

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:		2026-04-07	4. HORA:		Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:		TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:		9
7. LOCALIDAD:		Bosa	8. N° DE SEMANA:		9
8. ZONA:		5	9. CICLO:		
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO					
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.					
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.					
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ					
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.					
TEMA : FORTALECE LA TÉCNICA DE GOLPES PLANOS Y COMO LOS PUEDO APLICAR A SITUACIONES DE JUEGO REAL					
SUBTEMAS : Reconoce la importancia del control de la fuerza para golpear la pelota.					
IMPLEMENTACION : 20 platillos, 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 timiza, una vez lleguen 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. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo.					
TIEMPO 60 minutos					
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ejercicio técnico básico: Golpe plano controlado Objetivo: Mejorar la ejecución correcta del golpe plano (derecha y revés). Actividad: Los estudiantes se ubican en parejas. Uno lanza la pelota suavemente (con bote previo) y el otro ejecuta golpes planos intentando mantener la pelota baja y recta. Indicaciones clave: Empuñadura correcta Contacto adelante del cuerpo Terminación del golpe hacia adelante (no muy elevada) Duración: 8-10 minutos 2. Golpes planos con desplazamiento Objetivo: Integrar técnica con movimiento en cancha. Actividad: El docente o compañero lanza pelotas hacia diferentes zonas (derecha e izquierda). El estudiante debe desplazarse y ejecutar el golpe plano, regresando al centro después de cada golpe. Variación: marcar conos como objetivo. Duración: 10 minutos 3. Precisión por zonas Objetivo: Aplicar el golpe plano con intención táctica. Actividad: Se divide la cancha en zonas (cruzado, paralelo, fondo). Los estudiantes deben dirigir sus golpes planos a una zona específica indicada previamente. Regla: solo cuentan los golpes que sean planos (trayectoria baja y directa). Duración: 8-10 minutos					
TIEMPO 60 minutos					
RETO : ACTIVIDADES juego de tenis mano se arman parejass y utilizando las lineas de la cancha de tenis como red se jugaran partidos de tenis mano el cual consiste en golpear la pelora con la palma de la mano con reglas similares al tenis pero es espacios mas reducidos.					
TIEMPO 30 minutos					

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>La fase de recuperación o vuelta a la calma es fundamental al finalizar la práctica de tenis de campo, ya que permite que el organismo regrese progresivamente a su estado de reposo, disminuya la frecuencia cardíaca y prevenga la fatiga muscular. Para estudiantes de grado noveno, esta fase debe ser guiada, tranquila y enfocada en la relajación y el estiramiento muscular. Se inicia con una disminución progresiva de la intensidad mediante caminata suave por la cancha, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz y exhalar por la boca), durante 2 a 3 minutos. Posteriormente, se realizan ejercicios de estiramiento estático, manteniendo cada posición entre 10 y 15 segundos, sin rebotes y con una respiración controlada: • Cuello: inclinación lateral y hacia adelante, estirando suavemente. • Hombros y brazos: llevar un brazo extendido hacia el pecho y sostenerlo con el otro. • Tríceps: flexionar el brazo por detrás de la cabeza y presionar suavemente el codo. • Antebrazos y muñecas: extender el brazo al frente y con la otra mano llevar la palma hacia arriba y hacia abajo. • Espalda: inclinación del tronco hacia adelante intentando tocar las puntas de los pies. • Piernas (cuádriceps): llevar el talón al glúteo sosteniendo el pie. • Isquiotibiales: estirar una pierna al frente e inclinar el cuerpo hacia ella. • Pantorrillas: apoyar las manos en una pared o superficie y llevar una pierna atrás manteniendo el talón en el suelo. Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la gestión de las emociones.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>30 minutos</div></div>

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:	2026-04-07	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,06:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
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			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
1048287628	JHON JALBER ARIZA			Asistio
1012391987	JUAN SEBASTIAN CHAPARRO			No asistio
1019766329	ANDRES CAMILO DELGADILLO			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:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.			
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.			
PSICOSOCIAL : Comprensión del conflicto (El conflicto es una situación que surge cuando dos o más personas presentan intereses, necesidades, opiniones o percepciones diferentes. En los Centros de Interés, el conflicto aparece de manera natural debido a la convivencia, el trabajo en equipo y la interacción constante entre las personas.)			
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : COORDINAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA REALIZACIÓN DE GOLPES CON LA DERECHA Y EL REVÉS.			
SUBTEMAS : Combino la ejecución del golpe de cerca y revés			
IMPLEMENTACION : 20 PLATILLOS, 20 RAQUETAS Y 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 timiza, una vez lleguen 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. 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 M,INUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Activación coordinativa con pelota (sin raqueta) Objetivo: Desarrollar coordinación ojo-mano y percepción del movimiento. En parejas, los estudiantes lanzan una pelota de tenis con la mano derecha y la reciben con la izquierda (y viceversa). Variación: lanzar la pelota con bote previo y atraparla después del rebote. Progresión: agregar desplazamiento lateral antes de atrapar 2. Sombras de golpe (shadow swings) Objetivo: Interiorizar la técnica del movimiento sin distracciones. Sin pelota, los estudiantes realizan movimientos de derecha y revés imitando el gesto técnico correcto. Se pueden ubicar en filas frente al docente para corrección postural. Variación: realizar los golpes siguiendo un ritmo (conteo o palmadas). 4. Rally cooperativo en parejas Objetivo: Aplicar coordinación en situación real de intercambio. En parejas, deben mantener un peloteo continuo tratando de alternar derecha y revés. Se puede delimitar una zona donde debe caer la pelota. Variante: contar cuántos golpes logran sin que se caiga. 6. Juego dirigido: “Derecha vs Revés” Objetivo: Tomar decisiones y ejecutar golpes específicos. El docente indica si deben responder solo con derecha o solo con revés. Se puede hacer en media cancha para facilitar el control. Variante competitiva: sumar puntos por ejecuciones correctas. TIEMPO 60 minnutos			
RETO : ACTIVIDADES juego de "sentados" se conforman equipos de entre 5 a 6 estudiantes, los cuales se enfrentaran en la cancha de tensis al mismo tiempo, el estudiante que cometa un error es decir que no lograr pasar una bola o la bote fuera del terreno de juego se debe sentar y asi... gana el equipo que primero logre hacer sentar al otro equipo. 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. Comprender que el conflicto surge por diferencias de opiniones, intereses o percepciones, y reconocer su carácter natural en la convivencia. Desarrollo: Situación inicial (5 minutos): El docente presenta un caso sencillo y cercano, por ejemplo: "Dos compañeros quieren usar la misma cancha al mismo tiempo: uno para jugar tenis y otro para fútbol." Trabajo en grupos (10 minutos): Se organizan en grupos pequeños y cada grupo responde: ¿Cuál es el conflicto? ¿Qué quiere cada persona? ¿Por qué se genera la situación? ¿Qué soluciones podrían existir? Socialización (5-10 minutos): Cada grupo comparte sus respuestas. El docente guía resaltando que: El conflicto no es negativo, es natural. Surge por diferencias entre las personas. Se puede resolver mediante el diálogo. Cierre (reflexión breve): Se pregunta al grupo: "¿Han vivido situaciones parecidas? ¿Cómo las resolvieron?"

