaciones de juego las tareas tecnico - tacticas establecidas durante las clases
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.
<b>LUDICA :</b> Identificar ejercicios que me ayuden a gestionar las emociones que siento en actividades deportivas y en la vida cootidiana
<b>TEMA :</b> Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares
<b>SUBTEMAS :</b> Dominar las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales
<b>IMPLEMENTACION :</b> 20 raquetas 20 pelotas de tenis
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Se espera a los NNJA en una de las canchas de tenis del parque timiza los cuales llegaran acompañados de la docente acompañante, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciara con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adeltante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos.
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1- Se organizan los NNJA participantes en quipos de 2, donde realizaran una actividad de inicial con raqueta y pelota "peloteo" de dobles, donde se paran dos parejas de jugadores mirandose de frente y deberan pasandose la pelota golpeandola suavemente con la raqueta de la siguiente manera: jugador 1 del equipo A se la pasa al jugador 1 del equipo B quien regresara la pelota y debera responder el jugador 2 del equipo A y luego el jugador 2 del equipo B y asi secesivamente esto para hace runa dinamica inicial del juego de dobles, 2- se reunen a los NNJA y se les explica las reglas generales y las dimensiones de la canca de tenis cuando el juego se trata de dobles. 3- se realiza un juego pre deportivo de dobles "VAQUITAS" donde en las canchas de tenis se arman partidos de dobles y el equipo que primero gane 5 partidos podra poner una penitencia a los demas equipos perdedores  TIEMPO 60 minutos
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES EL IMPOSTOR. el formador escogera un termino de tenis : ejemplo ACE, BREAK POINT, DEUCE,... ETC y dara dos conceptos sobre el concepto, uno de los conceptos es verdadero y el otro es falso. los NNJA que acierten el concepto verdadero pasaran a la siguiente ronda los demas quedaran elimina  TIEMPO 30 minutos



<b>FASE FINAL :</b>
ACTIVIDADES
En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. luego para finalizar se daran pautas para la gestion de las emociones en este caso la ira, donde primero preguntaremos a loa NNJA sobre como han llegado a reaccionar cuando sienten la ira y despues de escucharlos se daran tres pautas recomendadas para su gestionamiento que son 1- cuenta regresiva, 2- tecnicas de respiracion y 3.- dialogo interno positivo
TIEMPO
30 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,06:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011217664	BRENDA JIMENA ACOSTA			No asistio
1025546610	IVON MARIANA CANO			No asistio
1034403034	VALENTINA CARVAJAL			No asistio
1013138118	SARA LUCIANA CASALLAS			No asistio
1073605343	DANA VALENTINA CASTELLANOS			No asistio
1146125771	JHON SEBASTIAN CHACON			Asistio
1012384444	JOAN ESTIVEN CRUZ			Asistio
1028620399	VALENTINA CUELLAR			Asistio
1023167257	DANNA KATALINA DIAZ			Asistio
1121902576	MATEO EMILIANO ESTUPIÑAN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Apropiar la coordinación general y equilibrio corporal realizando tareas propias del tenis de campo por medio de ejercicios en la sesion de clase.
<b>COGNITIVA :</b> Reconocer la importancia de conocer las normas del tenis de campo y aplicarlas en juegos pre deportivos
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.
<b>LUDICA :</b> Identificar ejercicios que me ayuden a gestionar las emociones que siento en actividades deportivas y en la vida cootidiana
<b>TEMA :</b> Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares
<b>SUBTEMAS :</b> Dominar las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales
<b>IMPLEMENTACION :</b> 20 raquetas 20 pelotas de tenis
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Se espera a los NNJA en una de las canchas de tenis del parque timiza los cuales llegaran acompañados de la docente acompañante, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciara con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adeltante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos.
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES - Se organizan los NNJA participantes en quipos de 2, donde realizaran una actividad de inicial con raqueta y pelota "peloteo" de dobles, donde se paran dos parejas de jugadores mirandose de frente y deberan pasandose la pelota golpeandola suavemente con la raqueta de la siguiente manera: jugador 1 del equipo A se la pasa al jugador 1 del equipo B quien regresara la pelota y debera responder el jugador 2 del equipo A y luego el jugador 2 del equipo B y asi secesivamente esto para hace runa dinamica inicial del juego de dobles, 2- se reunen a los NNJA y se les explica las reglas generales y las dimensiones de la canca de tenis cuando el juego se trata de dobles. 3- se realiza un juego pre deportivo de dobles "VAQUITAS" donde en las canchas de tenis se arman partidos de dobles y el equipo que primero gane 5 partidos podra poner una penitencia a los demas equipos perdedores  TIEMPO 60 minutos
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES EL IMPOSTOR. el formador escogera un termino de tenis : ejemplo ACE, BREAK POINT, DEUCE,... ETC y dara dos conceptos sobre el concepto, uno de los conceptos es verdadero y el otro es falso. los NNJA que acierten el concepto verdadero pasaran a la siguiente ronda los demas quedaran elimina  TIEMPO 30 minutos

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. luego para finalizar se daran pautas para la gestion de las emociones en este caso la ira, donde primero preguntaremos a loa NNJA sobre como han llegado a reaccionar cuando sienten la ira y despues de escucharlos se daran tres pautas recomendadas para su gestionamiento que son 1- cuenta regresiva, 2- tecnicas de respiracion y 3.- dialogo interno positivo

**TIEMPO**

30 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-31	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

**MOTRÍZ :**  
Apropiar la coordinación general y equilibrio corporal realizando tareas propias del tenis de campo por medio de ejercicios en la sesion de clase.

**COGNITIVA :**  
Reconocer la importancia de conocer las normas del tenis de campo y aplicarlas en juegos pre deportivos

**PSICOSOCIAL :**  
Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.

**LUDICA :**  
Identificar ejercicios que me ayuden a gestionar las emociones que siento en actividades deportivas y en la vida cootidiana

**TEMA :**  
Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares

**SUBTEMAS :**  
Dominar las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales

**IMPLEMENTACION :**  
20 raquetas 20 pelotas de tenis

FASES

**FASE INICIAL :**  
ACTIVIDADES  
Se espera a los NNJA en una de las canchas de tenis del parque timiza los cuales llegaran acompañados de la docente acompañante, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciara con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adeltante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.

TIEMPO  
60 minutos.

**FASE CENTRAL :**  
ACTIVIDADES  
- Se organizan los NNJA participantes en quipos de 2, donde realizaran una actividad de inicial con raqueta y pelota "peloteo" de dobles, donde se paran dos parejas de jugadores mirandose de frente y deberan pasandose la pelota golpeandola suavemente con la raqueta de la siguiente manera: jugador 1 del equipo A se la pasa al jugador 1 del equipo B quien regresara la pelota y debera responder el jugador 2 del equipo A y luego el jugador 2 del equipo B y asi secesivamente esto para hace runa dinamica inicial del juego de dobles, 2- se reunen a los NNJA y se les explica las reglas generales y las dimensiones de la canca de tenis cuando el juego se trata de dobles. 3- se realiza un juego pre deportivo de dobles "VAQUITAS" donde en las canchas de tenis se arman partidos de dobles y el equipo que primero gane 5 partidos podra poner una penitencia a los demas equipos perdedores

TIEMPO  
60 minutos.

