



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

GRUPO 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalece la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo desplazamientos laterales tocando los conos que se encuentran separados entre si lo mas rápido posible			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna y luego con la otra. 1 minuto recupera 15 seg Realizo circunducciones de cadera primero con una pierna y luego con la otra. 1 minuto recupera 15 seg Realizo giros de rodillas con las manos en ellas con piernas semiflexionadas. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto rotaciones internas y externas para cada tobillo con apoyo en punta de pie. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello. 1 minuto recupera 15 seg juego predeportivo de pastillitas 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 15 minutos ejercicios de un solo salto lateral de derecha e izquierda 15 minutos en ejercicios de desplazamiento en dos pasos de derecha a izquierda 15 minutos ejercicios de desplazamiento prolongado de derecha a izquierda 15 minutos de pasos cortos de forma lateral de derecha a izquierda 30 minutos de actividades predeportivas balón mano TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El deportista debe mantener posición de plancha TIEMPO lo que dure el deportista en la ejecución			
FASE FINAL : ACTIVIDADES ESTIRAMIENTO Puntas de pies al frente 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace 4 y se lleva manos adelante con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos se realiza L se va hacia atrás 15 segundos recuperación 15 segundos Se cruza una pierna por encima de la pierna que se encuentra extendida con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Mano contraria a pié extendiendo arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Se abren las piernas lo que mas se pueda manos a 1 lado con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes TENIS DE MESA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,10:00:00,11:55:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	TENIS DE MESA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023982233	EIMY SALOME MINA			Asistio
6076958	ALBENI JOSE LEDEZMA			Asistio
1023982119	IANN SANTIAGO PEREZ			Asistio
1021694039	DANNA GABRIELA PINEDA			Asistio
1041636383	JHON RANDY SANTA			Asistio
1013694561	SANTIAGO MOLINA			Asistio
N37666999975	ABDALAN JOSE LEAL			Asistio
1088885725	ISAAC ESTEBAN GAVIRIA			Asistio
1206223660	LUCIANA VERONICA CHIRINOS			Asistio
1033815622	SARA VALENTINA GALEANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo desplazamientos laterales tocando los conos que se encuentran separados entre si lo mas rápido posible			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Movilidad articular 5 minutos Circunducción interna y externa del cuello de tobillo por 30 seg cada uno Rotación interna y externa de las piernas derecha e izquierda por 30 seg cada una Movimiento circular de cadera hacia la izquierda y la derecha 30 seg cada lado Rotación interna y esterna de los hombros al tiempo 30 seg hacia adelante y 30 seg hacia atrás Juego predepoortivo de congelados bajo tierra duración 10 minutos TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 5 minutos Sentadilla en Sumatoria con Salto Sentadilla 30 seg recuperación 15 seg 5 minutos Tijera atrás con Sentadilla Zumo c/u 30 seg recuperación 15 seg 5 minutos Payasos recuperación 15 seg 5 minutos Salto tijera llevando rodilla a pecho c/u 1 minuto recuperación 15 seg 5 minutos Posición 10 seg más 5 sentadillas 1 minuto recuperación 15 seg 5 minutos Velocidad adelante y atrás 1 minuto recuperación 15 seg 25 minutos actividad de coordinación por colores para realizar desplazamientos laterales en los 4 puntos cardinales 25 minutos actividad de velocidad en donde al sonido se deberá recorrer una distancia de 30 mtr 10 minutos de dominio de raqueta golpeando la bola con las dos caras de la raqueta TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Puntas de pies al frente 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace 4 y se lleva manos adelante con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos se realiza L se va hacia atrás 15 segundos recuperación 15 segundos Se cruza una pierna por encima de la pierna que se encuentra extendida con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Mano contraria a pié extendiendo arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Se abren las piernas lo que mas se pueda manos a 1 lado con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Piernas abiertas se tocan las puntas con ambas manos al tiempo 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace UNO y se lleva la otra pié atrás con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes TENIS DE MESA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,11:55:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	TENIS DE MESA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023982233	EIMY SALOME MINA			Asistio
6076958	ALBENI JOSE LEDEZMA			Asistio
1023982119	IANN SANTIAGO PEREZ			Asistio
1021694039	DANNA GABRIELA PINEDA			Asistio
1041636383	JHON RANDY SANTA			Asistio
1013694561	SANTIAGO MOLINA			Asistio
N37666999975	ABDALAN JOSE LEAL			No asistio
1088885725	ISAAC ESTEBAN GAVIRIA			Asistio
1206223660	LUCIANA VERONICA CHIRINOS			Asistio
1033815622	SARA VALENTINA GALEANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas
SUBTEMAS : Realizo saltos con el pie derecho en la escalera de coordinación
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Rotación de cuello hacia la derecha y la izquierda 30 seg cada lado Extensión de hombros de forma horizontal al tiempo adelante y atrás 30 seg cada dirección Extensión de pierna al frente y hacia atrás 30 seg adelante y 30 seg atrás con cada pierna Abducción de pierna y aducción por 30 seg con cada pierna Retroversión y eversión de cuello de tobillo con cada pié 30 seg Actividad predeportiva de captura la bandera por 10 minutos TIEMPO 15 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Tijera atrás rodilla al pecho adelante c/u (1 minuto / 10 seg rec) Posición (1 minuto / 10 seg rec) Velocidad adelante - atrás (1 minuto / 10 seg rec) 5 series (recuperación entre circuito 1 minuto / 5 minutos) 20 minutos de juego de pastillitas de colores 20 minutos ejercicio de coordinación y equilibrio con la raqueta y la bola TIEMPO 90 minutos
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos
FASE FINAL : ACTIVIDADES Ejecutando cobra 15 segundos recuperación 15 segundos Reverencia manos adelante cola hacia los piés 15 segundos recuperación 15 segundos Abrir piernas lo que más se pueda contra gravedad 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo hacia el pecho tomado desde el codo y se apreta c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo po encima de la cabeza, se flexiona hacia abajo y se empuja desde el codo c/u por 15 segundos recuperación 15 segundos Codo extendido con dedos hacia arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Codo extendido con dedos hacia abajo con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Exploro la posición básica de juego realizando una flexión ligeramente de rodillas hacia adelante, piernas separadas al nivel de los hombros, y lanzo una bomba hacia arriba y vuelvo y la atrapo sin perder la posición			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Plantiflexión y taloneo durante 1 minuto Extensión de pierna al frente con rodilla extendida con cada pierna 30 seg Giro de brazos en circunducción adelante 30 seg y 30 seg hacia atrás Llevar extensión de brazos de forma horizontal hacia adelante y retornarlos al horizonte 30 seg hacia atrás y 30 seg adelante Elevar las manos con extensión de codos y bajar de forma continua 1 minutos Se desarrollará actividad de cogidos en cadena el media pista plana 10 minutos TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 10 minutos Adelante derecho e izquierdo y atrás derecho e izquierdo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Centro derecho e izquierdo, allado derecho e izquierdo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Abre saltando pierna derecha al suelo abre saltando pierna ziquierda al suelo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Adelante derecho , izquierdo adelante, derecho atrás e izquierdo atrás avanzando 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Salto en un solo pié de derecha a izquierda durante el tiempo de 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto repeticiones 10 minutos Abre salta y cierra y salta 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 15 minutos en habilidad con la raqueta en golpe de drive 15 minutos en habilidad en golpe alternado TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer la mayor cantidad de abdominales en el tiempo estimado TIEMPO El tiempo será de 30 segundos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca, tiro hacia abajo de la cabeza para llevarla hasta que mi barbilla toque mi pecho. 15 segundos recuperación 15 segundos Estiro lentamente el cuello inclinado la cabeza hacia un lado ayudándome con la mano y luego la inclino hacia el otro lado. 15 segundos recuperación 15 segundos Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima la cabeza empujo suavemente hacia arriba, elevo un brazo a la altura del hombro flexionado el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario, sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta. 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo por encima de la cabeza coloco una mano en la espalda y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente. 15 segundos recuperación 15 segundos Giro el tronco hacia un lado y luego giro hacia el otro. 15 segundos recuperación 15 segundos Agarro el empeine y tiro hacia atrás manteniendo el cuerpo recto. 15 segundos recuperación 15 segundos
TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Participa y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo la posición básica de juego ejecutando desplazamientos laterales de derecha a izquierda y se repite			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Salto puntas de pfe 1 minuto recupera 15 seg Elevación de rodillas 1 minuto recuperación 15 seg Payasos 1 minuto recuperación 15 seg Robot 1 minuto recuperación 15 seg Apertura piernas hacia adentro 1 minuto recuperación 15 seg Talones hacia atrás tocando cola 1 minuto recuperación 15 seg Apertura de brazos adelante hacia atrás 1 minuto recuperación 15 seg Elevación rodilla girando de afuera hacia adentro 1 minuto recuperación 15 seg Salto adelante atrás 1 minuto recuperación 15 seg juego predeportivo ponchados 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 15 minutos ejercicios de un solo salto lateral de derecha e izquierda 15 minutos en ejercicios de desplazamiento en dos pasos de derecha a izquierda 15 minutos ejercicios de desplazamiento prolongado de derecha a izquierda 15 minutos de pasos cortos de forma lateral de derecha a izquierda 30 minutos de actividades predeportivas balón mano TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda de tronco hasta tocar la punta de los pies. 15 segundos recuperación 15 segundos Pierna hacia adelante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo, coloco la rodilla de la pierna hacia atrás apoyada en el suelo y luego cambio. 15 segundos recuperación 15 segundos De pie con piernas separas flexionar una de ellas mientras la otra esta estirada luego cambio de pierna. 15 segundos recuperación 15 segundos Con los pies paralelos apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinado el tronco hacia adelante. 15 segundos recuperación 15 segundos En posición de mariposa con las piernas lentamente se hace tensión hacia las rodillas generando fuerza hacia abajo. 15 segundos recuperación 15 segundos Sentados se extiende una pierna mientras la otra pierna presenta flexión de rodilla tocando el pie con la pierna extendida. 15 segundos recuperación 15 segundos Inclino hacia adelante el tronco sin flexionar las piernas intento tocar la punta de mis pies. 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES	
3. FECHA:		2026-04-23		4. HORA:	Jueves,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:		TENIS DE MESA		6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:		San Cristóbal		8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:		4		9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO					
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa					
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa					
PSICOSOCIAL : Participar y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica					
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés					
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas					
SUBTEMAS : Realizo desplazamiento lateral, en posición básica llevando bolas a un recipiente de un punto A, a un Punto B					
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación					
FASES					
FASE INICIAL : ACTIVIDADES camino suavemente sobre talones y puntas de pie. 1 minuto recupera 15 seg camino con gran movimiento de brazos. 1 minuto recupera 15 seg camino con movimiento de brazos adelante y atrás. 1 minuto recupera 15 seg camino elevando las piernas. 1 minuto recupera 15 seg troto elevando rodillas. 1 minuto recupera 15 seg troto elevando talones a los glúteo. 1 minuto recupera 15 seg corro haciendo círculos con los brazos hacia delante y hacia atrás. 1 minuto recupera 15 seg					
TIEMPO 15 minutos					
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 15 minutos Realizar ejercicios de movilidad lateral a la orden y comando del formador 15 minutos ejecutar posición en diferentes niveles de forma lateral 25 minutos Con 4 conos de diferente color realizar ejercicios de coordinación viso-manual 15 minutos ejecutando desplazamiento lateral lanzando dos bolas de tenis de mesa entre parejas 20 minutos haciendo rebotar la bola contra el suelo y que el compañero la recoja					
TIEMPO 90 minutos					
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks					
TIEMPO 30 segundos					
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma realizando 20 vueltas técnicas llevando el pie alto atrás mientras el otro hace apoyo unipodal Estiramiento en parejas Se realiza 4 y el compañero apoya la espalda del que ejecuta la acción y después hace cambio Acostado boca arriba se hace L con las piernas mientras el compañero empuja hacia abajo la cadera y la rodilla de quién realiza el ejercicio, despues hacen cambio Se abren las piernas al máximo y con ambas manos se va hacia un lado, el compañero apoya empujando desde atrás en la espalda, al terminar hacen cambio Boca abajo se apoyan sobre el lado extreno de la pierna y cruza por abajo hasta que el pie toque la otra cadera, el compañero empuja hacia abajo para encontrar el mejor punto de estiramiento, después cambian de pierna y pareja Apoyándose en el compañero se coloca el brazo extendido y este va rotando hasta encontrar el punto límite de estiramiento del hombro, después cambia el brazo y despues de ejecutante Lleva el brazo por encima de la cabez y el compañero apoya el codo del ejecutante hacia abajo, después cambia de brazo y de compañero Sirviéndose de un apoyo bajo firme se ubica el talón del pie cerca a la base y el compañero empuja desde atrás con la cadera y después cambia de pierna y compañero					
TIEMPO 15 minutos					