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:	2026-04-14	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,06:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 10	
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			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
1048287628	JHON JALBER ARIZA			Asistio
1012391987	JUAN SEBASTIAN CHAPARRO			Asistio
1019766329	ANDRES CAMILO DELGADILLO			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:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.
PSICOSOCIAL : Desarrollar en los estudiantes la comprensión del conflicto como una situación natural de la convivencia, fortaleciendo su capacidad para identificar sus causas, reconocer diferentes perspectivas y gestionar de manera respetuosa y constructiva las diferencias que surgen en el trabajo en equipo y la interacción cotidiana.
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
TEMA : EXPLORA LA COORDINACIÓN BÁSICA NECESARIA UTILIZADA EN EL TENIS DE CAMPO
SUBTEMAS : Reconoce las características para realizar lanzamientos y atrapar objetos de diferentes tamaños , para mejorar mi coordinación viso-manual.
IMPLEMENTACION : 20 platillos, 20 raquetas y 20 pelotas de tenis
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen 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. 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 adelante. 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 Lanzamientos individuales con pelota Descripción: Cada estudiante lanza una pelota de tenis al aire con una mano y la atrapa con la misma, luego alterna con la otra mano. Variación: Cambiar alturas, velocidad o agregar palmada antes de atrapar. Propósito: Mejorar la coordinación ojo-mano y el control del objeto Lanzamiento y recepción en parejas Descripción: En parejas, los estudiantes se lanzan pelotas de tenis a diferentes distancias. Variación: Usar pelotas de distintos tamaños (tenis, espuma, goma) o lanzar con rebote previo. Propósito: Reconocer trayectorias, ajustar fuerza y mejorar la precisión. Control de balón con raqueta (dominadas) Descripción: Los estudiantes golpean suavemente la pelota con la raqueta hacia arriba tratando de mantenerla en el aire. Variación: Usar ambos lados de la raqueta o alternar alturas. Propósito: Desarrollar coordinación viso-manual específica del tenis. Juego: “Atrapa y responde” Descripción: En grupo, un estudiante lanza la pelota diciendo el nombre de un compañero, quien debe atraparla y devolverla rápidamente. Variación: Incluir desplazamientos antes de atrapar. Propósito: Mejorar atención, reacción y coordinación en situaciones de juego. TIEMPO 60 minutos
RETO : ACTIVIDADES Mini reto de precisión Descripción: Colocar objetivos (conos o zonas marcadas) y los estudiantes deben lanzar o golpear la pelota intentando acertar. Propósito: Fortalecer la precisión, control y coordinación viso-manual. TIEMPO 30 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la resolucion de confictos Actividad: “De pequeño desacuerdo a gran conflicto” Desarrollo de la actividad: Organización (5 min): Dividir el grupo en equipos de 4 a 5 estudiantes. Representación inicial (10 min): Cada grupo recibe una situación cotidiana sencilla (por ejemplo: dos compañeros discuten por un turno en un juego o por el uso de un material deportivo). Deben representar la escena mostrando el conflicto en su fase inicial (desacuerdo leve). Escalamiento del conflicto (10 min): El docente indica que continúen la escena, pero ahora deben mostrar cómo el conflicto empeora cuando: No hay comunicación adecuada Se usan palabras ofensivas Nadie interviene para mediar Intervención positiva (10 min): Luego, el grupo repite la escena, pero esta vez debe incluir una solución, aplicando estrategias como: Escucha activa Respeto por la opinión del otro Búsqueda de acuerdos Reflexión grupal (10 min): Se realiza una conversación guiada con preguntas como: ¿En qué momento el conflicto empezó a empeorar? ¿Qué acciones hicieron que la situación se agravara? ¿Qué estrategias ayudaron a resolverlo? ¿Cómo se puede aplicar esto en el deporte o en la vida diaria?

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:	2026-04-21	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,06:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
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			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			No asistio
1048287628	JHON JALBER ARIZA			No asistio
1012391987	JUAN SEBASTIAN CHAPARRO			Asistio
1019766329	ANDRES CAMILO DELGADILLO			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:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.			
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar en los estudiantes la comprensión del conflicto como una situación natural de la convivencia, fortaleciendo su capacidad para identificar sus causas, reconocer diferentes perspectivas y gestionar de manera respetuosa y constructiva las diferencias que surgen en el trabajo en equipo y la interacción cotidiana.			
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : RECONOCE QUE ES FLEXIBILIDAD Y COMO ESTA SE UTILIZA EN EL DEPORTE DE TENIS.			
SUBTEMAS : Experimento juegos en parejas donde se estimule la flexibilidad asistida			
IMPLEMENTACION : 20 platillos, 20 raquetas y 20 pelortas de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen 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 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 Alcance máximo” con raqueta Descripción: En parejas, un estudiante sostiene una pelota o cono a diferentes alturas y posiciones, mientras el otro debe alcanzarlo usando la raqueta, extendiendo su cuerpo al máximo. Propósito: Relacionar la flexibilidad con movimientos reales del tenis (alcances, estiramientos). Juego: “No dejes caer la pelota” Descripción: En parejas, deben mantener una pelota en el aire golpeándola suavemente, desplazándose y estirándose para alcanzarla. Variación: Limitar el espacio o exigir uso de un solo lado del cuerpo. Propósito: Integrar flexibilidad, coordinación y trabajo en equipo. “Estatuas flexibles” (actividad lúdica) Descripción: Al sonido de una señal, los estudiantes deben adoptar una posición de estiramiento (individual o en pareja). Variación: El docente propone posiciones relacionadas con el tenis (golpe alto, bajo, lateral). Propósito: Reforzar la conciencia corporal y la amplitud de movimiento. Circuito de flexibilidad dinámica Descripción: Estaciones con ejercicios como: Estiramiento de piernas con apoyo del compañero Rotaciones de tronco con resistencia suave Flexión y extensión de brazos con ayuda Propósito: Trabajar diferentes grupos musculares de forma activa y colaborativa. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES rey del penalti. se marca un arco y debe haber un arquero y varios cobradores el objetivo es que los cobradores logren anotar un gol al arquero golpeando la pelota desde un punto fijo, ,el arquero debera tapar la pelota unicamente con la raqueta. luego se intercambian roles. TIEMPO 30 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La fase de recuperación o vuelta a la calma es fundamental al finalizar la práctica de tenis de campo, ya que permite que el organismo regrese progresivamente a su estado de reposo, disminuya la frecuencia cardíaca y prevenga la fatiga muscular. Para estudiantes de grado noveno, esta fase debe ser guiada, tranquila y enfocada en la relajación y el estiramiento muscular. Se inicia con una disminución progresiva de la intensidad mediante caminata suave por la cancha, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz y exhalar por la boca), durante 2 a 3 minutos. Posteriormente, se realizan ejercicios de estiramiento estático, manteniendo cada posición entre 10 y 15 segundos, sin rebotes y con una respiración controlada: • Cuello: inclinación lateral y hacia adelante, estirando suavemente. • Hombros y brazos: llevar un brazo extendido hacia el pecho y sostenerlo con el otro. • Tríceps: flexionar el brazo por detrás de la cabeza y presionar suavemente el codo. • Antebrazos y muñecas: extender el brazo al frente y con la otra mano llevar la palma hacia arriba y hacia abajo. • Espalda: inclinación del tronco hacia adelante intentando tocar las puntas de los pies. • Piernas (cuádriceps): llevar el talón al glúteo sosteniendo el pie. • Isquiotibiales: estirar una pierna al frente e inclinar el cuerpo hacia ella. • Pantorrillas: apoyar las manos en una pared o superficie y llevar una pierna atrás manteniendo el talón en el suelo. Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la resolucion de conflictos. Semáforo emocional” (15-20 min): Se explica la dinámica del semáforo: ????

Rojo: Me detengo (identifico que estoy molesto, frustrado, etc.) ????

Amarillo: Pienso (analizo por qué me siento así y qué puedo hacer) ????

Verde: Actúo (respondo de manera adecuada y respetuosa)

Luego: Se plantean situaciones (ej: perder un punto en tenis, discusión con un compañero, error propio en el juego). En grupos pequeños, los estudiantes analizan cada caso usando el semáforo y comparten posibles reacciones.

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:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.

COGNITIVA :

Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.

PSICOSOCIAL :

Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ

LUDICA :

Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :

FORTALECE LA TÉCNICA DE GOLPES PLANOS Y COMO LOS PUEDO APLICAR A SITUACIONES DE JUEGO REAL

SUBTEMAS :

Reconoce la importancia del control de la fuerza para golpear la pelota.

IMPLEMENTACION :

20 platillos, 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 timiza, una vez lleguen 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. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo.

TIEMPO

60 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Ejercicio técnico básico: Golpe plano controlado Objetivo: Mejorar la ejecución correcta del golpe plano (derecha y revés). Actividad: Los estudiantes se ubican en parejas. Uno lanza la pelota suavemente (con bote previo) y el otro ejecuta golpes planos intentando mantener la pelota baja y recta. Indicaciones clave: Empuñadura correcta Contacto adelante del cuerpo Terminación del golpe hacia adelante (no muy elevada) Duración: 8-10 minutos 2. Golpes planos con desplazamiento Objetivo: Integrar técnica con movimiento en cancha. Actividad: El docente o compañero lanza pelotas hacia diferentes zonas (derecha e izquierda). El estudiante debe desplazarse y ejecutar el golpe plano, regresando al centro después de cada golpe. Variación: marcar conos como objetivo. Duración: 10 minutos 3. Precisión por zonas Objetivo: Aplicar el golpe plano con intención táctica. Actividad: Se divide la cancha en zonas (cruzado, paralelo, fondo). Los estudiantes deben dirigir sus golpes planos a una zona específica indicada previamente. Regla: solo cuentan los golpes que sean planos (trayectoria baja y directa). Duración: 8-10 minutos

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
juego de tenis mano se arman parejass y utilizando las lineas de la cancha de tenis como red se jugaran partidos de tenis mano el cual consiste en golpear la pelora con la palma de la mano con reglas similares al tenis pero es espacios mas reducidos.