**RETO :**  
ACTIVIDADES  
EL IMPOSTOR. el formador escogera un termino de tenis : ejemplo ACE, BREAK POINT, DEUCE,... ETC y dara dos conceptos sobre el concepto, uno de los conceptos es verdadero y el otro es falso. los NNJA que acierten el concepto verdadero pasaran a la siguiente ronda los demas quedaran elimina

TIEMPO  
30 minutos

<b>FASE FINAL :</b>
ACTIVIDADES
En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. luego para finalizar se daran pautas para la gestion de las emociones en este caso la ira, donde primero preguntaremos a loa NNJA sobre como han llegado a reaccionar cuando sienten la ira y despues de escucharlos se daran tres pautas recomendadas para su gestionamiento que son 1- cuenta regresiva, 2- tecnicas de respiracion y 3.- dialogo interno positivo
TIEMPO
30 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves, 14:00:00, 17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identificar adecuadamente el desarrollo de las habilidades coordinativas y las capacidades físicas, se continúa con los contenidos técnicos trabajando los golpes básicos se da inicio a la táctica es la etapa de los torneos internos y juegos pre deportivos.			
COGNITIVA : Manejar adecuadamente diferentes estrategias para desarrollar una buena interpretación del reglamento en tenis de campo.			
PSICOSOCIAL : Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro.			
LUDICA : Reconocer de mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Consolidar habilidades sociales haciendo uso de los juegos formativos, recreativos y predeportivos aplicados a la disciplina deportiva que proporcionan el autoconocimiento , el de los demás y del entorno ; expresando sus ideas, sentimientos, emociones y actitudes y actitudes con una libertad clara de los sucesos			
SUBTEMAS : MANEJO ADECUADAMENTE MIS SEGMENTOS CORPORALES PARA DESARROLLAR EN DIFERENTES DIRECCIONES EN LA CANCHA DE TENIS			
IMPLEMENTACION : 20 pelotas 20 raquetas 20 platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque el porvenir, una vez llegues los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. Los estudiantes serán los encargados de hacer de manera auto suficiente las tres fases del calentamiento. Se conformarán grupos de entre 8 a 10 NNJA y ellos deberán hacer su calentamiento de articulaciones, luego la fase de calentamiento cardiovascular y por último la fase de estiramiento. Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardiovascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES dominio del manejo de mano derecha e izquierda: los NNJA participantes realizan grupos de entre 5 a 6 estudiantes, luego realizan una fila en un extremo de la cancha, y uno a uno a manera de relevos deberán recorrer la cancha de un extremo a otro ida y regreso realizando actividades de dominio de balón o pelota con las manos de la siguiente manera: 1 transportar la pelota con la mano derecha, haciendo que la pelota ruede por el piso. 2- transportar la pelota con la mano izquierda, haciendo que la pelota ruede ´por el piso. 3- llevar la pelota por el piso, primero haciéndola rodar con la mano derecha y luego con la mano izquierda, intercalando manos. 4- llevar la pelota haciéndola rebotar una vez en el piso con la mano derecha. 5- llevar la pelota haciéndola revotar una vez con la mano izquierda por el piso. 6- llevar la pelota lanzándola hacia arriba y atrapándola sin que esta toque el piso. Lanzamientos de pelota hacia la pared con mano dominante y no dominante. Los mismos grupos de estudiantes hacen una fila en frente de una pared y deberán lanzar la pelota hacia la pared, que la misma pegue en la pared y rebote hacia ellos atrapándola con las siguientes variantes: 1- lanzarla con la mano dominante y atraparla con la mano dominante. 2- lanzar con mano dominante y atrapar con la mano no dominante. 3- lanzar con la mano no dominante y atrapar con la mano dominante. 4. lanzar con la mano no dominante y atrapar con la mano no dominante. 5- lanzar con cualquier mano y atrapar el balón o pelota con un cono.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES juego pre deportivo de tenis de campo por equipos, se conforman equipos de entre 3 a 4 NNJA donde cada uno tendrá una raqueta y se enfrentarán a otros equipos, para es  TIEMPO 30 minutos			

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial.