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES	
3. FECHA:		2026-04-28	4. HORA:		Martes,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:		TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:		19
7. LOCALIDAD:		San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:		10
8. ZONA:		4	9. CICLO:		
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO					
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa					
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa					
PSICOSOCIAL : Participar y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica					
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés					
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas					
SUBTEMAS : Ejecuto movimientos de tenis de mesa realizando la posición básica desplazando la bola sobre la mesa repitiendo la acción una y otra vez.					
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación					
FASES					
FASE INICIAL : ACTIVIDADES desplazamiento lateral cruzando piernas. 1 minuto recupera 15 seg correr en zic zac entre mis compañeros. 1 minuto recupera 15 seg realizo skipping en el puesto y realizo salida. 1 minuto recupera 15 seg doy saltos y caigo en semiflexion de rodillas. 1 minuto recupera 15 seg salto en el puesto abriendo y cerrando piernas. 1 minuto recupera 15 seg camino flexionando el tronco hasta tocar los pies. 1 minuto recupera 15 seg juego predeportivo de Simón dice 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL					
TIEMPO 15 minutos					
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 10 minutos de congelados bajo tierra 20 minutos de enseñanza del agarre básico de la raqueta 30 minutos de manejo de raqueta golpeando la bola con una sola cara 30 minutos rebote de la bola contra una pared manejando la raqueta					
TIEMPO 90 minutos					
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks					
TIEMPO 30 segundos					
FASE FINAL : ACTIVIDADES En parejas se descongestiona de forma técnica corrigiendo al compañero por 15 vueltas Se ubica con un pie atrás y otro adelante al frente de una barando y debe empujarla por 20 seg, despues cambia de pierna Estiramiento de la ingle en posición sentado bajando las piernas con los codos en forma de mariposapor 20 seg Se acuesta boca arriba y recoge una pierna y lleva la rodilla hacia el pecho por 20 seg después cambia Acostado de lado debe flexionar las rodillas a 90° y gira el tronco hacia el otro lado, cuenta hasta 20 y después cambia Sentado debe llevar el pie hasta el pecho y mantenerlo allí 20 seg, seguido cambia de pié Recostado de lado se toma el pie y se toma con la lisma mano que queda por encima, lleva hacia atrás elevando la pierna y separándola de la otra, cuenta hasta 20 y después cambia En posición de cuadrupedia ubica las manos hacia atrás para estirar la espalda y lleva los hombros hacia adelante, cuenta hasta 20 y cambia De pie se abrazan los brazos por encima de la cabeza, se separan las piernas y se inclina el tronco hacia un lado 20 seg, luego se cambia En posición de spagatt se baja el tronco y se baja el tronco y se deja al lado de la pierna de adelante se cuenta hasta 20, después se genera cambio					
TIEMPO 15 minutos					

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Participar y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Identifico y utilizo los diferentes segmentos corporales para el uso de la posición básica de juego			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto movimientos de hombro hacia adelante y atrás. 1 minuto recupera 15 seg Desarrollo movimientos de circunducción de brazos hacia delante y hacia atrás. 1 minuto recupera 15 seg Realizó flexión y extensión de codos. 1 minuto recupera 15 seg Realizo movimientos rotativos de tronco hacia ambos lados de mi cuerpo. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto inclinaciones laterales de tronco pasando una mano sobre la cabeza y la otra por el frente del abdomen. 1 minuto recupera 15 seg TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "20 minutos en parejas, trabajo de saltos laterales de lado 20 minutos en parejas trabajo de abdominales sentado mientras el compañero sostiene los pies 20 minutos en parejas saltando cogidos de las manos 10 minutos de trabajos de cambio de ritmo en caminata a trote 20 minutos golpe con la raqueta hacia arriba" TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Puntas de pies al frente 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace 4 y se lleva manos adelante con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos se realiza L se va hacia atrás 15 segundos recuperación 15 segundos Se cruza una pierna por encima de la pierna que se encuentra extendida con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Mano contraria a pié extendiendo arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Se abren las piernas lo que mas se pueda manos a 1 lado con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Piernas abiertas se tocan las puntas con ambas manos al tiempo 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