TIEMPO

30 minutos

<div><div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>La fase de recuperación o vuelta a la calma es fundamental al finalizar la práctica de tenis de campo, ya que permite que el organismo regrese progresivamente a su estado de reposo, disminuya la frecuencia cardíaca y prevenga la fatiga muscular. Para estudiantes de grado noveno, esta fase debe ser guiada, tranquila y enfocada en la relajación y el estiramiento muscular. Se inicia con una disminución progresiva de la intensidad mediante caminata suave por la cancha, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz y exhalar por la boca), durante 2 a 3 minutos. Posteriormente, se realizan ejercicios de estiramiento estático, manteniendo cada posición entre 10 y 15 segundos, sin rebotes y con una respiración controlada: • Cuello: inclinación lateral y hacia adelante, estirando suavemente. • Hombros y brazos: llevar un brazo extendido hacia el pecho y sostenerlo con el otro. • Tríceps: flexionar el brazo por detrás de la cabeza y presionar suavemente el codo. • Antebrazos y muñecas: extender el brazo al frente y con la otra mano llevar la palma hacia arriba y hacia abajo. • Espalda: inclinación del tronco hacia adelante intentando tocar las puntas de los pies. • Piernas (cuádriceps): llevar el talón al glúteo sosteniendo el pie. • Isquiotibiales: estirar una pierna al frente e inclinar el cuerpo hacia ella. • Pantorrillas: apoyar las manos en una pared o superficie y llevar una pierna atrás manteniendo el talón en el suelo. Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la gestión de las emociones.</div></div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>30 minutos</div></div>
Reporte Sesión 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:	2026-04-09	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136542	JULIETH ANGELICA HUERTAS			No 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			No 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			No asistio
1072700361	NICOL DAYANA TAPIERO			Asistio
1029402534	JUAN DAVID TELLEZ			Asistio
1013009844	VALENTINA VASQUEZ			Asistio
1101104527	ELOYSA VEGA			Asistio
1019998277	EYLIN JULIETH VILLANUEVA			Asistio
1012401934	KEVIN SANTIAGO ORTEGA			No asistio
1140168047	GEREMY PRADO			No asistio
1031655618	MATEO QUINTERO			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:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves, 14:00:00, 17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.

COGNITIVA :

Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.

PSICOSOCIAL :

Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ

LUDICA :

Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :

FORTALECE LA TÉCNICA DE GOLPES PLANOS Y COMO LOS PUEDO APLICAR A SITUACIONES DE JUEGO REAL

SUBTEMAS :

Reconoce la importancia del control de la fuerza para golpear la pelota.

IMPLEMENTACION :

20 platillos, 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 timiza, una vez lleguen 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. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo.

TIEMPO

60 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Ejercicio técnico básico: Golpe plano controlado
Objetivo: Mejorar la ejecución correcta del golpe plano (derecha y revés).
Actividad: Los estudiantes se ubican en parejas. Uno lanza la pelota suavemente (con bote previo) y el otro ejecuta golpes planos intentando mantener la pelota baja y recta. Indicaciones clave: Empuñadura correcta, Contacto adelante del cuerpo, Terminación del golpe hacia adelante (no muy elevada).
Duración: 8-10 minutos
2. Golpes planos con desplazamiento
Objetivo: Integrar técnica con movimiento en cancha.
Actividad: El docente o compañero lanza pelotas hacia diferentes zonas (derecha e izquierda). El estudiante debe desplazarse y ejecutar el golpe plano, regresando al centro después de cada golpe.
Variación: marcar conos como objetivo.
Duración: 10 minutos
3. Precisión por zonas
Objetivo: Aplicar el golpe plano con intención táctica.
Actividad: Se divide la cancha en zonas (cruzado, paralelo, fondo). Los estudiantes deben dirigir sus golpes planos a una zona específica indicada previamente.
Regla: solo cuentan los golpes que sean planos (trayectoria baja y directa).
Duración: 8-10 minutos

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
juego de tenis mano se arman parejass y utilizando las lineas de la cancha de tenis como red se jugaran partidos de tenis mano el cual consiste en golpear la pelora con la palma de la mano con reglas similares al tenis pero es espacios mas reducidos.

TIEMPO

30 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>La fase de recuperación o vuelta a la calma es fundamental al finalizar la práctica de tenis de campo, ya que permite que el organismo regrese progresivamente a su estado de reposo, disminuya la frecuencia cardíaca y prevenga la fatiga muscular. Para estudiantes de grado noveno, esta fase debe ser guiada, tranquila y enfocada en la relajación y el estiramiento muscular. Se inicia con una disminución progresiva de la intensidad mediante caminata suave por la cancha, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz y exhalar por la boca), durante 2 a 3 minutos. Posteriormente, se realizan ejercicios de estiramiento estático, manteniendo cada posición entre 10 y 15 segundos, sin rebotes y con una respiración controlada: • Cuello: inclinación lateral y hacia adelante, estirando suavemente. • Hombros y brazos: llevar un brazo extendido hacia el pecho y sostenerlo con el otro. • Tríceps: flexionar el brazo por detrás de la cabeza y presionar suavemente el codo. • Antebrazos y muñecas: extender el brazo al frente y con la otra mano llevar la palma hacia arriba y hacia abajo. • Espalda: inclinación del tronco hacia adelante intentando tocar las puntas de los pies. • Piernas (cuádriceps): llevar el talón al glúteo sosteniendo el pie. • Isquiotibiales: estirar una pierna al frente e inclinar el cuerpo hacia ella. • Pantorrillas: apoyar las manos en una pared o superficie y llevar una pierna atrás manteniendo el talón en el suelo. Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la gestión de las emociones.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>30 minutos</div></div>

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:	2026-04-09	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136542	JULIETH ANGELICA HUERTAS			No 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			No 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			No asistio
1072700361	NICOL DAYANA TAPIERO			Asistio
1029402534	JUAN DAVID TELLEZ			Asistio
1013009844	VALENTINA VASQUEZ			Asistio
1101104527	ELOYSA VEGA			Asistio
1019998277	EYLIN JULIETH VILLANUEVA			Asistio
1012401934	KEVIN SANTIAGO ORTEGA			No asistio
1140168047	GEREMY PRADO			No asistio
1031655618	MATEO QUINTERO			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:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.

COGNITIVA :

Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.

PSICOSOCIAL :

Comprensión del conflicto (El conflicto es una situación que surge cuando dos o más personas presentan intereses, necesidades, opiniones o percepciones diferentes. En los Centros de Interés, el conflicto aparece de manera natural debido a la convivencia, el trabajo en equipo y la interacción constante entre las personas.)

LUDICA :

Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :

COORDINAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA REALIZACIÓN DE GOLPES CON LA DERECHA Y EL REVÉS.

SUBTEMAS :

Combino la ejecución del golpe de cerca y revés

IMPLEMENTACION :

20 PLATILLOS, 20 RAQUETAS Y 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 timiza, una vez lleguen 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. 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 M,INUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Activación coordinativa con pelota (sin raqueta) Objetivo: Desarrollar coordinación ojo-mano y percepción del movimiento. En parejas, los estudiantes lanzan una pelota de tenis con la mano derecha y la reciben con la izquierda (y viceversa). Variación: lanzar la pelota con bote previo y atraparla después del rebote. Progresión: agregar desplazamiento lateral antes de atrapar 2. Sombras de golpe (shadow swings) Objetivo: Interiorizar la técnica del movimiento sin distracciones. Sin pelota, los estudiantes realizan movimientos de derecha y revés imitando el gesto técnico correcto. Se pueden ubicar en filas frente al docente para corrección postural. Variación: realizar los golpes siguiendo un ritmo (conteo o palmadas). 4. Rally cooperativo en parejas Objetivo: Aplicar coordinación en situación real de intercambio. En parejas, deben mantener un peloteo continuo tratando de alternar derecha y revés. Se puede delimitar una zona donde debe caer la pelota. Variante: contar cuántos golpes logran sin que se caiga. 6. Juego dirigido: “Derecha vs Revés” Objetivo: Tomar decisiones y ejecutar golpes específicos. El docente indica si deben responder solo con derecha o solo con revés. Se puede hacer en media cancha para facilitar el control. Variante competitiva: sumar puntos por ejecuciones correctas.

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Juego de "sentados" se conforman equipos de entre 5 a 6 estudiantes, los cuales se enfrentaran en la cancha de tenis al mismo tiempo, el estudiante que cometa un error es decir que no lograr pasar una bola o la bote fuera del terreno de juego se debe sentar y así... gana el equipo que primero logre hacer sentar al otro equipo.

TIEMPO

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentarán 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 realizará una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial. Comprender que el conflicto surge por diferencias de opiniones, intereses o percepciones, y reconocer su carácter natural en la convivencia. Desarrollo: Situación inicial (5 minutos): El docente presenta un caso sencillo y cercano, por ejemplo: "Dos compañeros quieren usar la misma cancha al mismo tiempo: uno para jugar tenis y otro para fútbol." Trabajo en grupos (10 minutos): Se organizan en grupos pequeños y cada grupo responde: ¿Cuál es el conflicto? ¿Qué quiere cada persona? ¿Por qué se genera la situación? ¿Qué soluciones podrían existir? Socialización (5-10 minutos): Cada grupo comparte sus respuestas. El docente guía resaltando que: El conflicto no es negativo, es natural. Surge por diferencias entre las personas. Se puede resolver mediante el diálogo. Cierre (reflexión breve): Se pregunta al grupo: "¿Han vivido situaciones parecidas? ¿Cómo las resolvieron?" 30 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentarán 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 realizará una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial. Comprender que el conflicto surge por diferencias de opiniones, intereses o percepciones, y reconocer su carácter natural en la convivencia. Desarrollo: Situación inicial (5 minutos): El docente presenta un caso sencillo y cercano, por ejemplo: "Dos compañeros quieren usar la misma cancha al mismo tiempo: uno para jugar tenis y otro para fútbol." Trabajo en grupos (10 minutos): Se organizan en grupos pequeños y cada grupo responde: ¿Cuál es el conflicto? ¿Qué quiere cada persona? ¿Por qué se genera la situación? ¿Qué soluciones podrían existir? Socialización (5-10 minutos): Cada grupo comparte sus respuestas. El docente guía resaltando que: El conflicto no es negativo, es natural. Surge por diferencias entre las personas. Se puede resolver mediante el diálogo. Cierre (reflexión breve): Se pregunta al grupo: "¿Han vivido situaciones parecidas? ¿Cómo las resolvieron?"