**TIEMPO**

30 minutos



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136542	JULIETH ANGELICA HUERTAS			Asistio
1016725000	JULIAN EDUARDO LINARES			Asistio
1023398202	SANTIAGO ADEMID LOZANO			Asistio
1011208176	VALERY SAMANTA MOYA			Asistio
1011211959	ISABELLA RAMIREZ			Asistio
1146128121	SAMUEL DAVID RAMIREZ			Asistio
1141124216	SAMUEL SANTIAGO SANCHEZ			Asistio
1013272348	KEVIN SANTIAGO SANTANA			Asistio
1013133746	JUAN MANUEL SANTOS			No asistio
1028495477	ERICK JOEL SOTO			No asistio
1102583689	KEISY LORENA SUAREZ			Asistio
1072700361	NICOL DAYANA TAPIERO			Asistio
1029402534	JUAN DAVID TELLEZ			Asistio
1013009844	VALENTINA VASQUEZ			Asistio
1101104527	ELOYSA VEGA			Asistio
1019998277	EYLIN JULIETH VILLANUEVA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Dominar las habilidades coordinativas y las capacidades físicas propias del tenis de campo a través de formas jugadas.			
<b>COGNITIVA :</b> Desarrollar diferentes estrategias para desarrollar una buena interpretación del reglamento en tenis de campo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.			
<b>LUDICA :</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
<b>TEMA :</b> EVALUA LAS TECNICAS VISTAS Y ANALIZAR SUS FALENCIAS Y VIRTUDES			
<b>SUBTEMAS :</b> QUE ASPECTOS RELACIONO EN LA ENVERGADURA CON EL JUEGO DE TENIS DE CAMPO ,COMO MANEJO MIS SEGMENTOS CORPORALES Y PARA QUE DEBO MEJORAR MI DINAMICA Y/O CONDICION TECNICA.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> 20 raquetas 30 pelotas			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque el porvenir, una vez llegues los NNJA se procedera al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. 1- Movilidad de tobillos: se hace equilibrio en un pie y el pie que está en el aire se moverá la punta hacia arriba y luego hacia abajo, se realiza entre 15 y 20 con un pie y luego con el otro pie. 2- Movilidad Rodillas: se hace equilibrio en un solo pie, con el pie que esta en el aire van a hacer de cuenta que están pateando un balón suavemente balanceando la pierna o flexionándola y estirándola constantemente, aproximadamente 10 veces con cada pie. 3- Movilidad Articulación Coxofemoral: se eleva una rodilla flexionada al pecho, y luego se estira el pie hacia adelante, como si se le quisiera dar una patada a alguien, se realiza primero 10 repeticiones con un pie, y luego 10 repeticiones con el otro pie. 4- Movilidad Cadera. Se separan los pies, (estando de pie) y se mueve la cadera en círculos, primero en sentido horario 10 veces y luego en sentido anti horario 10 veces. 5- Movilidad Hombros: se mueven los hombros de manera circular 10 veces hacia un sentido, y luego 10 veces hacia el otro sentido. 6- Movilidad Brazos: se mueven los brazos hacia adelante, como si estuviesen nadando en estilo libre, 10 veces hacia adelante y luego 10 veces hacia atrás. 7- Muñecas: se agarran sus propias manos como cuando se reza o suplica a alguien y luego van a mover las muñecas en todas las direcciones posibles. 8- Movilidad cuello: estando de pie, se mira hacia el cielo, luego se mira hacia el piso, 10 veces en total. Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuara con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES GOLPE DE PELOTA DE DRIVE CON EXTENCIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES. se forman grupos de 4 NNJA donde uno de ellos realizara la labor de "monitor" el monitor le lanzara una pelota de tenis picada a uno de sus compañeros de grupo, quien tendra una raqueta en sus manos. la tarea del NNJA que tiene la raqueta es dejar picar la pelota y golpearla con la raqueta haciendo un golpe de drive. buscando extender completamente el brazo al momento de golpear la pelota. cada 5 minutos se cambiara de monitor. GOLPE DE PELOTA DE REVES CON EXTENCION DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES. al igual que en el ejercicio anterior y con la misma dinamica y mismos grupos los NNJA deberan en esta ocación trabajar con el golpe de reves practicando el respectivo agarre de la raqueta (western) haciendo cambios de monitos cada 5 minutos  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES carrera de relevos pasando la pelota: los estudiantes realizan grupos de entre 4 a 5 estudiantes, luego hacen una fila uno al lado del otro, cada uno con una raqueta en las manos. el primero de la fila agarra una pelota y lo coloca en la raqueta (en el encordado) y lo lanza al compañero que tiene al lado de la fila, el cual debera atrapar con el la raqueta sin dejarlo caer y luego lanzarlo al siguiente compañero, yna vez lancen la pelota a manera de una cadena podran avanzar al ultimo de la fila para poder llevar el balon de un pnunto A a un punto B.  TIEMPO 30 minutos			

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y actividad sobre el pbjetivo psicosocial. actuacion sobre una situacion donde se presenten una situacion donde el desarrollo sea el mal gestionamiento de las emociones mediante actos.

**TIEMPO**

30 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136542	JULIETH ANGELICA HUERTAS			No asistio
1016725000	JULIAN EDUARDO LINARES			No asistio
1023398202	SANTIAGO ADEMID LOZANO			Asistio
1011208176	VALERY SAMANTA MOYA			No asistio
1011211959	ISABELLA RAMIREZ			Asistio
1146128121	SAMUEL DAVID RAMIREZ			No asistio
1141124216	SAMUEL SANTIAGO SANCHEZ			Asistio
1013272348	KEVIN SANTIAGO SANTANA			No asistio
1013133746	JUAN MANUEL SANTOS			Asistio
1028495477	ERICK JOEL SOTO			Asistio
1102583689	KEISY LORENA SUAREZ			Asistio
1072700361	NICOL DAYANA TAPIERO			Asistio
1029402534	JUAN DAVID TELLEZ			No asistio
1013009844	VALENTINA VASQUEZ			Asistio
1101104527	ELOYSA VEGA			Asistio
1019998277	EYLIN JULIETH VILLANUEVA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Mejorar las habilidades basicas motrices, las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas
<b>COGNITIVA :</b> Interpretar las situaciones de juego las tareas tecnico - tacticas establecidas durante las clases
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.
<b>LUDICA :</b> Identificar ejercicios que me ayuden a gestionar las emociones que siento en actividades deportivas y en la vida cootidiana
<b>TEMA :</b> Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares
<b>SUBTEMAS :</b> Dominar las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales
<b>IMPLEMENTACION :</b> 20 raquetas 20 pelotas de tenis
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Se espera a los NNJA en una de las canchas de tenis del parque timiza los cuales llegaran acompañados de la docente acompañante, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciara con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adeltante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos.
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1- Se organizan los NNJA participantes en quipos de 2, donde realizaran una actividad de inicial con raqueta y pelota "peloteo" de dobles, donde se paran dos parejas de jugadores mirandose de frente y deberan pasandose la pelota golpeandola suavemente con la raqueta de la siguiente manera: jugador 1 del equipo A se la pasa al jugador 1 del equipo B quien regresara la pelota y debera responder el jugador 2 del equipo A y luego el jugador 2 del equipo B y asi secesivamente esto para hace runa dinamica inicial del juego de dobles, 2- se reunen a los NNJA y se les explica las reglas generales y las dimensiones de la canca de tenis cuando el juego se trata de dobles. 3- se realiza un juego pre deportivo de dobles "VAQUITAS" donde en las canchas de tenis se arman partidos de dobles y el equipo que primero gane 5 partidos podra poner una penitencia a los demas equipos perdedores  TIEMPO 60 minutos
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES EL IMPOSTOR. el formador escogera un termino de tenis : ejemplo ACE, BREAK POINT, DEUCE,... ETC y dara dos conceptos sobre el concepto, uno de los conceptos es verdadero y el otro es falso. los NNJA que acierten el concepto verdadero pasaran a la siguiente ronda los demas quedaran elimina  TIEMPO 30 minutos

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. luego para finalizar se daran pautas para la gestion de las emociones en este caso la ira, donde primero preguntaremos a loa NNJA sobre como han llegado a reaccionar cuando sienten la ira y despues de escucharlos se daran tres pautas recomendadas para su gestionamiento que son 1- cuenta regresiva, 2- tecnicas de respiracion y 3.- dialogo interno positivo