GRUPO 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa

COGNITIVA :

Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa

PSICOSOCIAL :

Fortalece la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral

LUDICA :

Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés

TEMA :

Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas

SUBTEMAS :

Realizo desplazamientos laterales tocando los conos que se encuentran separados entre si lo mas rápido posible

IMPLEMENTACION :

Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna y luego con la otra. 1 minuto recupera 15 seg Realizo circunducciones de cadera primero con una pierna y luego con la otra. 1 minuto recupera 15 seg Realizo giros de rodillas con las manos en ellas con piernas semiflexionadas. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto rotaciones internas y externas para cada tobillo con apoyo en punta de pie. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello. 1 minuto recupera 15 seg juego predeportivo de pastillitas 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
15 minutos ejercicios de un solo salto lateral de derecha e izquierda 15 minutos en ejercicios de desplazamiento en dos pasos de derecha a izquierda 15 minutos ejercicios de desplazamiento prolongado de derecha a izquierda 15 minutos de pasos cortos de forma lateral de derecha a izquierda 30 minutos de actividades predeportivas balón mano

TIEMPO
90 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
El deportista debe mantener posición de plancha

TIEMPO
lo que dure el deportista en la ejecución

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO Puntas de pies al frente 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace 4 y se lleva manos adelante con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos se realiza L se va hacia atrás 15 segundos recuperación 15 segundos Se cruza una pierna por encima de la pierna que se encuentra extendida con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Mano contraria a pié extendiendo arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Se abren las piernas lo que mas se pueda manos a 1 lado con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos

TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes TENIS DE MESA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	TENIS DE MESA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1021318116	EIMMY ESTEPHANIA ROJAS			Asistio
1034315509	SALOME AGUDELO			Asistio
1016746704	JUAN ANGEL BELTRAN			Asistio
1197472718	ANGEL SANTIAGO LOZANO			Asistio
1021318427	JHON EMMANUEL SAENZ			Asistio
7624342	JESUS ANDRES QUINTERO			Asistio
1026599269	MIGUEL ANGELLO CIRCA			Asistio
1021318375	ASHLEY JULIANA CAMARGO			Asistio
1021693722	LUCIANA BERNAL			Asistio
1034314986	NICOLAS DAVID GALINDO			Asistio
1021401684	EMMANUEL IGNACIO RODRIGUEZ			Asistio
1016747300	MATEO SOLANO			Asistio
1021694444	EIMY NICOLLE PARRA			Asistio
1021694218	DANNA ISABELLA ALVAREZ			Asistio
1206224448	ISABELLA CATALINA RANGEL			Asistio
1206223571	ISA SOPHIA LEGUIZAMON			Asistio
1021693916	MARIA CAMILA GARCIA			Asistio
1206223801	NASYA LADINO			Asistio
1104267905	YHILMAR JOSE PEREZ			Asistio
1021318373	EAN SANTIAGO UMAÑA			Asistio
1053351329	MAILY SALOME ORTIZ			Asistio
1222221012	SAMUEL PORRAS			Asistio
1206224143	JUAN SEBASTIAN SANCHEZ			Asistio
1023983379	AVELYN DANIELA NAVARRO			Asistio
1222219087	DANA SOFIA SANZ			Asistio
1206224552	JERONIMO GIL			Asistio
1030043350	FREDDYLIANNYS ALEJANDRA RINCON			Asistio
1016746903	EVELYIN MARIANA GOMEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo desplazamientos laterales tocando los conos que se encuentran separados entre si lo mas rápido posible			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Movilidad articular 5 minutos Circunducción interna y externa del cuello de tobillo por 30 seg cada uno Rotación interna y externa de las piernas derecha e izquierda por 30 seg cada una Movimiento circular de cadera hacia la izquierda y la derecha 30 seg cada lado Rotación interna y esterna de los hombros al tiempo 30 seg hacia adelante y 30 seg hacia atrás Juego predepoortivo de congelados bajo tierra duración 10 minutos TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 5 minutos Sentadilla en Sumatoria con Salto Sentadilla 30 seg recuperación 15 seg 5 minutos Tijera atrás con Sentadilla Zumo c/u 30 seg recuperación 15 seg 5 minutos Payasos recuperación 15 seg 5 minutos Salto tijera llevando rodilla a pecho c/u 1 minuto recuperación 15 seg 5 minutos Posición 10 seg más 5 sentadillas 1 minuto recuperación 15 seg 5 minutos Velocidad adelante y atrás 1 minuto recuperación 15 seg 25 minutos actividad de coordinación por colores para realizar desplazamientos laterales en los 4 puntos cardinales 25 minutos actividad de velocidad en donde al sonido se deberá recorrer una distancia de 30 mtr 10 minutos de dominio de raqueta golpeando la bola con las dos caras de la raqueta TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Puntas de pies al frente 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace 4 y se lleva manos adelante con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos se realiza L se va hacia atrás 15 segundos recuperación 15 segundos Se cruza una pierna por encima de la pierna que se encuentra extendida con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Mano contraria a pié extendiendo arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Se abren las piernas lo que mas se pueda manos a 1 lado con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Piernas abiertas se tocan las puntas con ambas manos al tiempo 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace UNO y se lleva la otra pié atrás con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes TENIS DE MESA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	TENIS DE MESA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1021318116	EIMMY ESTEPHANIA ROJAS			Asistio
1034315509	SALOME AGUDELO			Asistio
1016746704	JUAN ANGEL BELTRAN			Asistio
1197472718	ANGEL SANTIAGO LOZANO			Asistio
1021318427	JHON EMMANUEL SAENZ			Asistio
7624342	JESUS ANDRES QUINTERO			No asistio
1026599269	MIGUEL ANGELLO CIRCA			Asistio
1021318375	ASHLEY JULIANA CAMARGO			Asistio
1021693722	LUCIANA BERNAL			Asistio
1034314986	NICOLAS DAVID GALINDO			Asistio
1021401684	EMMANUEL IGNACIO RODRIGUEZ			Asistio
1016747300	MATEO SOLANO			Asistio
1021694444	EIMY NICOLLE PARRA			Asistio
1021694218	DANNA ISABELLA ALVAREZ			Asistio
1206224448	ISABELLA CATALINA RANGEL			Asistio
1206223571	ISA SOPHIA LEGUIZAMON			Asistio
1021693916	MARIA CAMILA GARCIA			Asistio
1206223801	NASYA LADINO			Asistio
1104267905	YHILMAR JOSE PEREZ			Asistio
1021318373	EAN SANTIAGO UMAÑA			Asistio
1053351329	MAILY SALOME ORTIZ			Asistio
1222221012	SAMUEL PORRAS			Asistio
1206224143	JUAN SEBASTIAN SANCHEZ			Asistio
1023983379	AVELYN DANIELA NAVARRO			Asistio
1222219087	DANA SOFIA SANZ			Asistio
1206224552	JERONIMO GIL			Asistio
1030043350	FREDDYLIANNYS ALEJANDRA RINCON			Asistio
1016746903	EVELYIN MARIANA GOMEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo saltos con el pie derecho en la escalera de coordinación			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Rotación de cuello hacia la derecha y la izquierda 30 seg cada lado Extensión de hombros de forma horizontal al tiempo adelante y atrás 30 seg cada dirección Extensión de pierna al frente y hacia atrás 30 seg adelante y 30 seg atrás con cada pierna Abducción de pierna y aducción por 30 seg con cada pierna Retroversión y eversión de cuello de tobillo con cada pié 30 seg Actividad predeportiva de captura la bandera por 10 minutos TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Tijera atrás rodilla al pecho adelante c/u (1 minuto / 10 seg rec) Posición (1 minuto / 10 seg rec) Velocidad adelante - atrás (1 minuto / 10 seg rec) 5 series (recuperación entre circuito 1 minuto / 5 minutos) 20 minutos de juego de pastillitas de colores 20 minutos ejercicio de coordinación y equilibrio con la raqueta y la bola TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Ejecutando cobra 15 segundos recuperación 15 segundos Reverencia manos adelante cola hacia los piés 15 segundos recuperación 15 segundos Abrir piernas lo que más se pueda contra gravedad 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo hacia el pecho tomado desde el codo y se apreta c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo po encima de la cabeza, se flexiona hacia abajo y se empuja desde el codo c/u por 15 segundos recuperación 15 segundos Codo extendido con dedos hacia arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Codo extendido con dedos hacia abajo con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Exploro la posición básica de juego realizando una flexión ligeramente de rodillas hacia adelante, piernas separadas al nivel de los hombros, y lanzo una bomba hacia arriba y vuelvo y la atrapo sin perder la posición			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Plantiflexión y taloneo durante 1 minuto Extensión de pierna al frente con rodilla extendida con cada pierna 30 seg Giro de brazos en circunducción adelante 30 seg y 30 seg hacia atrás Llevar extensión de brazos de forma horizontal hacia adelante y retornarlos al horizonte 30 seg hacia atrás y 30 seg adelante Elevar las manos con extensión de codos y bajar de forma continua 1 minutos Se desarrollará actividad de cogidos en cadena el media pista plana 10 minutos TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 10 minutos Adelante derecho e izquierdo y atrás derecho e izquierdo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Centro derecho e izquierdo, allado derecho e izquierdo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Abre saltando pierna derecha al suelo abre saltando pierna ziquierda al suelo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Adelante derecho , izquierdo adelante, derecho atrás e izquierdo atrás avanzando 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Salto en un solo pié de derecha a izquierda durante el tiempo de 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto repeticiones 10 minutos Abre salta y cierra y salta 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 15 minutos en habilidad con la raqueta en golpe de drive 15 minutos en habilidad en golpe alternado TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer la mayor cantidad de abdominales en el tiempo estimado TIEMPO El tiempo será de 30 segundos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca, tiro hacia abajo de la cabeza para llevarla hasta que mi barbilla toque mi pecho. 15 segundos recuperación 15 segundos Estiro lentamente el cuello inclinado la cabeza hacia un lado ayudándome con la mano y luego la inclino hacia el otro lado. 15 segundos recuperación 15 segundos Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima la cabeza empujo suavemente hacia arriba, elevo un brazo a la altura del hombro flexionado el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario, sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta. 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo por encima de la cabeza coloco una mano en la espalda y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente. 15 segundos recuperación 15 segundos Giro el tronco hacia un lado y luego giro hacia el otro. 15 segundos recuperación 15 segundos Agarro el empeine y tiro hacia atrás manteniendo el cuerpo recto. 15 segundos recuperación 15 segundos
TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Participa y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo la posición básica de juego ejecutando desplazamientos laterales de derecha a izquierda y se repite			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Salto puntas de pfe 1 minuto recupera 15 seg Elevación de rodillas 1 minuto recuperación 15 seg Payasos 1 minuto recuperación 15 seg Robot 1 minuto recuperación 15 seg Apertura piernas hacia adentro 1 minuto recuperación 15 seg Talones hacia atrás tocando cola 1 minuto recuperación 15 seg Apertura de brazos adelante hacia atrás 1 minuto recuperación 15 seg Elevación rodilla girando de afuera hacia adentro 1 minuto recuperación 15 seg Salto adelante atrás 1 minuto recuperación 15 seg juego predeportivo ponchados 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 15 minutos ejercicios de un solo salto lateral de derecha e izquierda 15 minutos en ejercicios de desplazamiento en dos pasos de derecha a izquierda 15 minutos ejercicios de desplazamiento prolongado de derecha a izquierda 15 minutos de pasos cortos de forma lateral de derecha a izquierda 30 minutos de actividades predeportivas balón mano TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda de tronco hasta tocar la punta de los pies. 15 segundos recuperación 15 segundos Pierna hacia adelante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo, coloco la rodilla de la pierna hacia atrás apoyada en el suelo y luego cambio. 15 segundos recuperación 15 segundos De pie con piernas separas flexionar una de ellas mientras la otra esta estirada luego cambio de pierna. 15 segundos recuperación 15 segundos Con los pies paralelos apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinado el tronco hacia adelante. 15 segundos recuperación 15 segundos En posición de mariposa con las piernas lentamente se hace tensión hacia las rodillas generando fuerza hacia abajo. 15 segundos recuperación 15 segundos Sentados se extiende una pierna mientras la otra pierna presenta flexión de rodilla tocando el pie con la pierna extendida. 15 segundos recuperación 15 segundos Inclino hacia adelante el tronco sin flexionar las piernas intento tocar la punta de mis pies. 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Participar y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo desplazamiento lateral, en posición básica llevando bolas a un recipiente de un punto A, a un Punto B			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES camino suavemente sobre talones y puntas de pie. 1 minuto recupera 15 seg camino con gran movimiento de brazos. 1 minuto recupera 15 seg camino con movimiento de brazos adelante y atrás. 1 minuto recupera 15 seg camino elevando las piernas. 1 minuto recupera 15 seg troto elevando rodillas. 1 minuto recupera 15 seg troto elevando talones a los glúteo. 1 minuto recupera 15 seg corro haciendo círculos con los brazos hacia delante y hacia atrás. 1 minuto recupera 15 seg TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 15 minutos Realizar ejercicios de movilidad lateral a la orden y comando del formador 15 minutos ejecutar posición en diferentes niveles de forma lateral 25 minutos Con 4 conos de diferente color realizar ejercicios de coordinación viso-manual 15 minutos ejecutando desplazamiento lateral lanzando dos bolas de tenis de mesa entre parejas 20 minutos haciendo rebotar la bola contra el suelo y que el compañero la recoja TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma realizando 20 vueltas técnicas llevando el pie alto atrás mientras el otro hace apoyo unipodal Estiramiento en parejas Se realiza 4 y el compañero apoya la espalda del que ejecuta la acción y después hace cambio Acostado boca arriba se hace L con las piernas mientras el compañero empuja hacia abajo la cadera y la rodilla de quién realiza el ejercicio, despues hacen cambio Se abren las piernas al máximo y con ambas manos se va hacia un lado, el compañero apoya empujando desde atrás en la espalda, al terminar hacen cambio Boca abajo se apoyan sobre el lado extreno de la pierna y cruza por abajo hasta que el pie toque la otra cadera, el compañero empuja hacia abajo para encontrar el mejor punto de estiramiento, después cambian de pierna y pareja Apoyándose en el compañero se coloca el brazo extendido y este va rotando hasta encontrar el punto límite de estiramiento del hombro, después cambia el brazo y despues de ejecutante Lleva el brazo por encima de la cabeza y el compañero apoya el codo del ejecutante hacia abajo, después cambia de brazo y de compañero Sirviéndose de un apoyo bajo firme se ubica el talón del pie cerca a la base y el compañero empuja desde atrás con la cadera y después cambia de pierna y compañero TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES			
3. FECHA:		2026-04-28		4. HORA:		Martes,12:00:00,14:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:		TENIS DE MESA		6. N° DE SESIÓN:		19	
7. LOCALIDAD:		San Cristóbal		8. N° DE SEMANA:		10	
8. ZONA:		4		9. CICLO:			
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO							
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa							
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa							
PSICOSOCIAL : Participar y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica							
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés							
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas							
SUBTEMAS : Ejecuto movimientos de tenis de mesa realizando la posición básica desplazando la bola sobre la mesa repitiendo la acción una y otra vez.							
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación							
FASES							
FASE INICIAL : ACTIVIDADES desplazamiento lateral cruzando piernas. 1 minuto recupera 15 seg correr en zic zac entre mis compañeros. 1 minuto recupera 15 seg realizo skipping en el puesto y realizo salida. 1 minuto recupera 15 seg doy saltos y caigo en semiflexion de rodillas. 1 minuto recupera 15 seg salto en el puesto abriendo y cerrando piernas. 1 minuto recupera 15 seg camino flexionando el tronco hasta tocar los pies. 1 minuto recupera 15 seg juego predeportivo de Simón dice 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL TIEMPO 15 minutos							
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 10 minutos de congelados bajo tierra 20 minutos de enseñanza del agarre básico de la raqueta 30 minutos de manejo de raqueta golpeando la bola con una sola cara 30 minutos rebote de la bola contra una pared manejando la raqueta TIEMPO 90 minutos							
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos							
FASE FINAL : ACTIVIDADES En parejas se descongestiona de forma técnica corrigiendo al compañero por 15 vueltas Se ubica con un pie atrás y otro adelante al frente de una barando y debe empujarla por 20 seg, despues cambia de pierna Estiramiento de la ingle en posición sentado bajando las piernas con los codos en forma de mariposapor 20 seg Se acuesta boca arriba y recoge una pierna y lleva la rodilla hacia el pecho por 20 seg después cambia Acostado de lado debe flexionar las rodillas a 90° y gira el tronco hacia el otro lado, cuenta hasta 20 y después cambia Sentado debe llevar el pie hasta el pecho y mantenerlo allí 20 seg, seguido cambia de pié Recostado de lado se toma el pie y se toma con la lisma mano que queda por encima, lleva hacia atrás elevando la pierna y separándola de la otra, cuenta hasta 20 y después cambia En posición de cuadrupedia ubica las manos hacia atrás para estirar la espalda y lleva los hombros hacia adelante, cuenta hasta 20 y cambia De pie se abrazan los brazos por encima de la cabeza, se separan las piernas y se inclina el tronco hacia un lado 20 seg, luego se cambia En posición de spagatt se baja el tronco y se baja el tronco y se deja al lado de la pierna de adelante se cuenta hasta 20, después se genera cambio TIEMPO 15 minutos							