TIEMPO

30 minutos

Reporte Sesión 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:	2026-04-16	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136542	JULIETH ANGELICA HUERTAS			No asistio
1016725000	JULIAN EDUARDO LINARES			Asistio
1023398202	SANTIAGO ADEMID LOZANO			Asistio
1011208176	VALERY SAMANTA MOYA			Asistio
1011211959	ISABELLA RAMIREZ			No asistio
1146128121	SAMUEL DAVID RAMIREZ			No 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
1012401934	KEVIN SANTIAGO ORTEGA			Asistio
1140168047	GEREMY PRADO			Asistio
1031655618	MATEO QUINTERO			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:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves, 14:00:00, 17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO	
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.	
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.	
PSICOSOCIAL : Desarrollar en los estudiantes la comprensión del conflicto como una situación natural de la convivencia, fortaleciendo su capacidad para identificar sus causas, reconocer diferentes perspectivas y gestionar de manera respetuosa y constructiva las diferencias que surgen en el trabajo en equipo y la interacción cotidiana.	
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.	
TEMA : EXPLORA LA COORDINACIÓN BÁSICA NECESARIA UTILIZADA EN EL TENIS DE CAMPO	
SUBTEMAS : Reconoce las características para realizar lanzamientos y atrapar objetos de diferentes tamaños , para mejorar mi coordinación viso-manual.	
IMPLEMENTACION : 20 platillos, 20 raquetas y 20 pelotas de tenis	
FASES	
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen 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. 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 adelante. 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 Lanzamientos individuales con pelota Descripción: Cada estudiante lanza una pelota de tenis al aire con una mano y la atrapa con la misma, luego alterna con la otra mano. Variación: Cambiar alturas, velocidad o agregar palmada antes de atrapar. Propósito: Mejorar la coordinación ojo-mano y el control del objeto Lanzamiento y recepción en parejas Descripción: En parejas, los estudiantes se lanzan pelotas de tenis a diferentes distancias. Variación: Usar pelotas de distintos tamaños (tenis, espuma, goma) o lanzar con rebote previo. Propósito: Reconocer trayectorias, ajustar fuerza y mejorar la precisión. Control de balón con raqueta (dominadas) Descripción: Los estudiantes golpean suavemente la pelota con la raqueta hacia arriba tratando de mantenerla en el aire. Variación: Usar ambos lados de la raqueta o alternar alturas. Propósito: Desarrollar coordinación viso-manual específica del tenis. Juego: “Atrapa y responde” Descripción: En grupo, un estudiante lanza la pelota diciendo el nombre de un compañero, quien debe atraparla y devolverla rápidamente. Variación: Incluir desplazamientos antes de atrapar. Propósito: Mejorar atención, reacción y coordinación en situaciones de juego. TIEMPO 60 minutos	
RETO : ACTIVIDADES Mini reto de precisión Descripción: Colocar objetivos (conos o zonas marcadas) y los estudiantes deben lanzar o golpear la pelota intentando acertar. Propósito: Fortalecer la precisión, control y coordinación viso-manual. TIEMPO 30 minutos	

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la resolucion de confictos Actividad: “De pequeño desacuerdo a gran conflicto” Desarrollo de la actividad: Organización (5 min): Dividir el grupo en equipos de 4 a 5 estudiantes. Representación inicial (10 min): Cada grupo recibe una situación cotidiana sencilla (por ejemplo: dos compañeros discuten por un turno en un juego o por el uso de un material deportivo). Deben representar la escena mostrando el conflicto en su fase inicial (desacuerdo leve). Escalamiento del conflicto (10 min): El docente indica que continúen la escena, pero ahora deben mostrar cómo el conflicto empeora cuando: No hay comunicación adecuada Se usan palabras ofensivas Nadie interviene para mediar Intervención positiva (10 min): Luego, el grupo repite la escena, pero esta vez debe incluir una solución, aplicando estrategias como: Escucha activa Respeto por la opinión del otro Búsqueda de acuerdos Reflexión grupal (10 min): Se realiza una conversación guiada con preguntas como: ¿En qué momento el conflicto empezó a empeorar? ¿Qué acciones hicieron que la situación se agravara? ¿Qué estrategias ayudaron a resolverlo? ¿Cómo se puede aplicar esto en el deporte o en la vida diaria?

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:	2026-04-23	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136542	JULIETH ANGELICA HUERTAS			No 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
1012401934	KEVIN SANTIAGO ORTEGA			No asistio
1140168047	GEREMY PRADO			Asistio
1031655618	MATEO QUINTERO			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:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.			
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar en los estudiantes la comprensión del conflicto como una situación natural de la convivencia, fortaleciendo su capacidad para identificar sus causas, reconocer diferentes perspectivas y gestionar de manera respetuosa y constructiva las diferencias que surgen en el trabajo en equipo y la interacción cotidiana.			
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : RECONOCE QUE ES FLEXIBILIDAD Y COMO ESTA SE UTILIZA EN EL DEPORTE DE TENIS.			
SUBTEMAS : Experimento juegos en parejas donde se estimule la flexibilidad asistida			
IMPLEMENTACION : 20 platillos, 20 raquetas y 20 pelortas de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen 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 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 Alcance máximo” con raqueta Descripción: En parejas, un estudiante sostiene una pelota o cono a diferentes alturas y posiciones, mientras el otro debe alcanzarlo usando la raqueta, extendiendo su cuerpo al máximo. Propósito: Relacionar la flexibilidad con movimientos reales del tenis (alcances, estiramientos). Juego: “No dejes caer la pelota” Descripción: En parejas, deben mantener una pelota en el aire golpeándola suavemente, desplazándose y estirándose para alcanzarla. Variación: Limitar el espacio o exigir uso de un solo lado del cuerpo. Propósito: Integrar flexibilidad, coordinación y trabajo en equipo. “Estatuas flexibles” (actividad lúdica) Descripción: Al sonido de una señal, los estudiantes deben adoptar una posición de estiramiento (individual o en pareja). Variación: El docente propone posiciones relacionadas con el tenis (golpe alto, bajo, lateral). Propósito: Reforzar la conciencia corporal y la amplitud de movimiento. Circuito de flexibilidad dinámica Descripción: Estaciones con ejercicios como: Estiramiento de piernas con apoyo del compañero Rotaciones de tronco con resistencia suave Flexión y extensión de brazos con ayuda Propósito: Trabajar diferentes grupos musculares de forma activa y colaborativa. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES rey del penalti. se marca un arco y debe haber un arquero y varios cobradores el objetivo es que los cobradores logren anotar un gol al arquero golpeando la pelota desde un punto fijo, ,el arquero debera tapar la pelota unicamente con la raqueta. luego se intercambian roles. TIEMPO 30 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La fase de recuperación o vuelta a la calma es fundamental al finalizar la práctica de tenis de campo, ya que permite que el organismo regrese progresivamente a su estado de reposo, disminuya la frecuencia cardíaca y prevenga la fatiga muscular. Para estudiantes de grado noveno, esta fase debe ser guiada, tranquila y enfocada en la relajación y el estiramiento muscular. Se inicia con una disminución progresiva de la intensidad mediante caminata suave por la cancha, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz y exhalar por la boca), durante 2 a 3 minutos. Posteriormente, se realizan ejercicios de estiramiento estático, manteniendo cada posición entre 10 y 15 segundos, sin rebotes y con una respiración controlada: • Cuello: inclinación lateral y hacia adelante, estirando suavemente. • Hombros y brazos: llevar un brazo extendido hacia el pecho y sostenerlo con el otro. • Tríceps: flexionar el brazo por detrás de la cabeza y presionar suavemente el codo. • Antebrazos y muñecas: extender el brazo al frente y con la otra mano llevar la palma hacia arriba y hacia abajo. • Espalda: inclinación del tronco hacia adelante intentando tocar las puntas de los pies. • Piernas (cuádriceps): llevar el talón al glúteo sosteniendo el pie. • Isquiotibiales: estirar una pierna al frente e inclinar el cuerpo hacia ella. • Pantorrillas: apoyar las manos en una pared o superficie y llevar una pierna atrás manteniendo el talón en el suelo. Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la resolucion de conflictos. Semáforo emocional” (15-20 min): Se explica la dinámica del semáforo: ????

Rojo: Me detengo (identifico que estoy molesto, frustrado, etc.) ????

Amarillo: Pienso (analizo por qué me siento así y qué puedo hacer) ????