**TIEMPO**

30 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136542	JULIETH ANGELICA HUERTAS			Asistio
1016725000	JULIAN EDUARDO LINARES			Asistio
1023398202	SANTIAGO ADEMID LOZANO			Asistio
1011208176	VALERY SAMANTA MOYA			No asistio
1011211959	ISABELLA RAMIREZ			Asistio
1146128121	SAMUEL DAVID RAMIREZ			Asistio
1141124216	SAMUEL SANTIAGO SANCHEZ			Asistio
1013272348	KEVIN SANTIAGO SANTANA			Asistio
1013133746	JUAN MANUEL SANTOS			Asistio
1028495477	ERICK JOEL SOTO			Asistio
1102583689	KEISY LORENA SUAREZ			Asistio
1072700361	NICOL DAYANA TAPIERO			Asistio
1029402534	JUAN DAVID TELLEZ			Asistio
1013009844	VALENTINA VASQUEZ			Asistio
1101104527	ELOYSA VEGA			Asistio
1019998277	EYLIN JULIETH VILLANUEVA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Apropiar la coordinación general y equilibrio corporal realizando tareas propias del tenis de campo por medio de ejercicios en la sesion de clase.			
<b>COGNITIVA :</b> Reconocer la importancia de conocer las normas del tenis de campo y aplicarlas en juegos pre deportivos			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.			
<b>LUDICA :</b> Identificar ejercicios que me ayuden a gestionar las emociones que siento en actividades deportivas y en la vida cootidiana			
<b>TEMA :</b> Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares			
<b>SUBTEMAS :</b> Dominar las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales			
<b>IMPLEMENTACION :</b> 20 raquetas 20 pelotas de tenis			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Se espera a los NNJA en una de las canchas de tenis del parque timiza los cuales llegaran acompañados de la docente acompañante, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciara con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adeltante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos.			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES - Se organizan los NNJA participantes en quipos de 2, donde realizaran una actividad de inicial con raqueta y pelota "peloteo" de dobles, donde se paran dos parejas de jugadores mirandose de frente y deberan pasandose la pelota golpeandola suavemente con la raqueta de la siguiente manera: jugador 1 del equipo A se la pasa al jugador 1 del equipo B quien regresara la pelota y debera responder el jugador 2 del equipo A y luego el jugador 2 del equipo B y asi secesivamente esto para hace runa dinamica inicial del juego de dobles, 2- se reunen a los NNJA y se les explica las reglas generales y las dimensiones de la canca de tenis cuando el juego se trata de dobles. 3- se realiza un juego pre deportivo de dobles "VAQUITAS" donde en las canchas de tenis se arman partidos de dobles y el equipo que primero gane 5 partidos podra poner una penitencia a los demas equipos perdedores  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES EL IMPOSTOR. el formador escogera un termino de tenis : ejemplo ACE, BREAK POINT, DEUCE,... ETC y dara dos conceptos sobre el concepto, uno de los conceptos es verdadero y el otro es falso. los NNJA que acierten el concepto verdadero pasaran a la siguiente ronda los demas quedaran elimina  TIEMPO 30 minutos			



**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. luego para finalizar se daran pautas para la gestion de las emociones en este caso la ira, donde primero preguntaremos a loa NNJA sobre como han llegado a reaccionar cuando sienten la ira y despues de escucharlos se daran tres pautas recomendadas para su gestionamiento que son 1- cuenta regresiva, 2- tecnicas de respiracion y 3.- dialogo interno positivo

**TIEMPO**

30 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Dominar las habilidades coordinativas y las capacidades físicas propias del tenis de campo a través de formas jugadas.			
COGNITIVA : Desarrollar diferentes estrategias para desarrollar una buena interpretación del reglamento en tenis de campo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : EVALUA LAS TECNICAS VISTAS Y ANALIZAR SUS FALENCIAS Y VIRTUDES			
SUBTEMAS : QUE ASPECTOS RELACIONO EN LA ENVERGADURA CON EL JUEGO DE TENIS DE CAMPO ,COMO MANEJO MIS SEGMENTOS CORPORALES Y PARA QUE DEBO MEJORAR MI DINAMICA Y/O CONDICION TECNICA.			
IMPLEMENTACION : 20 raquetas 30 pelotas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque el porvenir, una vez llegues los NNJA se procedera al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. 1- Movilidad de tobillos: se hace equilibrio en un pie y el pie que está en el aire se moverá la punta hacia arriba y luego hacia abajo, se realiza entre 15 y 20 con un pie y luego con el otro pie. 2- Movilidad Rodillas: se hace equilibrio en un solo pie, con el pie que esta en el aire van a hacer de cuenta que están pateando un balón suavemente balanceando la pierna o flexionándola y estirándola constantemente, aproximadamente 10 veces con cada pie. 3- Movilidad Articulación Coxofemoral: se eleva una rodilla flexionada al pecho, y luego se estira el pie hacia adelante, como si se le quisiera dar una patada a alguien, se realiza primero 10 repeticiones con un pie, y luego 10 repeticiones con el otro pie. 4- Movilidad Cadera. Se separan los pies, (estando de pie) y se mueve la cadera en círculos, primero en sentido horario 10 veces y luego en sentido anti horario 10 veces. 5- Movilidad Hombros: se mueven los hombros de manera circular 10 veces hacia un sentido, y luego 10 veces hacia el otro sentido. 6- Movilidad Brazos: se mueven los brazos hacia adelante, como si estuviesen nadando en estilo libre, 10 veces hacia adelante y luego 10 veces hacia atrás. 7- Muñecas: se agarran sus propias manos como cuando se reza o suplica a alguien y luego van a mover las muñecas en todas las direcciones posibles. 8- Movilidad cuello: estando de pie, se mira hacia el cielo, luego se mira hacia el piso, 10 veces en total. Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuara con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES GOLPE DE PELOTA DE DRIVE CON EXTENCIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES. se forman grupos de 4 NNJA donde uno de ellos realizara la labor de "monitor" el monitor le lanzara una pelota de tenis picada a uno de sus compañeros de grupo, quien tendra una raqueta en sus manos. la tarea del NNJA que tiene la raqueta es dejar picar la pelota y golpearla con la raqueta haciendo un golpe de drive. buscando extender completamente el brazo al momento de golpear la pelota. cada 5 minutos se cambiara de monitor. GOLPE DE PELOTA DE REVES CON EXTENCION DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES. al igual que en el ejercicio anterior y con la misma dinamica y mismos grupos los NNJA deberan en esta ocación trabajar con el golpe de reves practicando el respectivo agarre de la raqueta (western) haciendo cambios de monitos cada 5 minutos  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES carrera de relevos pasando la pelota: los estudiantes realizan grupos de entre 4 a 5 estudiantes, luego hacen una fila uno al lado del otro, cada uno con una raqueta en las manos. el primero de la fila agarra una pelota y lo coloca en la raqueta (en el encordado) y lo lanza al compañero que tiene al lado de la fila, el cual debera atrapar con el la raqueta sin dejarlo caer y luego lanzarlo al siguiente compañero, yna vez lancen la pelota a manera de una cadena podran avanzar al ultimo de la fila para poder llevar el balon de un pnunto A a un punto B.  TIEMPO 30 minutos			

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y actividad sobre el pbjetivo psicosocial. actuacion sobre una situacion donde se presenten una situacion donde el desarrollo sea el mal gestionamiento de las emociones mediante actos.

