

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Perfecciono posturas corporales propias correctas para realizar los ejercicios			
COGNITIVA : Tener conocimiento de las capacidades condicionales y la coordinación básica			
PSICOSOCIAL : TEMA: RESOLUCION DE CONFLICTOS			
LUDICA : Tiene tolerancia ante las diferentes actividades formativas que se realicen			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : Preparación: rodillas en flexión, cuerpo semiflexionado hacia adelante, pies paralelos con los hombros, posición de la raqueta			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, campos de tenis, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- Teoría: Normas de seguridad en el tenis y reglamento básico. . 2- Trabajo de coordinación dinámica y general: colocar conos en el piso a una distancia de 5 o 6 metros 5 o 6 filas, hacer ejercicios de desplazamiento lateral en zic-zac, cambiando de ejercicio cada vez que lleguen a la linea de fondo: trabajando la posición básica del tenista sin raqueta y con raqueta , haciendo sombras de derecha, revés, voleas y servicio. 3- Hacer estiramientos del tren inferior y tren superior.			
TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1-Fases del golpe de derecha . 1 1-1- Fase de preparación, 1-2- Fase del punto de contacto,1-3- Fase de la terminación del golpe de derecha. 2 -Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés, 2.1- Trabajo por estaciones: coordinación general, 2.2- trabajo de correcciones técnicas grupales y individual, juegos recreativos . 3- Hacer trabajo individual, por parejas, por tríos y por grupos los siguientes ejercicios: 3.1- Posicionamiento: la posición del cuerpo es lateral como si fuéramos a jugar bolos o tejo. 3.2- Fase de preparación raqueta atrás y abajo. 3.3- Fase del punto de contacto: el cuerpo esta en posición lateral cómoda, posición abierta la mano y la raqueta se extienden a 20 o 30 cts. del pie más adelantado, la posición de la raqueta y el brazo es a 180 grados, con su empuñadura Eastern , posición 2 y 3 del octágono de acuerdo al vértice. 3.4- Fase de la terminación dónde termina la raqueta después del golpe: la terminación del golpe de derecha en el hombro contrario como si fuéramos a llevarnos un costal. 4- Realizar progresiones de lo más fácil a lo más difícil. de las fases. 4.1-Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés. 4.2-Irradiar el aprendizaje de aproximación de derecha. 5- Juego de sencillos , dobles y por grupos. 5.1- Trabajo por estaciones con: lazos, conos y campos de mini tenis adaptados, cada estación rotara cada 10 minutos.			
TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE MINI-TENIS			
TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).			
TIEMPO 20 MINUTOS			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
3108005	ABEL SINAY FLORES			Asistio
1147488011	LUISA FERNANDA GARCIA			Asistio
1023394483	KEVIN FELIPE FONSECA			Asistio
1030639731	VALERI ESTEFANIA GRIMALDO			Asistio
1025549588	MELANY YULIANA GUIZA			Asistio
1034666725	HELEN ALEJANDRA HERRERA			Asistio
1056054379	KAREN ALEJANDRA MANRIQUE			Asistio
1018503413	JENIFER VALENTINA MANSILLA			Asistio
1012394959	YISET ALEJANDRA MORALES			Asistio
1146127455	JUAN PABLO MOSCOSO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Perfecciono posturas corporales propias correctas para realizar los ejercicios			
COGNITIVA : Tener conocimiento de las capacidades condicionales y la coordinación básica			
PSICOSOCIAL : AUTOESTIMA			
LUDICA : Tiene tolerancia ante las diferentes actividades formativas que se realicen			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : COORDINACION GENERAL-COORDINACION VISOPEDICA, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, campos de tenis, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES - Teoría: Normas de seguridad en el tenis y reglamento básico. . 2- Trabajo de coordinación dinámica y general: colocar conos en el piso a una distancia de 5 o 6 metros 5 o 6 filas, hacer ejercicios de desplazamiento lateral en zic-zac, cambiando de ejercicio cada vez que lleguen a la linea de fondo: trabajando la posición básica del tenista sin raqueta y con raqueta , haciendo sombras de derecha, revés, voleas y servicio. 3- Hacer estiramientos del tren inferior y tren superior.			
TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1-Retroalimentacion de las fases del golpe de derecha . 1 1-1- Fase de preparación, 1-2- Fase del punto de contacto,1-3- Fase de la terminación del golpe de derecha. 2 -Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés, 2.1- Trabajo por estaciones: coordinación general, 2.2- trabajo de correcciones técnicas grupales y individual, juegos recreativos . 3- Hacer trabajo individual, por parejas, por tríos y por grupos los siguientes ejercicios: 3.1- Posicionamiento: la posición del cuerpo es lateral como si fuéramos a jugar bolos o tejo. 3.2- Fase de preparación raqueta atrás y abajo. 3.3- Fase del punto de contacto: el cuerpo esta en posición lateral cómoda, posición abierta la mano y la raqueta se extienden a 20 o 30 cts. del pie más adelantado, la posición de la raqueta y el brazo es a 180 grados, con su empuñadura Eastern , posición 2 y 3 del octágono de acuerdo al vértice. 3.4- Fase de la terminación dónde termina la raqueta después del golpe: la terminación del golpe de derecha en el hombro contrario como si fuéramos a llevarnos un costal. 4- Realizar progresiones de lo más fácil a lo más difícil. de las fases. 4.1-Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés. 4.2-Irradiar el aprendizaje de aproximación de derecha. 5- Juego de sencillos , dobles y por grupos. 5.1- Trabajo por estaciones con: lazos, conos y campos de mini tenis adaptados, cada estación rotara cada 10 minutos.			
TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES torneo de mini tenis			
TIEMPO 50 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).			
TIEMPO 25 minutos			



ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
3108005	ABEL SINAY FLORES			Asistio
1147488011	LUISA FERNANDA GARCIA			Asistio
1023394483	KEVIN FELIPE FONSECA			Asistio
1030639731	VALERI ESTEFANIA GRIMALDO			Asistio
1025549588	MELANY YULIANA GUIZA			Asistio
1034666725	HELEN ALEJANDRA HERRERA			Asistio
1056054379	KAREN ALEJANDRA MANRIQUE			Asistio
1018503413	JENIFER VALENTINA MANSILLA			Asistio
1012394959	YISET ALEJANDRA MORALES			Asistio
1146127455	JUAN PABLO MOSCOSO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades motoras			
COGNITIVA : : Analizo y resuelvo las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio			
PSICOSOCIAL : MODELO CRITICO SOCIAL-ACCION-REFLEXION-RESOLUCION DE CONFLICTOS			
LUDICA : Se divierte en las actividades formativas y recreativas			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : Coordinación general. Coordinación viso manual, gimnasia básica de mantenimiento			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, aros, campos de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Objetivo técnico: Irradiar el golpe del servicio parte 1 Objetivo social:: resolución de conflictos, fomentar el dialogo de identidades para así desarrollar la tolerancia y la inclusión en igualdad de condiciones en cada una de la niñas Y niños participantes en el centro de interés, respetar las diferencias ideológicas de sus compañeros, promoviendo actividades mixtas dónde estén presentes los valores del respeto y solidaridad para mejorar la convivencia en grupo Objetivo físico: desarrollar la coordinación general y la capacidad física de la flexibilidad. 1- Conocimiento de las capacidades condicionales 2- Activación calentamiento general: Juego de los policías y ladrones: el grupo se divide en dos, se marcara el territorio con una cárcel, cuando se de la señal el grupo de los policías tendrá que coger a los ladrones y viceversa, las reglas son importantes no se le puede pegar, jalonar, tumbarlo solamente tocándolo por cualquier jugador perderá y será llevado a la cárcel, los compañeros los podrán liberar si los tocan o hacen cadena. Nota: el tiempo lo determinara el profesor. 3- Realizar estiramientos del tren superior y tren inferior.  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4-Irradiar el golpe del servicio parte 1 4- Posicionamiento: en posición de espera se sitúa el jugador de lado a la red, con los pies cómodamente separados formando un uno en el piso, a la anchura de los hombros. 4.1- La raqueta esta delante del cuerpo, con la muñeca y el cuerpo relajados, la mano libre sujeta la raqueta del cuello y la linea de los pies apunta hacia el lugar donde desea sacar. 4.2- El brazo izquierdo extendido lanza la pelota hacia arriba, en linea con el pie izquierdo y hacia adelante del cuerpo y el peso del cuerpo se transfiere suavemente sobre el pie delantero. 4.3-Hacer progresiones para realizar el servicio en la zona 1 y 2 4.4- Hacer servicio quebrado o bebe si es necesario. 5- Utilización de la malla para trabajar el control de los golpes básicos. derecho, revés y servicio; realizar corrección de errores en los golpes.. Trabajar por parejas, tríos o grupos los siguientes ejercicios: 5.1- Realizar corrección de errores en los golpes básicos.. Trabajar por parejas, tríos o grupos los siguientes ejercicios: 6- Torneo de sencillos, dobles o en grupos maximo 4  TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE DOBLES  TIEMPO 50 MINUTOS			

<b>FASE FINAL :</b>
ACTIVIDADES
"El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).RECORDAR LA IMPORTANCIA DE LA CLASE
TIEMPO
20 MINUTOS
<b>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</b>



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
3108005	ABEL SINAY FLORES			Asistio
1147488011	LUISA FERNANDA GARCIA			Asistio
1023394483	KEVIN FELIPE FONSECA			Asistio
1030639731	VALERI ESTEFANIA GRIMALDO			Asistio
1025549588	MELANY YULIANA GUIZA			Asistio
1034666725	HELEN ALEJANDRA HERRERA			Asistio
1056054379	KAREN ALEJANDRA MANRIQUE			Asistio
1018503413	JENIFER VALENTINA MANSILLA			Asistio
1012394959	YISET ALEJANDRA MORALES			Asistio
1146127455	JUAN PABLO MOSCOSO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Perfecciono posturas corporales propias correctas para realizar los ejercicios			
COGNITIVA : Tener conocimiento de las capacidades condicionales y la coordinación básica			
PSICOSOCIAL : TEMA: LA RESOLUCIN DE CONFLICTOS			
LUDICA : Tiene tolerancia ante las diferentes actividades formativas que se realicen			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : COORDINACION GENERAL, COORDINACION VISOMANUAL, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO,			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, campos de tenis, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- Teoría: Normas de seguridad en el tenis y reglamento básico. 1.1-tema psicosocial. la resolución de conflictos. 2- Trabajo de coordinación dinámica y general: colocar conos en el piso a una distancia de 5 o 6 metros 5 o 6 filas, hacer ejercicios de desplazamiento lateral en zic-zac, cambiando de ejercicio cada vez que lleguen a la linea de fondo: trabajando la posición básica del tenista sin raqueta y con raqueta , haciendo sombras de derecha, revés, voleas y servicio. 3- Hacer estiramientos del tren inferior y tren superior.  TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4- Retroalimentar el golpe de la volea de derecha y sus fases. 4.1-- Hacer trabajo individual, por parejas, por tríos y por grupos los siguientes ejercicios: 4.2- Se deben mantener las rodillas flexionadas para facilitar el movimiento 4.3- Repaso del posicionamiento: El alumno se coloca en posición listos o básica cerca a la malla o zona 1 con la mano extendida y al frente, ligeramente al lado derecho y a la altura del hombro, fuera del eje central del cuerpo. 4.4- Hacer progresiones con la mano y después con la raqueta teniendo en cuenta las tres fases mano grande, mano en el cuello y mano en el mango de la raqueta. 4.5-Lograr control de las voleas de derecha. 5-Trabajo por estaciones: coordinación general, trabajo de correcciones técnicas individual y por grupo, 5.1- Juegos recreativos 5.1- Juegos básicos del tenis con puntuación. ( torneo).  TIEMPO 100 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE MINITENISD  TIEMPO 40 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).  TIEMPO 20 MINUJTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Perfecciono posturas corporales propias correctas para realizar los ejercicios			
COGNITIVA : Tener conocimiento de las capacidades condicionales y la coordinación básica			
PSICOSOCIAL : TEMA: RESOLUCION DE CONFLICTOS			
LUDICA : Tiene tolerancia ante las diferentes actividades formativas que se realicen			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : COORDINACION GENERAL, VISOMANUAL, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO			
IMPLEMENTACION : Preparación: rodillas en flexión, cuerpo semiflexionado hacia adelante, pies paralelos con los hombros, posición de la raqueta			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- Teoría: Normas de seguridad en el tenis y reglamento básico. . 2- Trabajo de coordinación dinámica y general: colocar conos en el piso a una distancia de 5 o 6 metros 5 o 6 filas, hacer ejercicios de desplazamiento lateral en zic-zac, cambiando de ejercicio cada vez que lleguen a la linea de fondo: trabajando la posición básica del tenista sin raqueta y con raqueta , haciendo sombras de derecha, revés, voleas y servicio. 3- Hacer estiramientos del tren inferior y tren superior.  TIEMPO 25 MINJUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1-Fases del golpe de derecha . 1 1-1- Fase de preparación, 1-2- Fase del punto de contacto,1-3- Fase de la terminación del golpe de derecha. 2 -Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés, 2.1- Trabajo por estaciones: coordinación general, 2.2- trabajo de correcciones técnicas grupales y individual, juegos recreativos . 3- Hacer trabajo individual, por parejas, por tríos y por grupos los siguientes ejercicios: 3.1- Posicionamiento: la posición del cuerpo es lateral como si fuéramos a jugar bolos o tejo. 3.2- Fase de preparación raqueta atrás y abajo. 3.3- Fase del punto de contacto: el cuerpo esta en posición lateral cómoda, posición abierta la mano y la raqueta se extienden a 20 o 30 cts. del pie más adelantado, la posición de la raqueta y el brazo es a 180 grados, con su empuñadura Eastern , posición 2 y 3 del octágono de acuerdo al vértice. 3.4- Fase de la terminación dónde termina la raqueta después del golpe: la terminación del golpe de derecha en el hombro contrario como si fuéramos a llevarnos un costal. 4- Realizar progresiones de lo más fácil a lo más difícil. de las fases. 4.1-Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés. 4.2-Irradiar el aprendizaje de aproximación de derecha. 5- Juego de sencillos , dobles y por grupos. 5.1- Trabajo por estaciones con: lazos, conos y campos de mini tenis adaptados, cada estación rotara cada 10 minutos.  TIEMPO 90 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE MINITENIS  TIEMPO 40 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).  TIEMPO 25 MINUTOS			



ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1068386279	SEBASTIAN MONSALVO			Asistio
1023389711	MARCO SANTIAGO MORENO			Asistio
1012388421	ZAORY SHYCORSNICOVA MUÑOZ			Asistio
1074528329	JULIAN DAVID PEREZ			Asistio
1030284651	DENNIS LIZETH PEREZ			Asistio
1145225728	DANA MERCEDES PERILLA			Asistio
1056775275	KEVIN DAVID RAMIREZ			Asistio
6205467	ROSMARY DEL VALLE RAMOS			Asistio
1016036480	SAMUEL DAVID REY			Asistio
1023389538	DUVAN STIVEN SAMACA			Asistio
1141320433	DANIEL FELIPE SOCHA			Asistio
1028888934	KAROL NIKOL TAVERA			Asistio
1078462158	KEILIN YULIZA VALENCIA			Asistio
1012392869	JULIAN ALEXIS VARGAS			Asistio
1012393360	VERONICA ALEJANDRA VARGAS			Asistio
1027527807	JOHAN SEBASTIAN VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Perfecciono posturas corporales propias correctas para realizar los ejercicios			
COGNITIVA : Tener conocimiento de las capacidades condicionales y la coordinación básica			
PSICOSOCIAL : TEMA LA RSOLUCION DE CONFLICTOS			
LUDICA : Tiene tolerancia ante las diferentes actividades formativas que se realicen			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : CXOORDINACION GENERAL, COORDINACION VISOMANUA, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO,			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, campos de tenis, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- Teoría: Normas de seguridad en el tenis y reglamento básico. . 2- Trabajo de coordinación dinámica y general: colocar conos en el piso a una distancia de 5 o 6 metros 5 o 6 filas, hacer ejercicios de desplazamiento lateral en zic-zac, cambiando de ejercicio cada vez que lleguen a la linea de fondo: trabajando la posición básica del tenista sin raqueta y con raqueta , haciendo sombras de derecha, revés, voleas y servicio. 3- Hacer estiramientos del tren inferior y tren superior.			
TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1-Fases del golpe de derecha . 1 1-1- Fase de preparación, 1-2- Fase del punto de contacto,1-3- Fase de la terminación del golpe de derecha. 2 -Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés, 2.1- Trabajo por estaciones: coordinación general, 2.2- trabajo de correcciones técnicas grupales y individual, juegos recreativos . 3- Hacer trabajo individual, por parejas, por tríos y por grupos los siguientes ejercicios: 3.1- Posicionamiento: la posición del cuerpo es lateral como si fuéramos a jugar bolos o tejo. 3.2- Fase de preparación raqueta atrás y abajo. 3.3- Fase del punto de contacto: el cuerpo esta en posición lateral cómoda, posición abierta la mano y la raqueta se extienden a 20 o 30 cts. del pie más adelantado, la posición de la raqueta y el brazo es a 180 grados, con su empuñadura Eastern , posición 2 y 3 del octágono de acuerdo al vértice. 3.4- Fase de la terminación dónde termina la raqueta después del golpe: la terminación del golpe de derecha en el hombro contrario como si fuéramos a llevarnos un costal. 4- Realizar progresiones de lo más fácil a lo más difícil. de las fases. 4.1-Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés. 4.2-Irradiar el aprendizaje de aproximación de derecha. 5- Juego de sencillos , dobles y por grupos. 5.1- Trabajo por estaciones con: lazos, conos y campos de mini tenis adaptados, cada estación rotara cada 10 minutos.			
TIEMPO 90 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE MINITENIS			
TIEMPO 50 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).			
TIEMPO 25 MINUTOS			



ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1068386279	SEBASTIAN MONSALVO			Asistio
1023389711	MARCO SANTIAGO MORENO			Asistio
1012388421	ZAORY SHYCORSNICOVA MUÑOZ			Asistio
1074528329	JULIAN DAVID PEREZ			Asistio
1030284651	DENNIS LIZETH PEREZ			Asistio
1145225728	DANA MERCEDES PERILLA			Asistio
1056775275	KEVIN DAVID RAMIREZ			Asistio
6205467	ROSMARY DEL VALLE RAMOS			Asistio
1016036480	SAMUEL DAVID REY			Asistio
1023389538	DUVAN STIVEN SAMACA			Asistio
1141320433	DANIEL FELIPE SOCHA			Asistio
1028888934	KAROL NIKOL TAVERA			Asistio
1078462158	KEILIN YULIZA VALENCIA			Asistio
1012392869	JULIAN ALEXIS VARGAS			Asistio
1012393360	VERONICA ALEJANDRA VARGAS			Asistio
1027527807	JOHAN SEBASTIAN VELASQUEZ			Asistio