Verde: Actúo (respondo de manera adecuada y respetuosa)

Luego: Se plantean situaciones (ej: perder un punto en tenis, discusión con un compañero, error propio en el juego). En grupos pequeños, los estudiantes analizan cada caso usando el semáforo y comparten posibles reacciones.

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:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.

COGNITIVA :

Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.

PSICOSOCIAL :

Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ

LUDICA :

Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :

FORTALECE LA TÉCNICA DE GOLPES PLANOS Y COMO LOS PUEDO APLICAR A SITUACIONES DE JUEGO REAL

SUBTEMAS :

Reconoce la importancia del control de la fuerza para golpear la pelota.

IMPLEMENTACION :

20 platillos, 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 timiza, una vez lleguen 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. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo.

TIEMPO

60 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Ejercicio técnico básico: Golpe plano controlado Objetivo: Mejorar la ejecución correcta del golpe plano (derecha y revés). Actividad: Los estudiantes se ubican en parejas. Uno lanza la pelota suavemente (con bote previo) y el otro ejecuta golpes planos intentando mantener la pelota baja y recta. Indicaciones clave: Empuñadura correcta Contacto adelante del cuerpo Terminación del golpe hacia adelante (no muy elevada) Duración: 8-10 minutos 2. Golpes planos con desplazamiento Objetivo: Integrar técnica con movimiento en cancha. Actividad: El docente o compañero lanza pelotas hacia diferentes zonas (derecha e izquierda). El estudiante debe desplazarse y ejecutar el golpe plano, regresando al centro después de cada golpe. Variación: marcar conos como objetivo. Duración: 10 minutos 3. Precisión por zonas Objetivo: Aplicar el golpe plano con intención táctica. Actividad: Se divide la cancha en zonas (cruzado, paralelo, fondo). Los estudiantes deben dirigir sus golpes planos a una zona específica indicada previamente. Regla: solo cuentan los golpes que sean planos (trayectoria baja y directa). Duración: 8-10 minutos

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
juego de tenis mano se arman parejass y utilizando las lineas de la cancha de tenis como red se jugaran partidos de tenis mano el cual consiste en golpear la pelora con la palma de la mano con reglas similares al tenis pero es espacios mas reducidos.

TIEMPO

30 minutos

<div><div><div><div><div><div>FASE FINAL :</div></div></div><div><div><div>ACTIVIDADES</div><div>La fase de recuperación o vuelta a la calma es fundamental al finalizar la práctica de tenis de campo, ya que permite que el organismo regrese progresivamente a su estado de reposo, disminuya la frecuencia cardíaca y prevenga la fatiga muscular. Para estudiantes de grado noveno, esta fase debe ser guiada, tranquila y enfocada en la relajación y el estiramiento muscular. Se inicia con una disminución progresiva de la intensidad mediante caminata suave por la cancha, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz y exhalar por la boca), durante 2 a 3 minutos. Posteriormente, se realizan ejercicios de estiramiento estático, manteniendo cada posición entre 10 y 15 segundos, sin rebotes y con una respiración controlada: • Cuello: inclinación lateral y hacia adelante, estirando suavemente. • Hombros y brazos: llevar un brazo extendido hacia el pecho y sostenerlo con el otro. • Tríceps: flexionar el brazo por detrás de la cabeza y presionar suavemente el codo. • Antebrazos y muñecas: extender el brazo al frente y con la otra mano llevar la palma hacia arriba y hacia abajo. • Espalda: inclinación del tronco hacia adelante intentando tocar las puntas de los pies. • Piernas (cuádriceps): llevar el talón al glúteo sosteniendo el pie. • Isquiotibiales: estirar una pierna al frente e inclinar el cuerpo hacia ella. • Pantorrillas: apoyar las manos en una pared o superficie y llevar una pierna atrás manteniendo el talón en el suelo. Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la gestión de las emociones.</div></div></div></div><div><div><div>TIEMPO</div><div>30 minutos</div></div></div></div></div>
Reporte Sesión 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:	2026-04-10	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
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			No 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			Asistio
1101783595	ANGEL DAVID HERNANDEZ			Asistio
1013136624	JULIAN DAVID JIMENEZ			Asistio
1028821147	MARLON ESTIVEN LEAL			No 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:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.			
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.			
PSICOSOCIAL : Comprensión del conflicto (El conflicto es una situación que surge cuando dos o más personas presentan intereses, necesidades, opiniones o percepciones diferentes. En los Centros de Interés, el conflicto aparece de manera natural debido a la convivencia, el trabajo en equipo y la interacción constante entre las personas.)			
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : COORDINAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA REALIZACIÓN DE GOLPES CON LA DERECHA Y EL REVÉS.			
SUBTEMAS : Combino la ejecución del golpe de cerca y revés			
IMPLEMENTACION : 20 PLATILLOS, 20 RAQUETAS Y 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 timiza, una vez lleguen 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. 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 M,INUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Activación coordinativa con pelota (sin raqueta) Objetivo: Desarrollar coordinación ojo-mano y percepción del movimiento. En parejas, los estudiantes lanzan una pelota de tenis con la mano derecha y la reciben con la izquierda (y viceversa). Variación: lanzar la pelota con bote previo y atraparla después del rebote. Progresión: agregar desplazamiento lateral antes de atrapar 2. Sombras de golpe (shadow swings) Objetivo: Interiorizar la técnica del movimiento sin distracciones. Sin pelota, los estudiantes realizan movimientos de derecha y revés imitando el gesto técnico correcto. Se pueden ubicar en filas frente al docente para corrección postural. Variación: realizar los golpes siguiendo un ritmo (conteo o palmadas). 4. Rally cooperativo en parejas Objetivo: Aplicar coordinación en situación real de intercambio. En parejas, deben mantener un peloteo continuo tratando de alternar derecha y revés. Se puede delimitar una zona donde debe caer la pelota. Variante: contar cuántos golpes logran sin que se caiga. 6. Juego dirigido: “Derecha vs Revés” Objetivo: Tomar decisiones y ejecutar golpes específicos. El docente indica si deben responder solo con derecha o solo con revés. Se puede hacer en media cancha para facilitar el control. Variante competitiva: sumar puntos por ejecuciones correctas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES juego de "sentados" se conforman equipos de entre 5 a 6 estudiantes, los cuales se enfrentaran en la cancha de tensis al mismo tiempo, el estudiante que cometa un error es decir que no logrer pasar una bola o la bote fuera del terreno de juego se debe sentar y asi... gana el equipo que primero logre hacer sentar al otro equipo. 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. Comprender que el conflicto surge por diferencias de opiniones, intereses o percepciones, y reconocer su carácter natural en la convivencia. Desarrollo: Situación inicial (5 minutos): El docente presenta un caso sencillo y cercano, por ejemplo: "Dos compañeros quieren usar la misma cancha al mismo tiempo: uno para jugar tenis y otro para fútbol." Trabajo en grupos (10 minutos): Se organizan en grupos pequeños y cada grupo responde: ¿Cuál es el conflicto? ¿Qué quiere cada persona? ¿Por qué se genera la situación? ¿Qué soluciones podrían existir? Socialización (5-10 minutos): Cada grupo comparte sus respuestas. El docente guía resaltando que: El conflicto no es negativo, es natural. Surge por diferencias entre las personas. Se puede resolver mediante el diálogo. Cierre (reflexión breve): Se pregunta al grupo: "¿Han vivido situaciones parecidas? ¿Cómo las resolvieron?"