**TIEMPO**

30 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030639964	LITZY VANYA ALVAREZ			Asistio
1028620065	LAURA CAMILA ALZATE			Asistio
1028843173	JAVIER AUGUSTO AMPUDIA			Asistio
1089542511	JOHAN ALEXIS ANTE			Asistio
N37664654134	ANGEL MIGUEL ARIZA			Asistio
1026573329	KIMBERLY DAYANA CASTRILLON			Asistio
1012393452	RONIBER DANIEL CORCHUELO			Asistio
1028841844	LORENA NIKOL DIAZ			Asistio
2706535	AIDA ISABELLA ESTACIO			Asistio
1031423979	VIVIAN STEFANY FORERO			Asistio
1027284134	JHANNA VALENTINA GONZALEZ			No asistio
1101783595	ANGEL DAVID HERNANDEZ			Asistio
1013136624	JULIAN DAVID JIMENEZ			No asistio
1028821147	MARLON ESTIVEN LEAL			Asistio
1011216477	DANIEL FELIPE LIZCANO			Asistio
1141333304	LAURA ISABELLA LOPEZ			Asistio
1028891801	JUAN DIEGO LOZANO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Mejorar las habilidades basicas motrices, las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas
<b>COGNITIVA :</b> Interpretar las situaciones de juego las tareas tecnico - tacticas establecidas durante las clases
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.
<b>LUDICA :</b> Identificar ejercicios que me ayuden a gestionar las emociones que siento en actividades deportivas y en la vida cootidiana
<b>TEMA :</b> Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares
<b>SUBTEMAS :</b> Dominar las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales
<b>IMPLEMENTACION :</b> 20 raquetas 20 pelotas de tenis
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Se espera a los NNJA en una de las canchas de tenis del parque timiza los cuales llegaran acompañados de la docente acompañante, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciara con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adeltante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos.
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1- Se organizan los NNJA participantes en quipos de 2, donde realizaran una actividad de inicial con raqueta y pelota "peloteo" de dobles, donde se paran dos parejas de jugadores mirandose de frente y deberan pasandose la pelota golpeandola suavemente con la raqueta de la siguiente manera: jugador 1 del equipo A se la pasa al jugador 1 del equipo B quien regresara la pelota y debera responder el jugador 2 del equipo A y luego el jugador 2 del equipo B y asi secesivamente esto para hace runa dinamica inicial del juego de dobles, 2- se reunen a los NNJA y se les explica las reglas generales y las dimensiones de la canca de tenis cuando el juego se trata de dobles. 3- se realiza un juego pre deportivo de dobles "VAQUITAS" donde en las canchas de tenis se arman partidos de dobles y el equipo que primero gane 5 partidos podra poner una penitencia a los demas equipos perdedores  TIEMPO 60 minutos
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES EL IMPOSTOR. el formador escogera un termino de tenis : ejemplo ACE, BREAK POINT, DEUCE,... ETC y dara dos conceptos sobre el concepto, uno de los conceptos es verdadero y el otro es falso. los NNJA que acierten el concepto verdadero pasaran a la siguiente ronda los demas quedaran elimina  TIEMPO 30 minutos

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. luego para finalizar se daran pautas para la gestion de las emociones en este caso la ira, donde primero preguntaremos a loa NNJA sobre como han llegado a reaccionar cuando sienten la ira y despues de escucharlos se daran tres pautas recomendadas para su gestionamiento que son 1- cuenta regresiva, 2- tecnicas de respiracion y 3.- dialogo interno positivo

**TIEMPO**

30 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030639964	LITZY VANYA ALVAREZ			No asistio
1028620065	LAURA CAMILA ALZATE			Asistio
1028843173	JAVIER AUGUSTO AMPUDIA			Asistio
1089542511	JOHAN ALEXIS ANTE			Asistio
N37664654134	ANGEL MIGUEL ARIZA			Asistio
1026573329	KIMBERLY DAYANA CASTRILLON			Asistio
1012393452	RONIBER DANIEL CORCHUELO			Asistio
1028841844	LORENA NIKOL DIAZ			Asistio
2706535	AIDA ISABELLA ESTACIO			No asistio
1031423979	VIVIAN STEFANY FORERO			Asistio
1027284134	JHANNA VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1101783595	ANGEL DAVID HERNANDEZ			No asistio
1013136624	JULIAN DAVID JIMENEZ			Asistio
1028821147	MARLON ESTIVEN LEAL			Asistio
1011216477	DANIEL FELIPE LIZCANO			Asistio
1141333304	LAURA ISABELLA LOPEZ			Asistio
1028891801	JUAN DIEGO LOZANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Apropiar la coordinación general y equilibrio corporal realizando tareas propias del tenis de campo por medio de ejercicios en la sesion de clase.			
COGNITIVA : Reconocer la importancia de conocer las normas del tenis de campo y aplicarlas en juegos pre deportivos			
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.			
LUDICA : Identificar ejercicios que me ayuden a gestionar las emociones que siento en actividades deportivas y en la vida cootidiana			
TEMA : Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares			
SUBTEMAS : Dominar las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales			
IMPLEMENTACION : 20 raquetas 20 pelotas de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se espera a los NNJA en una de las canchas de tenis del parque timiza los cuales llegaran acompañados de la docente acompañante, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciara con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adeltante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES - Se organizan los NNJA participantes en quipos de 2, donde realizaran una actividad de inicial con raqueta y pelota "peloteo" de dobles, donde se paran dos parejas de jugadores mirandose de frente y deberan pasandose la pelota golpeandola suavemente con la raqueta de la siguiente manera: jugador 1 del equipo A se la pasa al jugador 1 del equipo B quien regresara la pelota y debera responder el jugador 2 del equipo A y luego el jugador 2 del equipo B y asi secesivamente esto para hace runa dinamica inicial del juego de dobles, 2- se reunen a los NNJA y se les explica las reglas generales y las dimensiones de la canca de tenis cuando el juego se trata de dobles. 3- se realiza un juego pre deportivo de dobles "VAQUITAS" donde en las canchas de tenis se arman partidos de dobles y el equipo que primero gane 5 partidos podra poner una penitencia a los demas equipos perdedores  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES EL IMPOSTOR. el formador escogera un termino de tenis : ejemplo ACE, BREAK POINT, DEUCE,... ETC y dara dos conceptos sobre el concepto, uno de los conceptos es verdadero y el otro es falso. los NNJA que acierten el concepto verdadero pasaran a la siguiente ronda los demas quedaran elimina  TIEMPO 30 minutos			



**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. luego para finalizar se daran pautas para la gestion de las emociones en este caso la ira, donde primero preguntaremos a loa NNJA sobre como han llegado a reaccionar cuando sienten la ira y despues de escucharlos se daran tres pautas recomendadas para su gestionamiento que son 1- cuenta regresiva, 2- tecnicas de respiracion y 3.- dialogo interno positivo