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades motoras			
COGNITIVA : : Analizo y resuelvo las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio			
PSICOSOCIAL : MODELO CRITICO SOCIAL-ACCION-REFLEXION-RESOLUCION DE CONFLICTOS			
LUDICA : Se divierte en las actividades formativas y recreativas			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : Coordinación general. Coordinación viso manual, gimnasia básica de mantenimiento			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, aros, campos de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Objetivo técnico: Irradiar el golpe del servicio parte 1 Objetivo social:: resolución de conflictos, fomentar el dialogo de identidades para así desarrollar la tolerancia y la inclusión en igualdad de condiciones en cada una de la niñas Y niños participantes en el centro de interés, respetar las diferencias ideológicas de sus compañeros, promoviendo actividades mixtas dónde estén presentes los valores del respeto y solidaridad para mejorar la convivencia en grupo Objetivo físico: desarrollar la coordinación general y la capacidad física de la flexibilidad. 2- Conocimiento de las capacidades condicionales 2- 3- Activación calentamiento general: Juego de los policías y ladrones: el grupo se divide en dos, se marcara el territorio con una cárcel, cuando se de la señal el grupo de los policías tendrá que coger a los ladrones y viceversa, las reglas son importantes no se le puede pegar, jalonar, tumbarlo solamente tocándolo por cualquier jugador perderá y será llevado a la cárcel, los compañeros los podrán liberar si los tocan o hacen cadena. Nota: el tiempo lo determinara el profesor. 4- Realizar estiramientos del tren superior y tren inferior.  TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4-Irradiar el golpe del servicio parte 1 4- Posicionamiento: en posición de espera se sitúa el jugador de lado a la red, con los pies cómodamente separados formando un uno en el piso, a la anchura de los hombros. 4.1- La raqueta esta delante del cuerpo, con la muñeca y el cuerpo relajados, la mano libre sujeta la raqueta del cuello y la linea de los pies apunta hacia el lugar donde desea sacar. 4.2- El brazo izquierdo extendido lanza la pelota hacia arriba, en linea con el pie izquierdo y hacia adelante del cuerpo y el peso del cuerpo se transfiere suavemente sobre el pie delantero. 4.3-Hacer progresiones para realizar el servicio en la zona 1 y 2 4.4- Hacer servicio quebrado o bebe si es necesario. 5- Utilización de la malla para trabajar el control de los golpes básicos. derecho, revés y servicio; realizar corrección de errores en los golpes.. Trabajar por parejas, tríos o grupos los siguientes ejercicios: 5.1- Realizar corrección de errores en los golpes básicos.. Trabajar por parejas, tríos o grupos los siguientes ejercicios: 6- Torneo de sencillos, dobles o en grupos maximo 4  TIEMPO 90 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE DOBLES O GRUPALES  TIEMPO 50 MINUTOS			

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

"El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general) Recordar la clase