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa

COGNITIVA :

Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa

PSICOSOCIAL :

Participar y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica

LUDICA :

Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés

TEMA :

Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas

SUBTEMAS :

Identifico y utilizo los diferentes segmentos corporales para el uso de la posición básica de juego

IMPLEMENTACION :

Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto movimientos de hombro hacia adelante y atrás. 1 minuto recupera 15 seg Desarrollo movimientos de circunducción de brazos hacia delante y hacia atrás. 1 minuto recupera 15 seg Realizó flexión y extensión de codos. 1 minuto recupera 15 seg Realizo movimientos rotativos de tronco hacia ambos lados de mi cuerpo. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto inclinaciones laterales de tronco pasando una mano sobre la cabeza y la otra por el frente del abdomen. 1 minuto recupera 15 seg

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
"20 minutos en parejas, trabajo de saltos laterales de lado 20 minutos en parejas trabajo de abdominales sentado mientras el compañero sostiene los pies 20 minutos en parejas saltando cogidos de las manos 10 minutos de trabajos de cambio de ritmo en caminata a trote 20 minutos golpe con la raqueta hacia arriba"

TIEMPO
90 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks

TIEMPO
30 segundos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Puntas de pies al frente 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace 4 y se lleva manos adelante con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos se realiza L se va hacia atrás 15 segundos recuperación 15 segundos Se cruza una pierna por encima de la pierna que se encuentra extendida con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Mano contraria a pié extendiendo arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Se abren las piernas lo que mas se pueda manos a 1 lado con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Piernas abiertas se tocan las puntas con ambas manos al tiempo 15 segundos recuperación 15 segundos

TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

GRUPO 3

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa

COGNITIVA :

Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa

PSICOSOCIAL :

Fortalece la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral

LUDICA :

Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés

TEMA :

Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas

SUBTEMAS :

Realizo desplazamientos laterales tocando los conos que se encuentran separados entre si lo mas rápido posible

IMPLEMENTACION :

Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna y luego con la otra. 1 minuto recupera 15 seg Realizo circunducciones de cadera primero con una pierna y luego con la otra. 1 minuto recupera 15 seg Realizo giros de rodillas con las manos en ellas con piernas semiflexionadas. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto rotaciones internas y externas para cada tobillo con apoyo en punta de pie. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello. 1 minuto recupera 15 seg juego predeportivo de pastillitas 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
15 minutos ejercicios de un solo salto lateral de derecha e izquierda 15 minutos en ejercicios de desplazamiento en dos pasos de derecha a izquierda 15 minutos ejercicios de desplazamiento prolongado de derecha a izquierda 15 minutos de pasos cortos de forma lateral de derecha a izquierda 30 minutos de actividades predeportivas balón mano

TIEMPO
90 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
El deportista debe mantener posición de plancha

TIEMPO
lo que dure el deportista en la ejecución

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO Puntas de pies al frente 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace 4 y se lleva manos adelante con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos se realiza L se va hacia atrás 15 segundos recuperación 15 segundos Se cruza una pierna por encima de la pierna que se encuentra extendida con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Mano contraria a pié extendiendo arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Se abren las piernas lo que mas se pueda manos a 1 lado con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos

TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes TENIS DE MESA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,11:55:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	TENIS DE MESA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013696196	ISABELLA ENCISO			Asistio
1136912376	MIA ISABELLA BRAVO			Asistio
1034317855	VALERY GUISELE CLAVIJO			Asistio
N37666671291	HENRISMAR YULISTH GONZALEZ			Asistio
1010250888	GRECIBELL VALENTINA PAREDES			Asistio
1016748853	CARLOS ANDRES PIÑEROS			Asistio
1145228643	JACOB PALENCIA			Asistio
1023987110	HANNY SALOME PULIDO			Asistio
5466202	MATHIAS ALEXANDER CONTRERAS			Asistio
1021401910	MIGUEL ANGEL ALARCON			Asistio
1103125505	MATHIAS DAVID PINEDA			Asistio
1012472745	ANDREY CAMILO NIAMPIRA			Asistio
1022448747	JOEL JOSUE USCATEGUI			Asistio
N148926567229	JOSE WLADIMIR BOHORQUEZ			Asistio
1013697209	JOHAN STEVAN PEÑA			Asistio
1074826771	KANER DAVID TORRES			Asistio
1016750173	EVELYN SOFIA BARRERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo desplazamientos laterales tocando los conos que se encuentran separados entre si lo mas rápido posible			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Movilidad articular 5 minutos Circunducción interna y externa del cuello de tobillo por 30 seg cada uno Rotación interna y externa de las piernas derecha e izquierda por 30 seg cada una Movimiento circular de cadera hacia la izquierda y la derecha 30 seg cada lado Rotación interna y esterna de los hombros al tiempo 30 seg hacia adelante y 30 seg hacia atrás Juego predepoortivo de congelados bajo tierra duración 10 minutos TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 5 minutos Sentadilla en Sumatoria con Salto Sentadilla 30 seg recuperación 15 seg 5 minutos Tijera atrás con Sentadilla Zumo c/u 30 seg recuperación 15 seg 5 minutos Payasos recuperación 15 seg 5 minutos Salto tijera llevando rodilla a pecho c/u 1 minuto recuperación 15 seg 5 minutos Posición 10 seg más 5 sentadillas 1 minuto recuperación 15 seg 5 minutos Velocidad adelante y atrás 1 minuto recuperación 15 seg 25 minutos actividad de coordinación por colores para realizar desplazamientos laterales en los 4 puntos cardinales 25 minutos actividad de velocidad en donde al sonido se deberá recorrer una distancia de 30 mtr 10 minutos de dominio de raqueta golpeando la bola con las dos caras de la raqueta TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Puntas de pies al frente 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace 4 y se lleva manos adelante con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos se realiza L se va hacia atrás 15 segundos recuperación 15 segundos Se cruza una pierna por encima de la pierna que se encuentra extendida con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Mano contraria a pié extendiendo arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Se abren las piernas lo que mas se pueda manos a 1 lado con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Piernas abiertas se tocan las puntas con ambas manos al tiempo 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace UNO y se lleva la otra pié atrás con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas
SUBTEMAS : Realizo saltos con el pie derecho en la escalera de coordinación
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Rotación de cuello hacia la derecha y la izquierda 30 seg cada lado Extensión de hombros de forma horizontal al tiempo adelante y atrás 30 seg cada dirección Extensión de pierna al frente y hacia atrás 30 seg adelante y 30 seg atrás con cada pierna Abducción de pierna y aducción por 30 seg con cada pierna Retroversión y eversión de cuello de tobillo con cada pié 30 seg Actividad predeportiva de captura la bandera por 10 minutos TIEMPO 15 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Tijera atrás rodilla al pecho adelante c/u (1 minuto / 10 seg rec) Posición (1 minuto / 10 seg rec) Velocidad adelante - atrás (1 minuto / 10 seg rec) 5 series (recuperación entre circuito 1 minuto / 5 minutos) 20 minutos de juego de pastillitas de colores 20 minutos ejercicio de coordinación y equilibrio con la raqueta y la bola TIEMPO 90 minutos
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos
FASE FINAL : ACTIVIDADES Ejecutando cobra 15 segundos recuperación 15 segundos Reverencia manos adelante cola hacia los piés 15 segundos recuperación 15 segundos Abrir piernas lo que más se pueda contra gravedad 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo hacia el pecho tomado desde el codo y se apreta c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo po encima de la cabeza, se flexiona hacia abajo y se empuja desde el codo c/u por 15 segundos recuperación 15 segundos Codo extendido con dedos hacia arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Codo extendido con dedos hacia abajo con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Exploro la posición básica de juego realizando una flexión ligeramente de rodillas hacia adelante, piernas separadas al nivel de los hombros, y lanzo una bomba hacia arriba y vuelvo y la atrapo sin perder la posición			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Plantiflexión y taloneo durante 1 minuto Extensión de pierna al frente con rodilla extendida con cada pierna 30 seg Giro de brazos en circunducción adelante 30 seg y 30 seg hacia atrás Llevar extensión de brazos de forma horizontal hacia adelante y retornarlos al horizonte 30 seg hacia atrás y 30 seg adelante Elevar las manos con extensión de codos y bajar de forma continua 1 minutos Se desarrollará actividad de cogidos en cadena el media pista plana 10 minutos TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 10 minutos Adelante derecho e izquierdo y atrás derecho e izquierdo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Centro derecho e izquierdo, allado derecho e izquierdo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Abre saltando pierna derecha al suelo abre saltando pierna ziquierda al suelo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Adelante derecho , izquierdo adelante, derecho atrás e izquierdo atrás avanzando 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Salto en un solo pié de derecha a izquierda durante el tiempo de 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto repeticiones 10 minutos Abre salta y cierra y salta 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 15 minutos en habilidad con la raqueta en golpe de drive 15 minutos en habilidad en golpe alternado TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer la mayor cantidad de abdominales en el tiempo estimado TIEMPO El tiempo será de 30 segundos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca, tiro hacia abajo de la cabeza para llevarla hasta que mi barbilla toque mi pecho. 15 segundos recuperación 15 segundos Estiro lentamente el cuello inclinado la cabeza hacia un lado ayudándome con la mano y luego la inclino hacia el otro lado. 15 segundos recuperación 15 segundos Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima la cabeza empujo suavemente hacia arriba, elevo un brazo a la altura del hombro flexionado el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario, sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta. 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo por encima de la cabeza coloco una mano en la espalda y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente. 15 segundos recuperación 15 segundos Giro el tronco hacia un lado y luego giro hacia el otro. 15 segundos recuperación 15 segundos Agarro el empeine y tiro hacia atrás manteniendo el cuerpo recto. 15 segundos recuperación 15 segundos