**TIEMPO**

30 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Dominar las habilidades coordinativas y las capacidades físicas propias del tenis de campo a través de formas jugadas.			
COGNITIVA : Desarrollar diferentes estrategias para desarrollar una buena interpretación del reglamento en tenis de campo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.			
LUDICA : Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : EVALUA LAS TECNICAS VISTAS Y ANALIZAR SUS FALENCIAS Y VIRTUDES			
SUBTEMAS : QUE ASPECTOS RELACIONO EN LA ENVERGADURA CON EL JUEGO DE TENIS DE CAMPO ,COMO MANEJO MIS SEGMENTOS CORPORALES Y PARA QUE DEBO MEJORAR MI DINAMICA Y/O CONDICION TECNICA.			
IMPLEMENTACION : 20 raquetas 30 pelotas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque el porvenir, una vez llegues los NNJA se procedera al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. 1- Movilidad de tobillos: se hace equilibrio en un pie y el pie que está en el aire se moverá la punta hacia arriba y luego hacia abajo, se realiza entre 15 y 20 con un pie y luego con el otro pie. 2- Movilidad Rodillas: se hace equilibrio en un solo pie, con el pie que esta en el aire van a hacer de cuenta que están pateando un balón suavemente balanceando la pierna o flexionándola y estirándola constantemente, aproximadamente 10 veces con cada pie. 3- Movilidad Articulación Coxofemoral: se eleva una rodilla flexionada al pecho, y luego se estira el pie hacia adelante, como si se le quisiera dar una patada a alguien, se realiza primero 10 repeticiones con un pie, y luego 10 repeticiones con el otro pie. 4- Movilidad Cadera. Se separan los pies, (estando de pie) y se mueve la cadera en círculos, primero en sentido horario 10 veces y luego en sentido anti horario 10 veces. 5- Movilidad Hombros: se mueven los hombros de manera circular 10 veces hacia un sentido, y luego 10 veces hacia el otro sentido. 6- Movilidad Brazos: se mueven los brazos hacia adelante, como si estuviesen nadando en estilo libre, 10 veces hacia adelante y luego 10 veces hacia atrás. 7- Muñecas: se agarran sus propias manos como cuando se reza o suplica a alguien y luego van a mover las muñecas en todas las direcciones posibles. 8- Movilidad cuello: estando de pie, se mira hacia el cielo, luego se mira hacia el piso, 10 veces en total. Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuara con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES GOLPE DE PELOTA DE DRIVE CON EXTENCIÓN DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES. se forman grupos de 4 NNJA donde uno de ellos realizara la labor de "monitor" el monitor le lanzara una pelota de tenis picada a uno de sus compañeros de grupo, quien tendra una raqueta en sus manos. la tarea del NNJA que tiene la raqueta es dejar picar la pelota y golpearla con la raqueta haciendo un golpe de drive. buscando extender completamente el brazo al momento de golpear la pelota. cada 5 minutos se cambiara de monitor. GOLPE DE PELOTA DE REVES CON EXTENCION DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES. al igual que en el ejercicio anterior y con la misma dinamica y mismos grupos los NNJA deberan en esta ocación trabajar con el golpe de reves practicando el respectivo agarre de la raqueta (western) haciendo cambios de monitos cada 5 minutos  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES carrera de relevos pasando la pelota: los estudiantes realizan grupos de entre 4 a 5 estudiantes, luego hacen una fila uno al lado del otro, cada uno con una raqueta en las manos. el primero de la fila agarra una pelota y lo coloca en la raqueta (en el encordado) y lo lanza al compañero que tiene al lado de la fila, el cual debera atrapar con el la raqueta sin dejarlo caer y luego lanzarlo al siguiente compañero, yna vez lancen la pelota a manera de una cadena podran avanzar al ultimo de la fila para poder llevar el balon de un pnunto A a un punto B.  TIEMPO 30 minutos			

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y actividad sobre el pbjetivo psicosocial. actuacion sobre una situacion donde se presenten una situacion donde el desarrollo sea el mal gestionamiento de las emociones mediante actos.

**TIEMPO**

30 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1147488478	JUAN DAVID ACOSTA			Asistio
1012392670	JOAN STIVEN AMAYA			Asistio
5030445	YOSELIS VANESSA ANTUNEZ			No asistio
1012402154	JEFERSON DAVID ASTROZ			Asistio
1016722186	NICOLAS BERNAL			Asistio
1146128437	DAYANA SOFIA CARO			Asistio
1030618961	ANGIE KATHERIN GALINDO			Asistio
1028892687	ANDRES FELIPE GAMEZ			No asistio
1028891047	JULIETH ESTEFANY GARAVITO			Asistio
6042157	ADEIRIS VALENTINA GARRIDO			Asistio
1028843262	EILEEN SOFIA GIRALDO			Asistio
1022386716	DIEGO ALEJANDRO GOMEZ			Asistio
1028869010	ANDRES SANTIAGO GUERRERO			Asistio
1123438696	DILAN HALID GUTIERREZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Mejorar las habilidades basicas motrices, las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas
<b>COGNITIVA :</b> Interpretar las situaciones de juego las tareas tecnico - tacticas establecidas durante las clases
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.
<b>LUDICA :</b> Identificar ejercicios que me ayuden a gestionar las emociones que siento en actividades deportivas y en la vida cootidiana
<b>TEMA :</b> Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares
<b>SUBTEMAS :</b> Dominar las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales
<b>IMPLEMENTACION :</b> 20 raquetas 20 pelotas de tenis
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Se espera a los NNJA en una de las canchas de tenis del parque timiza los cuales llegaran acompañados de la docente acompañante, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciara con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adeltante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos.
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1- Se organizan los NNJA participantes en quipos de 2, donde realizaran una actividad de inicial con raqueta y pelota "peloteo" de dobles, donde se paran dos parejas de jugadores mirandose de frente y deberan pasandose la pelota golpeandola suavemente con la raqueta de la siguiente manera: jugador 1 del equipo A se la pasa al jugador 1 del equipo B quien regresara la pelota y debera responder el jugador 2 del equipo A y luego el jugador 2 del equipo B y asi secesivamente esto para hace runa dinamica inicial del juego de dobles, 2- se reunen a los NNJA y se les explica las reglas generales y las dimensiones de la canca de tenis cuando el juego se trata de dobles. 3- se realiza un juego pre deportivo de dobles "VAQUITAS" donde en las canchas de tenis se arman partidos de dobles y el equipo que primero gane 5 partidos podra poner una penitencia a los demas equipos perdedores  TIEMPO 60 minutos
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES EL IMPOSTOR. el formador escogera un termino de tenis : ejemplo ACE, BREAK POINT, DEUCE,... ETC y dara dos conceptos sobre el concepto, uno de los conceptos es verdadero y el otro es falso. los NNJA que acierten el concepto verdadero pasaran a la siguiente ronda los demas quedaran elimina  TIEMPO 30 minutos