TIEMPO

25 minutos

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

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1068386279	SEBASTIAN MONSALVO			Asistio
1023389711	MARCO SANTIAGO MORENO			Asistio
1012388421	ZAORY SHYCORSNICOVA MUÑOZ			Asistio
1074528329	JULIAN DAVID PEREZ			Asistio
1030284651	DENNIS LIZETH PEREZ			Asistio
1145225728	DANA MERCEDES PERILLA			Asistio
1056775275	KEVIN DAVID RAMIREZ			Asistio
6205467	ROSMARY DEL VALLE RAMOS			Asistio
1016036480	SAMUEL DAVID REY			Asistio
1023389538	DUVAN STIVEN SAMACA			Asistio
1141320433	DANIEL FELIPE SOCHA			Asistio
1028888934	KAROL NIKOL TAVERA			Asistio
1078462158	KEILIN YULIZA VALENCIA			Asistio
1012392869	JULIAN ALEXIS VARGAS			Asistio
1012393360	VERONICA ALEJANDRA VARGAS			Asistio
1027527807	JOHAN SEBASTIAN VELASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Perfecciono posturas corporales propias correctas para realizar los ejercicios			
COGNITIVA : Tener conocimiento de las capacidades condicionales y la coordinación básica			
PSICOSOCIAL : TEMA: LA RESOLUCIN DE CONFLICTOS			
LUDICA : Tiene tolerancia ante las diferentes actividades formativas que se realicen			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : COORDINACION GENERAL, COORDINACION VISOMANUAL, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO,			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, campos de tenis, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- Teoría: Normas de seguridad en el tenis y reglamento básico. 1.1-tema psicosocial. la resolución de conflictos. 2- Trabajo de coordinación dinámica y general: colocar conos en el piso a una distancia de 5 o 6 metros 5 o 6 filas, hacer ejercicios de desplazamiento lateral en zic-zac, cambiando de ejercicio cada vez que lleguen a la linea de fondo: trabajando la posición básica del tenista sin raqueta y con raqueta , haciendo sombras de derecha, revés, voleas y servicio. 3- Hacer estiramientos del tren inferior y tren superior.			
TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4- Retroalimentar el golpe de la volea de derecha y sus fases. 4.1-- Hacer trabajo individual, por parejas, por tríos y por grupos los siguientes ejercicios: 4.2- Se deben mantener las rodillas flexionadas para facilitar el movimiento 4.3- Repaso del posicionamiento: El alumno se coloca en posición listos o básica cerca a la malla o zona 1 con la mano extendida y al frente, ligeramente al lado derecho y a la altura del hombro, fuera del eje central del cuerpo. 4.4- Hacer progresiones con la mano y después con la raqueta teniendo en cuenta las tres fases mano grande, mano en el cuello y mano en el mango de la raqueta. 4.5-Lograr control de las voleas de derecha. 5-Trabajo por estaciones: coordinación general, trabajo de correcciones técnicas individual y por grupo, 5.1- Juegos recreativos 5.1- Juegos básicos del tenis con puntuación. ( torneo).			
TIEMPO 70 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE MINITENIS			
TIEMPO 40 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).			
TIEMPO 25 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Perfecciono posturas corporales propias correctas para realizar los ejercicios			
COGNITIVA : Tener conocimiento de las capacidades condicionales y la coordinación básica			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS			
LUDICA : Tiene tolerancia ante las diferentes actividades formativas que se realicen			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : COORDINACION GENERAL. COORDINACION VISOMANUAL, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, campos de tenis, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- Teoría: Normas de seguridad en el tenis y reglamento básico. . 2- Trabajo de coordinación dinámica y general: colocar conos en el piso a una distancia de 5 o 6 metros 5 o 6 filas, hacer ejercicios de desplazamiento lateral en zic-zac, cambiando de ejercicio cada vez que lleguen a la linea de fondo: trabajando la posición básica del tenista sin raqueta y con raqueta , haciendo sombras de derecha, revés, voleas y servicio. 3- Hacer estiramientos del tren inferior y tren superior.  TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1-Fases del golpe de derecha . 1 1-1- Fase de preparación, 1-2- Fase del punto de contacto,1-3- Fase de la terminación del golpe de derecha. 2 -Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés, 2.1- Trabajo por estaciones: coordinación general, 2.2- trabajo de correcciones técnicas grupales y individual, juegos recreativos . 3- Hacer trabajo individual, por parejas, por tríos y por grupos los siguientes ejercicios: 3.1- Posicionamiento: la posición del cuerpo es lateral como si fuéramos a jugar bolos o tejo. 3.2- Fase de preparación raqueta atrás y abajo. 3.3- Fase del punto de contacto: el cuerpo esta en posición lateral cómoda, posición abierta la mano y la raqueta se extienden a 20 o 30 cts. del pie más adelantado, la posición de la raqueta y el brazo es a 180 grados, con su empuñadura Eastern , posición 2 y 3 del octágono de acuerdo al vértice. 3.4- Fase de la terminación dónde termina la raqueta después del golpe: la terminación del golpe de derecha en el hombro contrario como si fuéramos a llevarnos un costal. 4- Realizar progresiones de lo más fácil a lo más difícil. de las fases. 4.1-Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés. 4.2-Irradiar el aprendizaje de aproximación de derecha. 5- Juego de sencillos , dobles y por grupos. 5.1- Trabajo por estaciones con: lazos, conos y campos de mini tenis adaptados, cada estación rotara cada 10 minutos.  TIEMPO 90 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE MINITENIS  TIEMPO 50 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).  TIEMPO 20 MINUTOS			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136249	ANDERSON MICHEL AGUIAR			Asistio
1022372606	ZARAY TATIANA AYALA			Asistio
1028842729	KAREN ORIANA BLANCO			Asistio
1141335830	SARA ELIZABETH CARVAJAL			Asistio
1028890497	DANNY ALEJANDRO CASALLAS			Asistio
1011106091	ANGELICA GISSELLE CLAVIJO			Asistio
1013136842	PAULA VALENTINA CORREA			Asistio
1216963829	MARIA JOSE DAVILA			Asistio
1029149661	CATALINA DIAZ			Asistio
1027532747	MANUEL SANTIAGO ESPAÑA			Asistio
1043613061	JORGELIS ISABEL FLOREZ			Asistio
1030634390	KAROL TATIANA FLORIAN			Asistio
1013132756	ANDRY MATEO FORERO			Asistio
1013138674	NICOLAS STIVEN GUARNIZO			Asistio
1013135316	RICHARD ANDRES GUTIERREZ			Asistio
1141333387	SANTIAGO HERRERA			Asistio
1016046026	DANNA JISSELA HERRERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Perfecciono posturas corporales propias correctas para realizar los ejercicios			
COGNITIVA : Tener conocimiento de las capacidades condicionales y la coordinación básica			
PSICOSOCIAL : RWSOLUCION DE CONFLICTOS			
LUDICA : Tiene tolerancia ante las diferentes actividades formativas que se realicen			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : COORDINACION GENERAL, COORDINACION VISOMANUAL, GIMNASIA BASICA DE MANTGENIMIENTO			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, campos de tenis, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES - Teoría: Normas de seguridad en el tenis y reglamento básico. . 2- Trabajo de coordinación dinámica y general: colocar conos en el piso a una distancia de 5 o 6 metros 5 o 6 filas, hacer ejercicios de desplazamiento lateral en zic-zac, cambiando de ejercicio cada vez que lleguen a la linea de fondo: trabajando la posición básica del tenista sin raqueta y con raqueta , haciendo sombras de derecha, revés, voleas y servicio. 3- Hacer estiramientos del tren inferior y tren superior.  TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1-Fases del golpe de derecha . 1 1-1- Fase de preparación, 1-2- Fase del punto de contacto,1-3- Fase de la terminación del golpe de derecha. 2 -Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés, 2.1- Trabajo por estaciones: coordinación general, 2.2- trabajo de correcciones técnicas grupales y individual, juegos recreativos . 3- Hacer trabajo individual, por parejas, por tríos y por grupos los siguientes ejercicios: 3.1- Posicionamiento: la posición del cuerpo es lateral como si fuéramos a jugar bolos o tejo. 3.2- Fase de preparación raqueta atrás y abajo. 3.3- Fase del punto de contacto: el cuerpo esta en posición lateral cómoda, posición abierta la mano y la raqueta se extienden a 20 o 30 cts. del pie más adelantado, la posición de la raqueta y el brazo es a 180 grados, con su empuñadura Eastern , posición 2 y 3 del octágono de acuerdo al vértice. 3.4- Fase de la terminación dónde termina la raqueta después del golpe: la terminación del golpe de derecha en el hombro contrario como si fuéramos a llevarnos un costal. 4- Realizar progresiones de lo más fácil a lo más difícil. de las fases. 4.1-Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés. 4.2-Irradiar el aprendizaje de aproximación de derecha. 5- Juego de sencillos , dobles y por grupos. 5.1- Trabajo por estaciones con: lazos, conos y campos de mini tenis adaptados, cada estación rotara cada 10 minutos.  TIEMPO 90 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE MINITENIS  TIEMPO 50 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).  TIEMPO 25 MINUTOS			





ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136249	ANDERSON MICHEL AGUIAR			Asistio
1022372606	ZARAY TATIANA AYALA			Asistio
1028842729	KAREN ORIANA BLANCO			Asistio
1141335830	SARA ELIZABETH CARVAJAL			Asistio
1028890497	DANNY ALEJANDRO CASALLAS			Asistio
1011106091	ANGELICA GISSELLE CLAVIJO			Asistio
1013136842	PAULA VALENTINA CORREA			Asistio
1216963829	MARIA JOSE DAVILA			Asistio
1029149661	CATALINA DIAZ			Asistio
1027532747	MANUEL SANTIAGO ESPAÑA			Asistio
1043613061	JORGELIS ISABEL FLOREZ			Asistio
1030634390	KAROL TATIANA FLORIAN			Asistio
1013132756	ANDRY MATEO FORERO			Asistio
1013138674	NICOLAS STIVEN GUARNIZO			Asistio
1013135316	RICHARD ANDRES GUTIERREZ			Asistio
1141333387	SANTIAGO HERRERA			Asistio
1016046026	DANNA JISSELA HERRERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades motoras			
COGNITIVA : : Analizo y resuelvo las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio			
PSICOSOCIAL : PSICOSOCIAL : MODELO CRITICO SOCIAL-ACCION-REFLEXION-RESOLUCION DE CONFLICTOS			
LUDICA : MODELO CRITICO SOCIAL-ACCION-REFLEXION-RESOLUCION DE CONFLICTOS LUDICA : Se divierte en las actividades formativas y recreativas			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : Coordinación general. Coordinación viso manual, gimnasia básica de mantenimiento			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, aros, campos de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Objetivo técnico: Irradiar el golpe del servicio parte 1 Objetivo social:: resolución de conflictos, fomentar el dialogo de identidades para así desarrollar la tolerancia y la inclusión en igualdad de condiciones en cada una de la niñas Y niños participantes en el centro de interés, respetar las diferencias ideológicas de sus compañeros, promoviendo actividades mixtas dónde estén presentes los valores del respeto y solidaridad para mejorar la convivencia en grupo Objetivo físico: desarrollar la coordinación general y la capacidad física de la flexibilidad. 2- Conocimiento de las capacidades condicionales 2- 3- Activación calentamiento general: Juego de los policías y ladrones: el grupo se divide en dos, se marcara el territorio con una cárcel, cuando se de la señal el grupo de los policías tendrá que coger a los ladrones y viceversa, las reglas son importantes no se le puede pegar, jalonar, tumbarlo solamente tocándolo por cualquier jugador perderá y será llevado a la cárcel, los compañeros los podrán liberar si los tocan o hacen cadena. Nota: el tiempo lo determinara el profesor. 4- Realizar estiramientos del tren superior y tren inferior.  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4-Irradiar el golpe del servicio parte 1 4- Posicionamiento: en posición de espera se sitúa el jugador de lado a la red, con los pies cómodamente separados formando un uno en el piso, a la anchura de los hombros. 4.1- La raqueta esta delante del cuerpo, con la muñeca y el cuerpo relajados, la mano libre sujeta la raqueta del cuello y la linea de los pies apunta hacia el lugar donde desea sacar. 4.2- El brazo izquierdo extendido lanza la pelota hacia arriba, en linea con el pie izquierdo y hacia adelante del cuerpo y el peso del cuerpo se transfiere suavemente sobre el pie delantero. 4.3-Hacer progresiones para realizar el servicio en la zona 1 y 2 4.4- Hacer servicio quebrado o bebe si es necesario. 5- Utilización de la malla para trabajar el control de los golpes básicos. derecho, revés y servicio; realizar corrección de errores en los golpes.. Trabajar por parejas, tríos o grupos los siguientes ejercicios: 5.1- Realizar corrección de errores en los golpes básicos.. Trabajar por parejas, tríos o grupos los siguientes ejercicios: 6- Torneo de sencillos, dobles o en grupos maximo 4  TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE SENCILLOS, DOBLES O GRUPALES  TIEMPO 50 MINUTOS			

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

"El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general)., Recordar la clase

TIEMPO

20 minutos

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136249	ANDERSON MICHEL AGUIAR			Asistio
1022372606	ZARAY TATIANA AYALA			Asistio
1028842729	KAREN ORIANA BLANCO			Asistio
1141335830	SARA ELIZABETH CARVAJAL			Asistio
1028890497	DANNY ALEJANDRO CASALLAS			Asistio
1011106091	ANGELICA GISSELLE CLAVIJO			Asistio
1013136842	PAULA VALENTINA CORREA			Asistio
1216963829	MARIA JOSE DAVILA			Asistio
1029149661	CATALINA DIAZ			Asistio
1027532747	MANUEL SANTIAGO ESPAÑA			Asistio
1043613061	JORGELIS ISABEL FLOREZ			Asistio
1030634390	KAROL TATIANA FLORIAN			Asistio
1013132756	ANDRY MATEO FORERO			Asistio
1013138674	NICOLAS STIVEN GUARNIZO			Asistio
1013135316	RICHARD ANDRES GUTIERREZ			Asistio
1141333387	SANTIAGO HERRERA			Asistio
1016046026	DANNA JISSELA HERRERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Perfecciono posturas corporales propias correctas para realizar los ejercicios			
COGNITIVA : Tener conocimiento de las capacidades condicionales y la coordinación básica			
PSICOSOCIAL : TEMA: LA RESOLUCIN DE CONFLICTOS			
LUDICA : Tiene tolerancia ante las diferentes actividades formativas que se realicen			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : COORDINACION GENERAL, COORDINACION VISOMANUAL, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO,			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, campos de tenis, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- Teoría: Normas de seguridad en el tenis y reglamento básico. 1.1-tema psicosocial. la resolución de conflictos. 2- Trabajo de coordinación dinámica y general: colocar conos en el piso a una distancia de 5 o 6 metros 5 o 6 filas, hacer ejercicios de desplazamiento lateral en zic-zac, cambiando de ejercicio cada vez que lleguen a la linea de fondo: trabajando la posición básica del tenista sin raqueta y con raqueta , haciendo sombras de derecha, revés, voleas y servicio. 3- Hacer estiramientos del tren inferior y tren superior.  TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4- Retroalimentar el golpe de la volea de derecha y sus fases. 4.1-- Hacer trabajo individual, por parejas, por tríos y por grupos los siguientes ejercicios: 4.2- Se deben mantener las rodillas flexionadas para facilitar el movimiento 4.3- Repaso del posicionamiento: El alumno se coloca en posición listos o básica cerca a la malla o zona 1 con la mano extendida y al frente, ligeramente al lado derecho y a la altura del hombro, fuera del eje central del cuerpo. 4.4- Hacer progresiones con la mano y después con la raqueta teniendo en cuenta las tres fases mano grande, mano en el cuello y mano en el mango de la raqueta. 4.5-Lograr control de las voleas de derecha. 5-Trabajo por estaciones: coordinación general, trabajo de correcciones técnicas individual y por grupo, 5.1- Juegos recreativos 5.1- Juegos básicos del tenis con puntuación. ( torneo).  TIEMPO 80 MINUTOS MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE MINITENIS  TIEMPO 50 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).  TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Perfecciono posturas corporales propias correctas para realizar los ejercicios			
COGNITIVA : Tener conocimiento de las capacidades condicionales y la coordinación básica			
PSICOSOCIAL : TEMA: RESOLUCIN DE CONFLICTOS			
LUDICA : Tiene tolerancia ante las diferentes actividades formativas que se realicen			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : COORDINACION GENERAL, VISOMANUAL, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, campos de tenis, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- Teoría: Normas de seguridad en el tenis y reglamento básico. . 2- Trabajo de coordinación dinámica y general: colocar conos en el piso a una distancia de 5 o 6 metros 5 o 6 filas, hacer ejercicios de desplazamiento lateral en zic-zac, cambiando de ejercicio cada vez que lleguen a la linea de fondo: trabajando la posición básica del tenista sin raqueta y con raqueta , haciendo sombras de derecha, revés, voleas y servicio. 3- Hacer estiramientos del tren inferior y tren superior.  TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1-Fases del golpe de derecha . 1 1-1- Fase de preparación, 1-2- Fase del punto de contacto,1-3- Fase de la terminación del golpe de derecha. 2 -Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés, 2.1- Trabajo por estaciones: coordinación general, 2.2- trabajo de correcciones técnicas grupales y individual, juegos recreativos . 3- Hacer trabajo individual, por parejas, por tríos y por grupos los siguientes ejercicios: 3.1- Posicionamiento: la posición del cuerpo es lateral como si fuéramos a jugar bolos o tejo. 3.2- Fase de preparación raqueta atrás y abajo. 3.3- Fase del punto de contacto: el cuerpo esta en posición lateral cómoda, posición abierta la mano y la raqueta se extienden a 20 o 30 cts. del pie más adelantado, la posición de la raqueta y el brazo es a 180 grados, con su empuñadura Eastern , posición 2 y 3 del octágono de acuerdo al vértice. 3.4- Fase de la terminación dónde termina la raqueta después del golpe: la terminación del golpe de derecha en el hombro contrario como si fuéramos a llevarnos un costal. 4- Realizar progresiones de lo más fácil a lo más difícil. de las fases. 4.1-Realizar trabajo de control de los golpes básicos: derecha y revés. 4.2-Irradiar el aprendizaje de aproximación de derecha. 5- Juego de sencillos , dobles y por grupos. 5.1- Trabajo por estaciones con: lazos, conos y campos de mini tenis adaptados, cada estación rotara cada 10 minutos.  TIEMPO 90 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE MINITENIS  TIEMPO 50 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).  TIEMPO 25 MINUTOS			





ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028900689	JUAN DIEGO MOLANO			Asistio
1012401223	KEVIN FELIPE MORANTES			Asistio
1028890162	MARIA FERNANDA NIETO			Asistio
1146128457	MICHELL NATALIA PEREZ			Asistio
1141333470	ANGIE VALENTINA PRESIGA			Asistio
1012404928	MIGUEL ANGEL QUEVEDO			Asistio
1034302231	LAURA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1013641873	ALISSON BRIYIDT ROJAS			Asistio
1016957660	THALIANA SOACHE			Asistio
1070392397	KAREN XIMENA SOLANO			Asistio
1188966239	SERGIO TAMAYO			Asistio
1023390287	JHOAN SEBASTIAN TOLOZA			Asistio
1141329273	JHOAN ANDRES TRIANA			Asistio
1028872159	SARA LUCIA TUSARMA			Asistio
1023394496	AMY SOFIA UNDA			Asistio
1030637994	MARIA FERNANDA VALLEJO			Asistio
1012404829	DILAN BAIRON VELASQUEZ			Asistio
1206213595	ANDRES FELIPE YARA			Asistio
1074529747	ANGIE PAOLA YARA			Asistio
1013126729	JULIANA ZARATE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades motoras			
COGNITIVA : : Analizo y resuelvo las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio			
PSICOSOCIAL : MODELO CRITICO SOCIAL-ACCION-REFLEXION-RESOLUCION DE CONFLICTOS			
LUDICA : Se divierte en las actividades formativas y recreativas			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : Coordinación general. Coordinación viso manual, gimnasia básica de mantenimiento			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, aros, campos de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Objetivo técnico: Irradiar el golpe del servicio parte 1 Objetivo social:: resolución de conflictos, fomentar el dialogo de identidades para así desarrollar la tolerancia y la inclusión en igualdad de condiciones en cada una de la niñas Y niños participantes en el centro de interés, respetar las diferencias ideológicas de sus compañeros, promoviendo actividades mixtas dónde estén presentes los valores del respeto y solidaridad para mejorar la convivencia en grupo Objetivo físico: desarrollar la coordinación general y la capacidad física de la flexibilidad. 2- Conocimiento de las capacidades condicionales 2- 3- Activación calentamiento general: Juego de los policías y ladrones: el grupo se divide en dos, se marcara el territorio con una cárcel, cuando se de la señal el grupo de los policías tendrá que coger a los ladrones y viceversa, las reglas son importantes no se le puede pegar, jalonar, tumbarlo solamente tocándolo por cualquier jugador perderá y será llevado a la cárcel, los compañeros los podrán liberar si los tocan o hacen cadena. Nota: el tiempo lo determinara el profesor. 4- Realizar estiramientos del tren superior y tren inferior.  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4-Irradiar el golpe del servicio parte 1 4- Posicionamiento: en posición de espera se sitúa el jugador de lado a la red, con los pies cómodamente separados formando un uno en el piso, a la anchura de los hombros. 4.1- La raqueta esta delante del cuerpo, con la muñeca y el cuerpo relajados, la mano libre sujeta la raqueta del cuello y la linea de los pies apunta hacia el lugar donde desea sacar. 4.2- El brazo izquierdo extendido lanza la pelota hacia arriba, en linea con el pie izquierdo y hacia adelante del cuerpo y el peso del cuerpo se transfiere suavemente sobre el pie delantero. 4.3-Hacer progresiones para realizar el servicio en la zona 1 y 2 4.4- Hacer servicio quebrado o bebe si es necesario. 5- Utilización de la malla para trabajar el control de los golpes básicos. derecho, revés y servicio; realizar corrección de errores en los golpes.. Trabajar por parejas, tríos o grupos los siguientes ejercicios: 5.1- Realizar corrección de errores en los golpes básicos.. Trabajar por parejas, tríos o grupos los siguientes ejercicios: 6- Torneo de sencillos, dobles o en grupos maximo 4  TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE SENCILLOS, DOBLES O GRUPALES  TIEMPO 50 MINUTOS			