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Participa y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo la posición básica de juego ejecutando desplazamientos laterales de derecha a izquierda y se repite			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Salto puntas de pío 1 minuto recupera 15 seg Elevación de rodillas 1 minuto recuperación 15 seg Payasos 1 minuto recuperación 15 seg Robot 1 minuto recuperación 15 seg Apertura piernas hacia adentro 1 minuto recuperación 15 seg Talones hacia atrás tocando cola 1 minuto recuperación 15 seg Apertura de brazos adelante hacia atrás 1 minuto recuperación 15 seg Elevación rodilla girando de afuera hacia adentro 1 minuto recuperación 15 seg Salto adelante atrás 1 minuto recuperación 15 seg juego predeportivo ponchados 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 15 minutos ejercicios de un solo salto lateral de derecha e izquierda 15 minutos en ejercicios de desplazamiento en dos pasos de derecha a izquierda 15 minutos ejercicios de desplazamiento prolongado de derecha a izquierda 15 minutos de pasos cortos de forma lateral de derecha a izquierda 30 minutos de actividades predeportivas balón mano TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda de tronco hasta tocar la punta de los pies. 15 segundos recuperación 15 segundos Pierna hacia adelante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo, coloco la rodilla de la pierna hacia atrás apoyada en el suelo y luego cambio. 15 segundos recuperación 15 segundos De pie con piernas separas flexionar una de ellas mientras la otra esta estirada luego cambio de pierna. 15 segundos recuperación 15 segundos Con los pies paralelos apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinado el tronco hacia adelante. 15 segundos recuperación 15 segundos En posición de mariposa con las piernas lentamente se hace tensión hacia las rodillas generando fuerza hacia abajo. 15 segundos recuperación 15 segundos Sentados se extiende una pierna mientras la otra pierna presenta flexión de rodilla tocando el pie con la pierna extendida. 15 segundos recuperación 15 segundos Inclino hacia adelante el tronco sin flexionar las piernas intento tocar la punta de mis pies. 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,10:00:00,11:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Participar y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo desplazamiento lateral, en posición básica llevando bolas a un recipiente de un punto A, a un Punto B			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES camino suavemente sobre talones y puntas de pie. 1 minuto recupera 15 seg camino con gran movimiento de brazos. 1 minuto recupera 15 seg camino con movimiento de brazos adelante y atrás. 1 minuto recupera 15 seg camino elevando las piernas. 1 minuto recupera 15 seg troto elevando rodillas. 1 minuto recupera 15 seg troto elevando talones a los glúteo. 1 minuto recupera 15 seg corro haciendo círculos con los brazos hacia delante y hacia atrás. 1 minuto recupera 15 seg TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 15 minutos Realizar ejercicios de movilidad lateral a la orden y comando del formador 15 minutos ejecutar posición en diferentes niveles de forma lateral 25 minutos Con 4 conos de diferente color realizar ejercicios de coordinación viso-manual 15 minutos ejecutando desplazamiento lateral lanzando dos bolas de tenis de mesa entre parejas 20 minutos haciendo rebotar la bola contra el suelo y que el compañero la recoja TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma realizando 20 vueltas técnicas llevando el pie alto atrás mientras el otro hace apoyo unipodal Estiramiento en parejas Se realiza 4 y el compañero apoya la espalda del que ejecuta la acción y después hace cambio Acostado boca arriba se hace L con las piernas mientras el compañero empuja hacia abajo la cadera y la rodilla de quién realiza el ejercicio, despues hacen cambio Se abren las piernas al máximo y con ambas manos se va hacia un lado, el compañero apoya empujando desde atrás en la espalda, al terminar hacen cambio Boca abajo se apoyan sobre el lado extreno de la pierna y cruza por abajo hasta que el pie toque la otra cadera, el compañero empuja hacia abajo para encontrar el mejor punto de estiramiento, después cambian de pierna y pareja Apoyándose en el compañero se coloca el brazo extendido y este va rotando hasta encontrar el punto límite de estiramiento del hombro, después cambia el brazo y despues de ejecutante Lleva el brazo por encima de la cabeza y el compañero apoya el codo del ejecutante hacia abajo, después cambia de brazo y de compañero Sirviéndose de un apoyo bajo firme se ubica el talón del pie cerca a la base y el compañero empuja desde atrás con la cadera y después cambia de pierna y compañero TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES			
3. FECHA:		2026-04-29		4. HORA:		Miercoles,10:00:00,11:55:00	
5. CENTRO INTERÉS:		TENIS DE MESA		6. N° DE SESIÓN:		19	
7. LOCALIDAD:		San Cristóbal		8. N° DE SEMANA:		10	
8. ZONA:		4		9. CICLO:			
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO							
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa							
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa							
PSICOSOCIAL : Participar y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica							
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés							
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas							
SUBTEMAS : Ejecuto movimientos de tenis de mesa realizando la posición básica desplazando la bola sobre la mesa repitiendo la acción una y otra vez.							
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación							
FASES							
FASE INICIAL : ACTIVIDADES desplazamiento lateral cruzando piernas. 1 minuto recupera 15 seg correr en zic zac entre mis compañeros. 1 minuto recupera 15 seg realizo skipping en el puesto y realizo salida. 1 minuto recupera 15 seg doy saltos y caigo en semiflexion de rodillas. 1 minuto recupera 15 seg salto en el puesto abriendo y cerrando piernas. 1 minuto recupera 15 seg camino flexionando el tronco hasta tocar los pies. 1 minuto recupera 15 seg juego predeportivo de Simón dice 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL TIEMPO 15 minutos							
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 10 minutos de congelados bajo tierra 20 minutos de enseñanza del agarre básico de la raqueta 30 minutos de manejo de raqueta golpeando la bola con una sola cara 30 minutos rebote de la bola contra una pared manejando la raqueta TIEMPO 90 minutos							
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos							
FASE FINAL : ACTIVIDADES En parejas se descongestiona de forma técnica corrigiendo al compañero por 15 vueltas Se ubica con un pie atrás y otro adelante al frente de una barando y debe empujarla por 20 seg, despues cambia de pierna Estiramiento de la ingle en posición sentado bajando las piernas con los codos en forma de mariposapor 20 seg Se acuesta boca arriba y recoge una pierna y lleva la rodilla hacia el pecho por 20 seg después cambia Acostado de lado debe flexionar las rodillas a 90° y gira el tronco hacia el otro lado, cuenta hasta 20 y después cambia Sentado debe llevar el pie hasta el pecho y mantenerlo allí 20 seg, seguido cambia de pié Recostado de lado se toma el pie y se toma con la lisma mano que queda por encima, lleva hacia atrás elevando la pierna y separándola de la otra, cuenta hasta 20 y después cambia En posición de cuadrupedia ubica las manos hacia atrás para estirar la espalda y lleva los hombros hacia adelante, cuenta hasta 20 y cambia De pie se abrazan los brazos por encima de la cabeza, se separan las piernas y se inclina el tronco hacia un lado 20 seg, luego se cambia En posición de spagatt se baja el tronco y se baja el tronco y se deja al lado de la pierna de adelante se cuenta hasta 20, después se genera cambio TIEMPO 15 minutos							