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:	2026-04-17	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 10	
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			No asistio
1026573329	KIMBERLY DAYANA CASTRILLON			No asistio
1012393452	RONIBER DANIEL CORCHUELO			Asistio
1028841844	LORENA NIKOL DIAZ			Asistio
2706535	AIDA ISABELLA ESTACIO			Asistio
1031423979	VIVIAN STEFANY FORERO			No 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:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.
PSICOSOCIAL : Desarrollar en los estudiantes la comprensión del conflicto como una situación natural de la convivencia, fortaleciendo su capacidad para identificar sus causas, reconocer diferentes perspectivas y gestionar de manera respetuosa y constructiva las diferencias que surgen en el trabajo en equipo y la interacción cotidiana.
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
TEMA : EXPLORA LA COORDINACIÓN BÁSICA NECESARIA UTILIZADA EN EL TENIS DE CAMPO
SUBTEMAS : Reconoce las características para realizar lanzamientos y atrapar objetos de diferentes tamaños , para mejorar mi coordinación viso-manual.
IMPLEMENTACION : 20 platillos, 20 raquetas y 20 pelotas de tenis
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen 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. 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 adelante. 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 Lanzamientos individuales con pelota Descripción: Cada estudiante lanza una pelota de tenis al aire con una mano y la atrapa con la misma, luego alterna con la otra mano. Variación: Cambiar alturas, velocidad o agregar palmada antes de atrapar. Propósito: Mejorar la coordinación ojo-mano y el control del objeto Lanzamiento y recepción en parejas Descripción: En parejas, los estudiantes se lanzan pelotas de tenis a diferentes distancias. Variación: Usar pelotas de distintos tamaños (tenis, espuma, goma) o lanzar con rebote previo. Propósito: Reconocer trayectorias, ajustar fuerza y mejorar la precisión. Control de balón con raqueta (dominadas) Descripción: Los estudiantes golpean suavemente la pelota con la raqueta hacia arriba tratando de mantenerla en el aire. Variación: Usar ambos lados de la raqueta o alternar alturas. Propósito: Desarrollar coordinación viso-manual específica del tenis. Juego: “Atrapa y responde” Descripción: En grupo, un estudiante lanza la pelota diciendo el nombre de un compañero, quien debe atraparla y devolverla rápidamente. Variación: Incluir desplazamientos antes de atrapar. Propósito: Mejorar atención, reacción y coordinación en situaciones de juego. TIEMPO 60 minutos
RETO : ACTIVIDADES Mini reto de precisión Descripción: Colocar objetivos (conos o zonas marcadas) y los estudiantes deben lanzar o golpear la pelota intentando acertar. Propósito: Fortalecer la precisión, control y coordinación viso-manual. TIEMPO 30 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la resolucion de confictos Actividad: “De pequeño desacuerdo a gran conflicto” Desarrollo de la actividad: Organización (5 min): Dividir el grupo en equipos de 4 a 5 estudiantes. Representación inicial (10 min): Cada grupo recibe una situación cotidiana sencilla (por ejemplo: dos compañeros discuten por un turno en un juego o por el uso de un material deportivo). Deben representar la escena mostrando el conflicto en su fase inicial (desacuerdo leve). Escalamiento del conflicto (10 min): El docente indica que continúen la escena, pero ahora deben mostrar cómo el conflicto empeora cuando: No hay comunicación adecuada Se usan palabras ofensivas Nadie interviene para mediar Intervención positiva (10 min): Luego, el grupo repite la escena, pero esta vez debe incluir una solución, aplicando estrategias como: Escucha activa Respeto por la opinión del otro Búsqueda de acuerdos Reflexión grupal (10 min): Se realiza una conversación guiada con preguntas como: ¿En qué momento el conflicto empezó a empeorar? ¿Qué acciones hicieron que la situación se agravara? ¿Qué estrategias ayudaron a resolverlo? ¿Cómo se puede aplicar esto en el deporte o en la vida diaria?

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:	2026-04-24	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
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			No 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			Asistio
1101783595	ANGEL DAVID HERNANDEZ			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:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.

COGNITIVA :

Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.

PSICOSOCIAL :

Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ

LUDICA :

Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :

FORTALECE LA TÉCNICA DE GOLPES PLANOS Y COMO LOS PUEDO APLICAR A SITUACIONES DE JUEGO REAL

SUBTEMAS :

Reconoce la importancia del control de la fuerza para golpear la pelota.

IMPLEMENTACION :

20 platillos, 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 timiza, una vez lleguen 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. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo.

TIEMPO

60 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Ejercicio técnico básico: Golpe plano controlado Objetivo: Mejorar la ejecución correcta del golpe plano (derecha y revés). Actividad: Los estudiantes se ubican en parejas. Uno lanza la pelota suavemente (con bote previo) y el otro ejecuta golpes planos intentando mantener la pelota baja y recta. Indicaciones clave: Empuñadura correcta Contacto adelante del cuerpo Terminación del golpe hacia adelante (no muy elevada) Duración: 8-10 minutos 2. Golpes planos con desplazamiento Objetivo: Integrar técnica con movimiento en cancha. Actividad: El docente o compañero lanza pelotas hacia diferentes zonas (derecha e izquierda). El estudiante debe desplazarse y ejecutar el golpe plano, regresando al centro después de cada golpe. Variación: marcar conos como objetivo. Duración: 10 minutos 3. Precisión por zonas Objetivo: Aplicar el golpe plano con intención táctica. Actividad: Se divide la cancha en zonas (cruzado, paralelo, fondo). Los estudiantes deben dirigir sus golpes planos a una zona específica indicada previamente. Regla: solo cuentan los golpes que sean planos (trayectoria baja y directa). Duración: 8-10 minutos

TIEMPO

60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
juego de tenis mano se arman parejass y utilizando las lineas de la cancha de tenis como red se jugaran partidos de tenis mano el cual consiste en golpear la pelora con la palma de la mano con reglas similares al tenis pero es espacios mas reducidos.

TIEMPO

30 minutos

<div><div><div><div><div><div>FASE FINAL :</div></div></div><div><div><div>ACTIVIDADES</div><div>La fase de recuperación o vuelta a la calma es fundamental al finalizar la práctica de tenis de campo, ya que permite que el organismo regrese progresivamente a su estado de reposo, disminuya la frecuencia cardíaca y prevenga la fatiga muscular. Para estudiantes de grado noveno, esta fase debe ser guiada, tranquila y enfocada en la relajación y el estiramiento muscular. Se inicia con una disminución progresiva de la intensidad mediante caminata suave por la cancha, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz y exhalar por la boca), durante 2 a 3 minutos. Posteriormente, se realizan ejercicios de estiramiento estático, manteniendo cada posición entre 10 y 15 segundos, sin rebotes y con una respiración controlada: • Cuello: inclinación lateral y hacia adelante, estirando suavemente. • Hombros y brazos: llevar un brazo extendido hacia el pecho y sostenerlo con el otro. • Tríceps: flexionar el brazo por detrás de la cabeza y presionar suavemente el codo. • Antebrazos y muñecas: extender el brazo al frente y con la otra mano llevar la palma hacia arriba y hacia abajo. • Espalda: inclinación del tronco hacia adelante intentando tocar las puntas de los pies. • Piernas (cuádriceps): llevar el talón al glúteo sosteniendo el pie. • Isquiotibiales: estirar una pierna al frente e inclinar el cuerpo hacia ella. • Pantorrillas: apoyar las manos en una pared o superficie y llevar una pierna atrás manteniendo el talón en el suelo. Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la gestión de las emociones.</div></div></div></div><div><div><div>TIEMPO</div><div>30 minutos</div></div></div></div></div>
Reporte Sesión 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:	2026-04-10	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
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			Asistio
1012402154	JEFERSON DAVID ASTROZ			Asistio
1016722186	NICOLAS BERNAL			No asistio
1146128437	DAYANA SOFIA CARO			Asistio
1030618961	ANGIE KATHERIN GALINDO			Asistio
1028892687	ANDRES FELIPE GAMEZ			Asistio
1028891047	JULIETH ESTEFANY GARAVITO			No 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			Asistio
1011216555	SAMUEL ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1141331490	NIKOLLE ALEJANDRA RODRIGUEZ			Asistio
1033108824	HELEN SOFIA ROJAS			Asistio
1028497230	DANIEL ESTEBAN ROMAN			No asistio
1028842381	CRISTIAN JAVIER ROMERO			Asistio
1206213284	MAICOL STEBAN RUIZ			Asistio
1024499830	JUAN CAMILO RUIZ			Asistio
1016058504	ALECK SEBASTIAN SANCHEZ			Asistio
1030629150	NICOLAS SNAIDER SIERRA			No asistio
1141720292	DAVID ALEJANDRO TOVAR			Asistio
1146127107	LINDA VALENTINA URREGO			Asistio
1141325539	MANUEL ARJONA			Asistio
1012393709	DARWIN SANTIAGO CHAVES			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:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.			
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.			
PSICOSOCIAL : Comprensión del conflicto (El conflicto es una situación que surge cuando dos o más personas presentan intereses, necesidades, opiniones o percepciones diferentes. En los Centros de Interés, el conflicto aparece de manera natural debido a la convivencia, el trabajo en equipo y la interacción constante entre las personas.)			
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : COORDINAR LOS MOVIMIENTOS PARA LA REALIZACIÓN DE GOLPES CON LA DERECHA Y EL REVÉS.			
SUBTEMAS : Combino la ejecución del golpe de cerca y revés			
IMPLEMENTACION : 20 PLATILLOS, 20 RAQUETAS Y 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 timiza, una vez lleguen 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. 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 M,INUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Activación coordinativa con pelota (sin raqueta) Objetivo: Desarrollar coordinación ojo-mano y percepción del movimiento. En parejas, los estudiantes lanzan una pelota de tenis con la mano derecha y la reciben con la izquierda (y viceversa). Variación: lanzar la pelota con bote previo y atraparla después del rebote. Progresión: agregar desplazamiento lateral antes de atrapar 2. Sombras de golpe (shadow swings) Objetivo: Interiorizar la técnica del movimiento sin distracciones. Sin pelota, los estudiantes realizan movimientos de derecha y revés imitando el gesto técnico correcto. Se pueden ubicar en filas frente al docente para corrección postural. Variación: realizar los golpes siguiendo un ritmo (conteo o palmadas). 4. Rally cooperativo en parejas Objetivo: Aplicar coordinación en situación real de intercambio. En parejas, deben mantener un peloteo continuo tratando de alternar derecha y revés. Se puede delimitar una zona donde debe caer la pelota. Variante: contar cuántos golpes logran sin que se caiga. 6. Juego dirigido: “Derecha vs Revés” Objetivo: Tomar decisiones y ejecutar golpes específicos. El docente indica si deben responder solo con derecha o solo con revés. Se puede hacer en media cancha para facilitar el control. Variante competitiva: sumar puntos por ejecuciones correctas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES juego de "sentados" se conforman equipos de entre 5 a 6 estudiantes, los cuales se enfrentaran en la cancha de tensis al mismo tiempo, el estudiante que cometa un error es decir que no logrer pasar una bola o la bote fuera del terreno de juego se debe sentar y asi... gana el equipo que primero logre hacer sentar al otro equipo. TIEMPO 30 minutos			