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. luego para finalizar se daran pautas para la gestion de las emociones en este caso la ira, donde primero preguntaremos a loa NNJA sobre como han llegado a reaccionar cuando sienten la ira y despues de escucharlos se daran tres pautas recomendadas para su gestionamiento que son 1- cuenta regresiva, 2- tecnicas de respiracion y 3.- dialogo interno positivo

**TIEMPO**

30 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1147488478	JUAN DAVID ACOSTA			No asistio
1012392670	JOAN STIVEN AMAYA			Asistio
5030445	YOSELIS VANESSA ANTUNEZ			Asistio
1012402154	JEFERSON DAVID ASTROZ			No asistio
1016722186	NICOLAS BERNAL			Asistio
1146128437	DAYANA SOFIA CARO			Asistio
1030618961	ANGIE KATHERIN GALINDO			Asistio
1028892687	ANDRES FELIPE GAMEZ			Asistio
1028891047	JULIETH ESTEFANY GARAVITO			Asistio
6042157	ADEIRIS VALENTINA GARRIDO			No asistio
1028843262	EILEEN SOFIA GIRALDO			No asistio
1022386716	DIEGO ALEJANDRO GOMEZ			No asistio
1028869010	ANDRES SANTIAGO GUERRERO			Asistio
1123438696	DILAN HALID GUTIERREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Apropiar la coordinación general y equilibrio corporal realizando tareas propias del tenis de campo por medio de ejercicios en la sesion de clase.			
<b>COGNITIVA :</b> Reconocer la importancia de conocer las normas del tenis de campo y aplicarlas en juegos pre deportivos			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, comprender y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo habilidades de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional, con el fin de favorecer relaciones interpersonales saludables y un clima escolar basado en el respeto, la confianza y el bienestar colectivo.			
<b>LUDICA :</b> Identificar ejercicios que me ayuden a gestionar las emociones que siento en actividades deportivas y en la vida cootidiana			
<b>TEMA :</b> Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares			
<b>SUBTEMAS :</b> Dominar las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales			
<b>IMPLEMENTACION :</b> 20 raquetas 20 pelotas de tenis			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Se espera a los NNJA en una de las canchas de tenis del parque timiza los cuales llegaran acompañados de la docente acompañante, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciara con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adeltante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.  TIEMPO 60 minutos.			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES - Se organizan los NNJA participantes en quipos de 2, donde realizaran una actividad de inicial con raqueta y pelota "peloteo" de dobles, donde se paran dos parejas de jugadores mirandose de frente y deberan pasandose la pelota golpeandola suavemente con la raqueta de la siguiente manera: jugador 1 del equipo A se la pasa al jugador 1 del equipo B quien regresara la pelota y debera responder el jugador 2 del equipo A y luego el jugador 2 del equipo B y asi secesivamente esto para hace runa dinamica inicial del juego de dobles, 2- se reunen a los NNJA y se les explica las reglas generales y las dimensiones de la canca de tenis cuando el juego se trata de dobles. 3- se realiza un juego pre deportivo de dobles "VAQUITAS" donde en las canchas de tenis se arman partidos de dobles y el equipo que primero gane 5 partidos podra poner una penitencia a los demas equipos perdedores  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES EL IMPOSTOR. el formador escogera un termino de tenis : ejemplo ACE, BREAK POINT, DEUCE,... ETC y dara dos conceptos sobre el concepto, uno de los conceptos es verdadero y el otro es falso. los NNJA que acierten el concepto verdadero pasaran a la siguiente ronda los demas quedaran elimina  TIEMPO 30 minutos			



<b>FASE FINAL :</b>
ACTIVIDADES
En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. luego para finalizar se daran pautas para la gestion de las emociones en este caso la ira, donde primero preguntaremos a loa NNJA sobre como han llegado a reaccionar cuando sienten la ira y despues de escucharlos se daran tres pautas recomendadas para su gestionamiento que son 1- cuenta regresiva, 2- tecnicas de respiracion y 3.- dialogo interno positivo
TIEMPO
30 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PROYECTO DE JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

CENTRO DE INTERES DE TENIS DE CAMPO

FORMADOR JUNIOR: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO

OBLIGACIONES N°2

**ANEXO 2**

**JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA**  
**EVIDENCIAS MES MARZO COMPONENTE PSICOSOCIAL**  
**FORMADOR MIGUEL ERNERSTO NIÑO**  
**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**

<b>COLEGIO</b>	VILLAS DEL PROGRESO IED
<b>CENTRO DE INTERES</b>	TENIS DE CAMPO
<b>PARQUE O ESCENARIO</b>	PORVENIR Y TIMIZA
<b>FECHA</b>	GRUPO 1, GRUPO 2, GRUPO 3, GRUPO 4 : (en el transcurso del mes de marzo)
<b>TEMATICA</b>	GESTION Y EXPRESION EMOCIONAL.
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	<p>Se desarrollaron con los estudiantes del curso noveno de la IED Villas del progreso una serie de actividades orientadas al fortalecimiento de la gestión y la expresión emocional. Estas acciones tuvieron como objetivo principal promover el reconocimiento de las propias emociones y las de los demás, así como el desarrollo de habilidades relacionadas con la inteligencia emocional.</p> <p>Para ello, se implementaron principalmente actividades deportivas, entendidas como una herramienta pedagógica que facilita la interacción, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. A través de estas dinámicas, los estudiantes pudieron identificar sus reacciones emocionales en diferentes situaciones, aprender a regularlas y expresarlas de manera adecuada.</p> <p>Actividad N°1. Se brindó acompañamiento a los estudiantes de grado noveno mediante el uso de carteleras pedagógicas, con el propósito de facilitar el reconocimiento y la comprensión de las diferentes emociones. A través de este recurso visual, se abordaron emociones como la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, entre otras, permitiendo que los estudiantes identificaran sus características y reflexionaran sobre cómo se manifiestan en su vida cotidiana.</p> <p>Estas carteleras sirvieron como apoyo didáctico para promover el diálogo, la expresión de experiencias personales y el desarrollo de la inteligencia emocional. De esta manera, los estudiantes fortalecieron su capacidad para reconocer, nombrar y gestionar sus emociones de forma más consciente y adecuada.</p> <p>Actividad N°2. Situación de juego “Durante un juego de tenis de campo el grupo está realizando ejercicio por equipos. En medio de la actividad, uno de los participantes comete un error que provoca que su equipo pierda. Dos compañeros comienzan a reclamarle de manera fuerte, diciendo que “por su culpa siempre pierden”. El participante se molesta, responde de</p>

forma agresiva y se genera una discusión que detiene la actividad del grupo. El ambiente del grupo cambia: algunos participantes se burlan, otros se quedan en silencio, el jugador que cometió el error se muestra frustrado y deja de participar activamente. Se le pregunta a los estudiantes sobre esta situación para saber como reaccionarían y se les pide representar la situación.