GRUPO 4

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa

COGNITIVA :

Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa

PSICOSOCIAL :

Fortalece la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral

LUDICA :

Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés

TEMA :

Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas

SUBTEMAS :

Realizo desplazamientos laterales tocando los conos que se encuentran separados entre si lo mas rápido posible

IMPLEMENTACION :

Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna y luego con la otra. 1 minuto recupera 15 seg Realizo circunducciones de cadera primero con una pierna y luego con la otra. 1 minuto recupera 15 seg Realizo giros de rodillas con las manos en ellas con piernas semiflexionadas. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto rotaciones internas y externas para cada tobillo con apoyo en punta de pie. 1 minuto recupera 15 seg Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello. 1 minuto recupera 15 seg juego predeportivo de pastillitas 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
15 minutos ejercicios de un solo salto lateral de derecha e izquierda 15 minutos en ejercicios de desplazamiento en dos pasos de derecha a izquierda 15 minutos ejercicios de desplazamiento prolongado de derecha a izquierda 15 minutos de pasos cortos de forma lateral de derecha a izquierda 30 minutos de actividades predeportivas balón mano

TIEMPO
90 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
El deportista debe mantener posición de plancha

TIEMPO
lo que dure el deportista en la ejecución

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO Puntas de pies al frente 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace 4 y se lleva manos adelante con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos se realiza L se va hacia atrás 15 segundos recuperación 15 segundos Se cruza una pierna por encima de la pierna que se encuentra extendida con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Mano contraria a pié extendiendo arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Se abren las piernas lo que mas se pueda manos a 1 lado con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes TENIS DE MESA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	TENIS DE MESA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013696622	AMY ISABELLA PUELLO			Asistio
1016749026	JOSHUA ALEJANDRO BARRERA			Asistio
1016745140	ALAN MATHIAS MARTINEZ			Asistio
1206224126	MEGAN ALINNE SALAZAR			Asistio
1010250259	HEIDY AYELEN CORREDOR			Asistio
1243758115	SAMIR MATTEO RODRIGUEZ			Asistio
1021693840	MATHIAS MERCADO			Asistio
1011257342	ANGEL ARIAS			Asistio
1074535116	ALEXANDER CAICEDO			Asistio
1023985205	BRADLEY JOSE CABALLERO			Asistio
1016748603	LIAM SANTIAGO CAMACHO			Asistio
1141370582	YOSEPH JEREMY PINZON			Asistio
1010251079	EMILY ISABELLA CRUZ			Asistio
1025565145	EMMANUEL SANTIAGO URBINA			Asistio
1030047739	VALERITH YIDETZI CAMACHO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo desplazamientos laterales tocando los conos que se encuentran separados entre si lo mas rápido posible			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Movilidad articular 5 minutos Circunducción interna y externa del cuello de tobillo por 30 seg cada uno Rotación interna y externa de las piernas derecha e izquierda por 30 seg cada una Movimiento circular de cadera hacia la izquierda y la derecha 30 seg cada lado Rotación interna y esterna de los hombros al tiempo 30 seg hacia adelante y 30 seg hacia atrás Juego predepoortivo de congelados bajo tierra duración 10 minutos TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 5 minutos Sentadilla en Sumatoria con Salto Sentadilla 30 seg recuperación 15 seg 5 minutos Tijera atrás con Sentadilla Zumo c/u 30 seg recuperación 15 seg 5 minutos Payasos recuperación 15 seg 5 minutos Salto tijera llevando rodilla a pecho c/u 1 minuto recuperación 15 seg 5 minutos Posición 10 seg más 5 sentadillas 1 minuto recuperación 15 seg 5 minutos Velocidad adelante y atrás 1 minuto recuperación 15 seg 25 minutos actividad de coordinación por colores para realizar desplazamientos laterales en los 4 puntos cardinales 25 minutos actividad de velocidad en donde al sonido se deberá recorrer una distancia de 30 mtr 10 minutos de dominio de raqueta golpeando la bola con las dos caras de la raqueta TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Puntas de pies al frente 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace 4 y se lleva manos adelante con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos se realiza L se va hacia atrás 15 segundos recuperación 15 segundos Se cruza una pierna por encima de la pierna que se encuentra extendida con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Mano contraria a pié extendiendo arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Se abren las piernas lo que mas se pueda manos a 1 lado con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Piernas abiertas se tocan las puntas con ambas manos al tiempo 15 segundos recuperación 15 segundos Se hace UNO y se lleva la otra pié atrás con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo saltos con el pie derecho en la escalera de coordinación			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Rotación de cuello hacia la derecha y la izquierda 30 seg cada lado Extensión de hombros de forma horizontal al tiempo adelante y atrás 30 seg cada dirección Extensión de pierna al frente y hacia atrás 30 seg adelante y 30 seg atrás con cada pierna Abducción de pierna y aducción por 30 seg con cada pierna Retroversión y eversión de cuello de tobillo con cada pié 30 seg Actividad predeportiva de captura la bandera por 10 minutos TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Tijera atrás rodilla al pecho adelante c/u (1 minuto / 10 seg rec) Posición (1 minuto / 10 seg rec) Velocidad adelante - atrás (1 minuto / 10 seg rec) 5 series (recuperación entre circuito 1 minuto / 5 minutos) 20 minutos de juego de pastillitas de colores 20 minutos ejercicio de coordinación y equilibrio con la raqueta y la bola TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Ejecutando cobra 15 segundos recuperación 15 segundos Reverencia manos adelante cola hacia los piés 15 segundos recuperación 15 segundos Abrir piernas lo que más se pueda contra gravedad 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo hacia el pecho tomado desde el codo y se apreta c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo po encima de la cabeza, se flexiona hacia abajo y se empuja desde el codo c/u por 15 segundos recuperación 15 segundos Codo extendido con dedos hacia arriba con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos Codo extendido con dedos hacia abajo con c/u 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la autoestima integrando habilidades físicas y psicológicas como parte de la formación integral			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Exploro la posición básica de juego realizando una flexión ligeramente de rodillas hacia adelante, piernas separadas al nivel de los hombros, y lanzo una bomba hacia arriba y vuelvo y la atrapo sin perder la posición			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Plantiflexión y taloneo durante 1 minuto Extensión de pierna al frente con rodilla extendida con cada pierna 30 seg Giro de brazos en circunducción adelante 30 seg y 30 seg hacia atrás Llevar extensión de brazos de forma horizontal hacia adelante y retornarlos al horizonte 30 seg hacia atrás y 30 seg adelante Elevar las manos con extensión de codos y bajar de forma continua 1 minutos Se desarrollará actividad de cogidos en cadena el media pista plana 10 minutos TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 10 minutos Adelante derecho e izquierdo y atrás derecho e izquierdo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Centro derecho e izquierdo, allado derecho e izquierdo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Abre saltando pierna derecha al suelo abre saltando pierna ziquierda al suelo 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Adelante derecho , izquierdo adelante, derecho atrás e izquierdo atrás avanzando 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 10 minutos Salto en un solo pié de derecha a izquierda durante el tiempo de 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto repeticiones 10 minutos Abre salta y cierra y salta 1 minuto 15 seg recuperación 30 segundos mas 15 saltos sentadilla media y recupera 1 minuto entre repeticiones 15 minutos en habilidad con la raqueta en golpe de drive 15 minutos en habilidad en golpe alternado TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer la mayor cantidad de abdominales en el tiempo estimado TIEMPO El tiempo será de 30 segundos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca, tiro hacia abajo de la cabeza para llevarla hasta que mi barbilla toque mi pecho. 15 segundos recuperación 15 segundos Estiro lentamente el cuello inclinado la cabeza hacia un lado ayudándome con la mano y luego la inclino hacia el otro lado. 15 segundos recuperación 15 segundos Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima la cabeza empujo suavemente hacia arriba, elevo un brazo a la altura del hombro flexionado el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario, sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta. 15 segundos recuperación 15 segundos Brazo por encima de la cabeza coloco una mano en la espalda y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente. 15 segundos recuperación 15 segundos Giro el tronco hacia un lado y luego giro hacia el otro. 15 segundos recuperación 15 segundos Agarro el empeine y tiro hacia atrás manteniendo el cuerpo recto. 15 segundos recuperación 15 segundos
TIEMPO
15 minutos
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Participa y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Realizo la posición básica de juego ejecutando desplazamientos laterales de derecha a izquierda y se repite			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Salto puntas de pfe 1 minuto recupera 15 seg Elevación de rodillas 1 minuto recuperación 15 seg Payasos 1 minuto recuperación 15 seg Robot 1 minuto recuperación 15 seg Apertura piernas hacia adentro 1 minuto recuperación 15 seg Talones hacia atrás tocando cola 1 minuto recuperación 15 seg Apertura de brazos adelante hacia atrás 1 minuto recuperación 15 seg Elevación rodilla girando de afuera hacia adentro 1 minuto recuperación 15 seg Salto adelante atrás 1 minuto recuperación 15 seg juego predeportivo ponchados 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 15 minutos ejercicios de un solo salto lateral de derecha e izquierda 15 minutos en ejercicios de desplazamiento en dos pasos de derecha a izquierda 15 minutos ejercicios de desplazamiento prolongado de derecha a izquierda 15 minutos de pasos cortos de forma lateral de derecha a izquierda 30 minutos de actividades predeportivas balón mano TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda de tronco hasta tocar la punta de los pies. 15 segundos recuperación 15 segundos Pierna hacia adelante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo, coloco la rodilla de la pierna hacia atrás apoyada en el suelo y luego cambio. 15 segundos recuperación 15 segundos De pie con piernas separas flexionar una de ellas mientras la otra esta estirada luego cambio de pierna. 15 segundos recuperación 15 segundos Con los pies paralelos apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinado el tronco hacia adelante. 15 segundos recuperación 15 segundos En posición de mariposa con las piernas lentamente se hace tensión hacia las rodillas generando fuerza hacia abajo. 15 segundos recuperación 15 segundos Sentados se extiende una pierna mientras la otra pierna presenta flexión de rodilla tocando el pie con la pierna extendida. 15 segundos recuperación 15 segundos Inclino hacia adelante el tronco sin flexionar las piernas intento tocar la punta de mis pies. 15 segundos recuperación 15 segundos TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES	
3. FECHA:		2026-04-24		4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:		TENIS DE MESA		6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:		San Cristóbal		8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:		4		9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO					
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa					
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa					
PSICOSOCIAL : Participar y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica					
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés					
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas					
SUBTEMAS : Realizo desplazamiento lateral, en posición básica llevando bolas a un recipiente de un punto A, a un Punto B					
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación					
FASES					
FASE INICIAL : ACTIVIDADES camino suavemente sobre talones y puntas de pie. 1 minuto recupera 15 seg camino con gran movimiento de brazos. 1 minuto recupera 15 seg camino con movimiento de brazos adelante y atrás. 1 minuto recupera 15 seg camino elevando las piernas. 1 minuto recupera 15 seg troto elevando rodillas. 1 minuto recupera 15 seg troto elevando talones a los glúteo. 1 minuto recupera 15 seg corro haciendo círculos con los brazos hacia delante y hacia atrás. 1 minuto recupera 15 seg					
TIEMPO 15 minutos					
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 15 minutos Realizar ejercicios de movilidad lateral a la orden y comando del formador 15 minutos ejecutar posición en diferentes niveles de forma lateral 25 minutos Con 4 conos de diferente color realizar ejercicios de coordinación viso-manual 15 minutos ejecutando desplazamiento lateral lanzando dos bolas de tenis de mesa entre parejas 20 minutos haciendo rebotar la bola contra el suelo y que el compañero la recoja					
TIEMPO 90 minutos					
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks					
TIEMPO 30 segundos					
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma realizando 20 vueltas técnicas llevando el pie alto atrás mientras el otro hace apoyo unipodal Estiramiento en parejas Se realiza 4 y el compañero apoya la espalda del que ejecuta la acción y después hace cambio Acostado boca arriba se hace L con las piernas mientras el compañero empuja hacia abajo la cadera y la rodilla de quién realiza el ejercicio, despues hacen cambio Se abren las piernas al máximo y con ambas manos se va hacia un lado, el compañero apoya empujando desde atrás en la espalda, al terminar hacen cambio Boca abajo se apoyan sobre el lado extreno de la pierna y cruza por abajo hasta que el pie toque la otra cadera, el compañero empuja hacia abajo para encontrar el mejor punto de estiramiento, después cambian de pierna y pareja Apoyándose en el compañero se coloca el brazo extendido y este va rotando hasta encontrar el punto límite de estiramiento del hombro, después cambia el brazo y despues de ejecutante Lleva el brazo por encima de la cabez y el compañero apoya el codo del ejecutante hacia abajo, después cambia de brazo y de compañero Sirviéndose de un apoyo bajo firme se ubica el talón del pie cerca a la base y el compañero empuja desde atrás con la cadera y después cambia de pierna y compañero					
TIEMPO 15 minutos					