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div><div>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. Comprender que el conflicto surge por diferencias de opiniones, intereses o percepciones, y reconocer su carácter natural en la convivencia. Desarrollo: Situación inicial (5 minutos): El docente presenta un caso sencillo y cercano, por ejemplo: "Dos compañeros quieren usar la misma cancha al mismo tiempo: uno para jugar tenis y otro para fútbol." Trabajo en grupos (10 minutos): Se organizan en grupos pequeños y cada grupo responde: ¿Cuál es el conflicto? ¿Qué quiere cada persona? ¿Por qué se genera la situación? ¿Qué soluciones podrían existir? Socialización (5-10 minutos): Cada grupo comparte sus respuestas. El docente guía resaltando que: El conflicto no es negativo, es natural. Surge por diferencias entre las personas. Se puede resolver mediante el diálogo. Cierre (reflexión breve): Se pregunta al grupo: "¿Han vivido situaciones parecidas? ¿Cómo las resolvieron?" 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. Comprender que el conflicto surge por diferencias de opiniones, intereses o percepciones, y reconocer su carácter natural en la convivencia. Desarrollo: Situación inicial (5 minutos): El docente presenta un caso sencillo y cercano, por ejemplo: "Dos compañeros quieren usar la misma cancha al mismo tiempo: uno para jugar tenis y otro para fútbol." Trabajo en grupos (10 minutos): Se organizan en grupos pequeños y cada grupo responde: ¿Cuál es el conflicto? ¿Qué quiere cada persona? ¿Por qué se genera la situación? ¿Qué soluciones podrían existir? Socialización (5-10 minutos): Cada grupo comparte sus respuestas. El docente guía resaltando que: El conflicto no es negativo, es natural. Surge por diferencias entre las personas. Se puede resolver mediante el diálogo. Cierre (reflexión breve): Se pregunta al grupo: "¿Han vivido situaciones parecidas? ¿Cómo las resolvieron?" TIEMPO 30 minutos</div></div>
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:	2026-04-17	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 10	
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			No asistio
1146128437	DAYANA SOFIA CARO			Asistio
1030618961	ANGIE KATHERIN GALINDO			No asistio
1028892687	ANDRES FELIPE GAMEZ			Asistio
1028891047	JULIETH ESTEFANY GARAVITO			No 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			Asistio
1011216555	SAMUEL ALEJANDRO RODRIGUEZ			No asistio
1141331490	NIKOLLE ALEJANDRA RODRIGUEZ			Asistio
1033108824	HELEN SOFIA ROJAS			Asistio
1028497230	DANIEL ESTEBAN ROMAN			Asistio
1028842381	CRISTIAN JAVIER ROMERO			Asistio
1206213284	MAICOL STEBAN RUIZ			Asistio
1024499830	JUAN CAMILO RUIZ			No asistio
1016058504	ALECK SEBASTIAN SANCHEZ			Asistio
1030629150	NICOLAS SNAIDER SIERRA			Asistio
1141720292	DAVID ALEJANDRO TOVAR			No asistio
1146127107	LINDA VALENTINA URREGO			No asistio
1141325539	MANUEL ARJONA			No asistio
1012393709	DARWIN SANTIAGO CHAVES			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:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.
PSICOSOCIAL : Desarrollar en los estudiantes la comprensión del conflicto como una situación natural de la convivencia, fortaleciendo su capacidad para identificar sus causas, reconocer diferentes perspectivas y gestionar de manera respetuosa y constructiva las diferencias que surgen en el trabajo en equipo y la interacción cotidiana.
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
TEMA : EXPLORA LA COORDINACIÓN BÁSICA NECESARIA UTILIZADA EN EL TENIS DE CAMPO
SUBTEMAS : Reconoce las características para realizar lanzamientos y atrapar objetos de diferentes tamaños , para mejorar mi coordinación viso-manual.
IMPLEMENTACION : 20 platillos, 20 raquetas y 20 pelotas de tenis
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen 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. 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 adelante. 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 Lanzamientos individuales con pelota Descripción: Cada estudiante lanza una pelota de tenis al aire con una mano y la atrapa con la misma, luego alterna con la otra mano. Variación: Cambiar alturas, velocidad o agregar palmada antes de atrapar. Propósito: Mejorar la coordinación ojo-mano y el control del objeto Lanzamiento y recepción en parejas Descripción: En parejas, los estudiantes se lanzan pelotas de tenis a diferentes distancias. Variación: Usar pelotas de distintos tamaños (tenis, espuma, goma) o lanzar con rebote previo. Propósito: Reconocer trayectorias, ajustar fuerza y mejorar la precisión. Control de balón con raqueta (dominadas) Descripción: Los estudiantes golpean suavemente la pelota con la raqueta hacia arriba tratando de mantenerla en el aire. Variación: Usar ambos lados de la raqueta o alternar alturas. Propósito: Desarrollar coordinación viso-manual específica del tenis. Juego: “Atrapa y responde” Descripción: En grupo, un estudiante lanza la pelota diciendo el nombre de un compañero, quien debe atraparla y devolverla rápidamente. Variación: Incluir desplazamientos antes de atrapar. Propósito: Mejorar atención, reacción y coordinación en situaciones de juego. TIEMPO 60 minutos
RETO : ACTIVIDADES Mini reto de precisión Descripción: Colocar objetivos (conos o zonas marcadas) y los estudiantes deben lanzar o golpear la pelota intentando acertar. Propósito: Fortalecer la precisión, control y coordinación viso-manual. TIEMPO 30 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar, se recomienda un breve espacio de relajación, donde los estudiantes permanezcan de pie o sentados, respirando profundamente y tomando conciencia de su cuerpo. La duración total de esta fase debe ser de 5 a 10 minutos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general de los estudiantes. Luego se realizara una actividad donde desarrollaremos el objetivo psicosocial del mes el cual tiene que ver con la resolucion de confictos Actividad: “De pequeño desacuerdo a gran conflicto” Desarrollo de la actividad: Organización (5 min): Dividir el grupo en equipos de 4 a 5 estudiantes. Representación inicial (10 min): Cada grupo recibe una situación cotidiana sencilla (por ejemplo: dos compañeros discuten por un turno en un juego o por el uso de un material deportivo). Deben representar la escena mostrando el conflicto en su fase inicial (desacuerdo leve). Escalamiento del conflicto (10 min): El docente indica que continúen la escena, pero ahora deben mostrar cómo el conflicto empeora cuando: No hay comunicación adecuada Se usan palabras ofensivas Nadie interviene para mediar Intervención positiva (10 min): Luego, el grupo repite la escena, pero esta vez debe incluir una solución, aplicando estrategias como: Escucha activa Respeto por la opinión del otro Búsqueda de acuerdos Reflexión grupal (10 min): Se realiza una conversación guiada con preguntas como: ¿En qué momento el conflicto empezó a empeorar? ¿Qué acciones hicieron que la situación se agravara? ¿Qué estrategias ayudaron a resolverlo? ¿Cómo se puede aplicar esto en el deporte o en la vida diaria?

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:	2026-04-24	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1147488478	JUAN DAVID ACOSTA			Asistio
1012392670	JOAN STIVEN AMAYA			No asistio
5030445	YOSELIS VANESSA ANTUNEZ			Asistio
1012402154	JEFERSON DAVID ASTROZ			Asistio
1016722186	NICOLAS BERNAL			No 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			Asistio
1028843262	EILEEN SOFIA GIRALDO			Asistio
1022386716	DIEGO ALEJANDRO GOMEZ			Asistio
1028869010	ANDRES SANTIAGO GUERRERO			Asistio
1123438696	DILAN HALID GUTIERREZ			Asistio
1011216555	SAMUEL ALEJANDRO RODRIGUEZ			No asistio
1141331490	NIKOLLE ALEJANDRA RODRIGUEZ			No asistio
1033108824	HELEN SOFIA ROJAS			Asistio
1028497230	DANIEL ESTEBAN ROMAN			Asistio
1028842381	CRISTIAN JAVIER ROMERO			No asistio
1206213284	MAICOL STEBAN RUIZ			No asistio
1024499830	JUAN CAMILO RUIZ			No asistio
1016058504	ALECK SEBASTIAN SANCHEZ			Asistio
1030629150	NICOLAS SNAIDER SIERRA			Asistio
1141720292	DAVID ALEJANDRO TOVAR			No asistio
1146127107	LINDA VALENTINA URREGO			No asistio
1141325539	MANUEL ARJONA			No asistio
1012393709	DARWIN SANTIAGO CHAVES			Asistio