## CONCLUSIONES

Por medio de las actividades planteadas se creo mayor conciencia en los NNJA participantes en mi centro de interés sobre valores importantes como la empatía y la tolerancia en especial en situaciones de juego cuando el otro comete un error, se trata de crear conciencia de no criticar o juzgar por este tipo de conductas mientas que al mismo tiempo se trata de aumentar el control de la inteligencia emocional la cual se baso en la forma como se reaccionaba frente a situaciones que para ellos son incómodas.

FORMATO SEGUIMIENTO CENTROS DE INTERÉS JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2026			
CENTRO DE INTERÉS	TENIS DE CAMPO	FECHA	20 DE MARZO DEL 2026
NOMBRE FORMADOR JUNIOR	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO		
FORMADOR MÁSTER			
<b>OBJETIVO DEL PROYECTO JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA</b>	Fortalecer y profundizar aspectos de orden psicosocial y pedagógico en el marco de la jornada única, completa y extendida de cada institución educativa distrital (IED), por medio de la práctica deportiva escolar; El cual se plantea en el Modelo pedagógico, el contenido del Plan Pedagógico, con el micro diseño por centro de interés y las 36 mallas curriculares.		
<b>MODELO PEDAGÓGICO</b>	Fortalecer el desarrollo de las dimensiones del desarrollo motriz, psicosocial, lúdico y cognitivo, aprendizajes esenciales y competencias del siglo XXI a través de una formación integral mediada por el deporte escolar.		
<b>PLAN PEDAGÓGICO</b>	Realizar procesos que aporten a la formación integral a través de la práctica deportiva para niños, niñas, adolescentes y jóvenes que involucren aspectos de orden psicosocial y ciudadano que acompañen la formación primaria, básica y media, articulados con el PEI de cada IED.		
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL PROCESO</b>		
<b>PROPÓSITO DIMENSIÓN COGNITIVA</b>	Fortalecer en los escolares la capacidad de comprender, analizar, relacionarse, entender la realidad y transformarla; permitiendo la construcción de conocimiento basado en sus experiencias de vida y cómo ésta experiencia de la práctica deportiva escolar puede cambiar la visión que tiene del mundo.		
COGNITIVA	se ha evidenciado que a través del deporte, los estudiantes de la IED Villas del progreso han tenido la oportunidad de enfrentarse a situaciones reales que implican toma de decisiones, trabajo en equipo, resolución de conflictos y reconocimiento de normas, lo cual contribuye a una mejor comprensión de la realidad que los rodea. Estas experiencias permiten que el aprendizaje trascienda lo teórico y se convierta en un proceso activo, en el que los jóvenes reflexionan sobre sus acciones y su impacto en el entorno.		
<b>PROPÓSITO DIMENSIÓN MOTRIZ</b>	Satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre. Propiciando el desarrollo físico y hábitos de vida saludable que necesitan los escolares para enfrentar la vida.		
MOTRIZ	durante el periodo de actividades que se han desarrollado con los estudiantes de la IED Villas del progreso de la localidad de Bosa, se le ha inculcado a los NNJA la importancia del aprovechamiento del tiempo libre de manera sana y de como emplear este tiempo me puede traer beneficios a corto y largo plazo, esto ha despertado interes en los NNJA sobre el auto cuidado y se han generado espacios de resolver dudas de los estudiantes como en la manera correcta de alimentarse y en rutinas de ejercicios que pueden desarrollar en la casa o en su tiempo libre		
<b>PROPÓSITO DIMENSIÓN LÚDICA</b>	La posibilidad y la capacidad de goce y disfrute que se expresa en la inserción en un centro de interés que lo conecta con los otros y con el entorno, favoreciendo la construcción de su proyecto de vida desde el disfrute.		
LÚDICA	En el desarrollo de las clases de tenis de campo con los estudiantes de grado noveno, se ha evidenciado un aumento significativo en el interés, la participación y el disfrute por parte de los alumnos cuando se incorporan juegos predeportivos como estrategia metodológica. Estas actividades, diseñadas de manera lúdica y progresiva, permiten a los estudiantes familiarizarse con los fundamentos del deporte de una forma más dinámica y accesible, lo cual favorece su motivación y compromiso durante la clase.		
<b>PROPÓSITO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL</b>	Tiene como objetivo promover el desarrollo integral de los NNJA a través de un enfoque psicosocial centrado en la ciudadanía y la convivencia, el conocimiento y ejercicio de derechos, así como el fomento del bienestar emocional y social. Se orienta hacia la formación de ciudadanos conscientes, comprometidos con el respeto a los derechos humanos y la convivencia, capaces de contribuir activamente a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y pacífica. Por medio de la transversalización de contenidos conceptuales, que se desarrollan a través de módulos temáticos de manera anual. Este módulo se estructura por medio de capítulos que abarcan las temáticas contempladas.		
PSICOSOCIAL	En el colegio Villas del Progreso, se ha evidenciado un avance significativo en la formación integral de los estudiantes, quienes han logrado desarrollar una mayor conciencia frente a valores fundamentales como el respeto y la tolerancia. A través de diferentes actividades pedagógicas y experiencias formativas, los estudiantes han fortalecido su capacidad para convivir de manera armónica, reconociendo la importancia de aceptar las diferencias y construir relaciones basadas en el diálogo y la empatía.		
<b>ASPECTOS SIGNIFICATIVOS</b>			
Los NNJA de mi centro de interes son de ciclo 4 y cuando llegan a mi centro de interes llegan con una buena formacion en general ya que desde ciclo 1 han venido participando en diferentes centros de interes. Lo cual facilita la enselanza del tenis de campo. por otro lado los NNJA muestran mucho interes por realizar las practicas de tenis en especial cuando son juegos.			
<b>ASPECTOS POR MEJORAR Y ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN</b>			
1- los NNJA se les dificulta el vocabulario ya que son muy expresivos y dicen groserias a todo grito se ha tratado de mejorar este tema colocando penitencias cuando se observa esta conducta. 2- algunos estudiantes en espical las niñas mantiene con celulares en las sesiones de clase, a pesar que desde la misma instituicion lo tienen prohibido, tambien con los docentes acompañantes se trata de darle el mejor control y manejo a esta actitud.			
NOTA:	Tener en cuenta la malla curricular para poder evidenciar los avance si están acorde.		
<b>INSTRUCCIONES DE DILIGENCIAMIENTO: TENER EN CUENTA MALLA CURRICULAR, PLAN PEDAGÓGICO, CICLO Y PERIODO DE FORMACIÓN</b>			