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOHAN STIVEN MELLIZO GONZALES
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE MESA	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar el cuerpo y el movimiento como medio de descubrimiento y disfrute a partir de habilidades motrices, desarrollando actividades lúdica-deportivas en el Tenis de Mesa			
COGNITIVA : Aplicar el conocimiento para desarrollar de manera simple todos los movimientos específicos del Tenis de Mesa			
PSICOSOCIAL : Participar y desarrolla sus cualidades físicas y motrices vivenciando sus emociones a través del juego y la lúdica			
LUDICA : Participar en las diversas situaciones de Juego disfrutando, aprendiendo y desarrollando habilidades físicas dentro del Centro de interés			
TEMA : Explorar y reconocer las habilidades motrices básicas y capacidades perceptivo motrices que lo acerquen al desarrollo del Tenis de Mesa en los niños y niñas de las instituciones educativas			
SUBTEMAS : Ejecuto movimientos de tenis de mesa realizando la posición básica desplazando la bola sobre la mesa repitiendo la acción una y otra vez.			
IMPLEMENTACION : Cronómetro Conos pelotas de tenis Raqueta de tenis de mesa Mesa de tenis de mesa Escalera de Coordinación			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES desplazamiento lateral cruzando piernas. 1 minuto recupera 15 seg correr en zic zac entre mis compañeros. 1 minuto recupera 15 seg realizo skipping en el puesto y realizo salida. 1 minuto recupera 15 seg doy saltos y caigo en semiflexion de rodillas. 1 minuto recupera 15 seg salto en el puesto abriendo y cerrando piernas. 1 minuto recupera 15 seg camino flexionando el tronco hasta tocar los pies. 1 minuto recupera 15 seg juego predeportivo de Simón dice 10 minutos RECUPERACIÓN 2 MINUTOS PARA INICIAR TRABAJO CENTRAL TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 10 minutos de congelados bajo tierra 20 minutos de enseñanza del agarre básico de la raqueta 30 minutos de manejo de raqueta golpeando la bola con una sola cara 30 minutos rebote de la bola contra una pared manejando la raqueta TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de Jumping jacks TIEMPO 30 segundos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES En parejas se descongestiona de forma técnica corrigiendo al compañero por 15 vueltas Se ubica con un pie atrás y otro adelante al frente de una barando y debe empujarla por 20 seg, despues cambia de pierna Estiramiento de la ingle en posición sentado bajando las piernas con los codos en forma de mariposapor 20 seg Se acuesta boca arriba y recoge una pierna y lleva la rodilla hacia el pecho por 20 seg después cambia Acostado de lado debe flexionar las rodillas a 90° y gira el tronco hacia el otro lado, cuenta hasta 20 y después cambia Sentado debe llevar el pie hasta el pecho y mantenerlo allí 20 seg, seguido cambia de pié Recostado de lado se toma el pie y se toma con la lisma mano que queda por encima, lleva hacia atrás elevando la pierna y separándola de la otra, cuenta hasta 20 y después cambia En posición de cuadrupedia ubica las manos hacia atrás para estirar la espalda y lleva los hombros hacia adelante, cuenta hasta 20 y cambia De pie se abrazan los brazos por encima de la cabeza, se separan las piernas y se inclina el tronco hacia un lado 20 seg, luego se cambia En posición de spagatt se baja el tronco y se baja el tronco y se deja al lado de la pierna de adelante se cuenta hasta 20, después se genera cambio TIEMPO 15 minutos			