PROYECTO DE JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

CENTRO DE INTERES DE TENIS DE CAMPO

FORMADOR JUNIOR: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO

OBLIGACIONES N°2

ANEXO 2

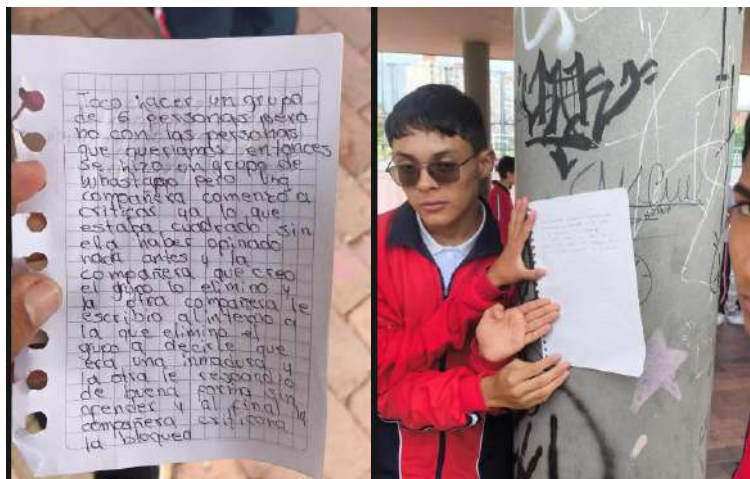
FORMATO SEGUIMIENTO CENTROS DE INTERÉS JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2026			
CENTRO DE INTERÉS	TENIS DE CAMPO	FECHA	19 DE ABRIL DEL 2026
NOMBRE FORMADOR JUNIOR	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO		
FORMADOR MÁSTER			
OBJETIVO DEL PROYECTO JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA	Fortalecer y profundizar aspectos de orden 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.		
MODELO PEDAGÓGICO	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.		
PLAN PEDAGÓGICO	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.		
DIMENSIONES	DESCRIPCIÓN DEL PROCESO		
PROPÓSITO DIMENSIÓN COGNITIVA	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	A inicios de actividades en el parque timiza con los NNJA participantes en el centro de interes de tenis de campo de la IED Villas del progreso se ha tenido que fortalecer y crear conciencia en los estudiantes respecto al cuidado de los escenarios y del material del trabajo, ya que se ha evidenciado de manera general que se ha perdido material, específicamente pelotas al igual que algunos estudiantes dejan basura en el piso del parque, entonces se ha tenido que reforzar y crear conciencia en los estudiantes respecto al cuidado de los escenarios y de los implementos de trabajo.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN MOTRIZ	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		
PROPÓSITO DIMENSIÓN LÚDICA	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, progresiva y contextualizada, permiten a los estudiantes familiarizarse con los fundamentos técnicos del deporte —como el control de la pelota, los desplazamientos, la coordinación óculo-manual y los diferentes tipos de golpeo— de una forma más dinámica y accesible, lo cual favorece su motivación y compromiso durante la clase. Además, el enfoque lúdico facilita la comprensión de situaciones reales de juego, promoviendo la toma de decisiones, la anticipación y la resolución de problemas en contextos simulados. A través de dinámicas como juegos por equipos, retos cooperativos y competencias adaptadas, se fortalece no solo el aprendizaje técnico, sino también habilidades sociales como el trabajo en equipo, la comunicación asertiva, el respeto por las normas y la sana convivencia. De igual manera, estas actividades contribuyen al desarrollo de capacidades físicas fundamentales como la agilidad, la velocidad de reacción, la resistencia y la coordinación general, integrando el componente motriz con el cognitivo y el socioemocional. Esto permite que los estudiantes vivencien el deporte desde una perspectiva más integral, donde el aprendizaje va más allá de la ejecución técnica y se convierte en una experiencia significativa.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Tiene como objetivo promover el desarrollo integral de los NNAJ 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	<p>En el colegio 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 la resolución de conflictos, tanto personales como interpersonales. 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, el respeto y la empatía.</p> <p>Este proceso se ha visto favorecido por la implementación de estrategias orientadas al desarrollo psicosocial, tales como dinámicas de grupo, juegos de roles, espacios de reflexión y actividades cooperativas, que permiten a los estudiantes identificar sus emociones, comprender las de los demás y gestionar adecuadamente situaciones de tensión o desacuerdo. De esta manera, se promueve el autoconocimiento y la autorregulación emocional, aspectos fundamentales para una sana convivencia escolar.</p> <p>Asimismo, se ha fortalecido la comunicación asertiva como herramienta clave para la resolución pacífica de conflictos, incentivando a los estudiantes a expresar sus ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa, así como a escuchar activamente a sus compañeros. Estas prácticas contribuyen a la construcción de ambientes de aprendizaje más inclusivos, participativos y seguros.</p>
ASPECTOS SIGNIFICATIVOS	
<p>Los NNJA de mi centro de interés pertenecen al ciclo 4 y, al integrarse a este espacio formativo, evidencian una base sólida en su proceso educativo, ya que desde el ciclo 1 han participado de manera continua en diferentes centros de interés. Esta trayectoria previa favorece significativamente la enseñanza del tenis de campo, puesto que los estudiantes ya cuentan con habilidades básicas relacionadas con la disciplina, el trabajo en equipo, la escucha activa y el seguimiento de instrucciones.</p> <p>Asimismo, se observa en ellos una actitud receptiva frente al aprendizaje, lo que permite avanzar de manera más fluida en el desarrollo de contenidos técnicos, tácticos y formativos propios del deporte. En este sentido, los estudiantes no solo logran apropiarse con mayor facilidad de los fundamentos del tenis, sino que también demuestran disposición para el mejoramiento continuo y la superación de retos.</p> <p>Por otro lado, los NNJA manifiestan un alto nivel de interés y motivación hacia la práctica del tenis de campo, especialmente cuando las actividades se desarrollan a través de juegos y dinámicas lúdicas. Este tipo de estrategias genera mayor participación, compromiso y disfrute, facilitando la comprensión de los contenidos y promoviendo un aprendizaje significativo. Además, el componente lúdico favorece la interacción social, fortalece la confianza en sí mismos y contribuye a la creación de un ambiente positivo dentro del grupo.</p>	
ASPECTOS POR MEJORAR Y ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN	
<p>1- los NNJA se les dificulta el vocabulario ya que son muy expresivos y dicen groserías a todo grito se ha tratado de mejorar este tema colocando penitencias cuando se observa esta conducta.</p> <p>2- algunos estudiantes en especial las niñas mantiene con celulares en las sesiones de clase, a pesar que desde la misma institución lo tienen prohibido, también con los docentes acompañantes se trata de darle el mejor control y manejo a esta actitud.</p>	
NOTA:	Tener en cuenta la malla curricular para poder evidenciar los avances si están acorde.
INSTRUCCIONES DE DILIGENCIAMIENTO: TENER EN CUENTA MALLA CURRICULAR, PLAN PEDAGÓGICO, CICLO Y PERIODO DE FORMACIÓN	

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA
EVIDENCIAS MES ABRIL
FORMADOR MIGUEL ERNERSTO NIÑO
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

COLEGIO	VILLAS DEL PROGRESO IED
CENTRO DE INTERES	TENIS DE CAMPO
PARQUE O ESCENARIO	TIMIZA
FECHA	ABRIL 2026
TEMATICA	Resolución de conflictos en los centros de interés JEC.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	<p>Actividad: Resolución de conflictos</p> <p>Durante la sesión, los estudiantes de grado noveno participaron en una actividad orientada al desarrollo de habilidades para la resolución de conflictos. Inicialmente, cada estudiante identificó y plasmó en una hoja una situación de conflicto, ya fuera basada en experiencias reales o hipotéticas dentro de su entorno escolar, familiar o social. Posteriormente, debían proponer una solución adecuada al conflicto planteado, teniendo en cuenta aspectos como el respeto, la comunicación asertiva y la empatía entre las partes involucradas.</p> <p>Finalmente, los estudiantes socializaron sus trabajos frente al grupo, explicando tanto el conflicto como la estrategia de solución planteada. Este espacio permitió la reflexión colectiva, el intercambio de ideas y el fortalecimiento de competencias socioemocionales relacionadas con la convivencia y el manejo adecuado de situaciones conflictivas.</p>





CONCLUSIONES

La actividad permitió evidenciar que los estudiantes reconocen el conflicto como una situación común en la convivencia diaria, comprendiendo que no siempre es negativo, sino una oportunidad para el aprendizaje y el crecimiento personal. Asimismo, se observó que los estudiantes lograron proponer soluciones basadas en el diálogo, el respeto y la empatía, fortaleciendo habilidades como la comunicación asertiva y la toma de decisiones responsables.

La socialización de los trabajos favoreció el intercambio de perspectivas, permitiendo que los estudiantes reflexionaran sobre diferentes formas de abordar un mismo conflicto y enriquecieran sus propias estrategias de solución.