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

"El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general).Recordar la clase

TIEMPO

25 minutos

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028900689	JUAN DIEGO MOLANO			Asistio
1012401223	KEVIN FELIPE MORANTES			Asistio
1028890162	MARIA FERNANDA NIETO			Asistio
1146128457	MICHELL NATALIA PEREZ			Asistio
1141333470	ANGIE VALENTINA PRESIGA			Asistio
1012404928	MIGUEL ANGEL QUEVEDO			Asistio
1034302231	LAURA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1013641873	ALISSON BRIYIDT ROJAS			Asistio
1016957660	THALIANA SOACHE			Asistio
1070392397	KAREN XIMENA SOLANO			Asistio
1188966239	SERGIO TAMAYO			Asistio
1023390287	JHOAN SEBASTIAN TOLOZA			Asistio
1141329273	JHOAN ANDRES TRIANA			Asistio
1028872159	SARA LUCIA TUSARMA			Asistio
1023394496	AMY SOFIA UNDA			Asistio
1030637994	MARIA FERNANDA VALLEJO			Asistio
1012404829	DILAN BAIRON VELASQUEZ			Asistio
1206213595	ANDRES FELIPE YARA			Asistio
1074529747	ANGIE PAOLA YARA			Asistio
1013126729	JULIANA ZARATE			Asistio
1012389206	DANNA SOFIA VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades motoras			
COGNITIVA : : Analizo y resuelvo las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicios basicos			
PSICOSOCIAL : MODELO CRITICO SOCIAL-ACCION-REFLEXION-RESOLUCION DE CONFLICTOS			
LUDICA : Se divierte en las actividades formativas y recreativas			
TEMA : GOLPES BASICOS			
SUBTEMAS : Coordinación general. Coordinación viso manual, gimnasia básica de mantenimiento			
IMPLEMENTACION : Raquetas, bolas, conos, aros, campos de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Objetivo técnico: Irradiar el golpe del servicio parte 1 Objetivo social:: resolución de conflictos, fomentar el dialogo de identidades para así desarrollar la tolerancia y la inclusión en igualdad de condiciones en cada una de la niñas Y niños participantes en el centro de interés, respetar las diferencias ideológicas de sus compañeros, promoviendo actividades mixtas dónde estén presentes los valores del respeto y solidaridad para mejorar la convivencia en grupo Objetivo físico: desarrollar la coordinación general y la capacidad física de la flexibilidad. 2- Conocimiento de las capacidades condicionales 2- 3- Activación calentamiento general: Juego de los policías y ladrones: el grupo se divide en dos, se marcara el territorio con una cárcel, cuando se de la señal el grupo de los policías tendrá que coger a los ladrones y viceversa, las reglas son importantes no se le puede pegar, jalonar, tumbarlo solamente tocándolo por cualquier jugador perderá y será llevado a la cárcel, los compañeros los podrán liberar si los tocan o hacen cadena. Nota: el tiempo lo determinara el profesor. 4- Realizar estiramientos del tren superior y tren inferior.  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4-Irradiar el golpe del servicio parte 1 4- Posicionamiento: en posición de espera se sitúa el jugador de lado a la red, con los pies cómodamente separados formando un uno en el piso, a la anchura de los hombros. 4.1- La raqueta esta delante del cuerpo, con la muñeca y el cuerpo relajados, la mano libre sujeta la raqueta del cuello y la linea de los pies apunta hacia el lugar donde desea sacar. 4.2- El brazo izquierdo extendido lanza la pelota hacia arriba, en linea con el pie izquierdo y hacia adelante del cuerpo y el peso del cuerpo se transfiere suavemente sobre el pie delantero. 4.3-Hacer progresiones para realizar el servicio en la zona 1 y 2 4.4- Hacer servicio quebrado o bebe si es necesario. 5- Utilización de la malla para trabajar el control de los golpes básicos. derecho, revés y servicio; realizar corrección de errores en los golpes.. Trabajar por parejas, tríos o grupos los siguientes ejercicios: 5.1- Realizar corrección de errores en los golpes básicos.. Trabajar por parejas, tríos o grupos los siguientes ejercicios: 6- Torneo de sencillos, dobles o en grupos maximo 4  TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES TORNEO DE SENCILLOS, DOBLES O GRUPALES  TIEMPO 50 MINUTOS			

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

"El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior ( se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos) , recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. ( retroalimentación general), Recordar la clase

TIEMPO

25 minutos

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028900689	JUAN DIEGO MOLANO			Asistio
1012401223	KEVIN FELIPE MORANTES			Asistio
1028890162	MARIA FERNANDA NIETO			Asistio
1146128457	MICHELL NATALIA PEREZ			Asistio
1141333470	ANGIE VALENTINA PRESIGA			Asistio
1012404928	MIGUEL ANGEL QUEVEDO			Asistio
1034302231	LAURA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1013641873	ALISSON BRIYIDT ROJAS			Asistio
1016957660	THALIANA SOACHE			Asistio
1070392397	KAREN XIMENA SOLANO			Asistio
1188966239	SERGIO TAMAYO			Asistio
1023390287	JHOAN SEBASTIAN TOLOZA			Asistio
1141329273	JHOAN ANDRES TRIANA			Asistio
1028872159	SARA LUCIA TUSARMA			Asistio
1023394496	AMY SOFIA UNDA			Asistio
1030637994	MARIA FERNANDA VALLEJO			Asistio
1012404829	DILAN BAIRON VELASQUEZ			Asistio
1206213595	ANDRES FELIPE YARA			Asistio
1074529747	ANGIE PAOLA YARA			Asistio
1013126729	JULIANA ZARATE			Asistio
1012389206	DANNA SOFIA VARGAS			Asistio

**JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA  
EVIDENCIAS MES MARZO COMPONENTE PSICOSOCIAL  
FORMADOR RUBEN RODRIGUEZ**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**

<b>COLEGIO</b>	<b>VILLAS DEL PROGRESO IED, ZONA 5-LOCALIDAD DE BOSA, DIRECCION: KRA 103-No 54-15 SUR</b>
<b>CENTRO DE INTERES</b>	<b>TENIS DE CAMPO</b>
<b>PARQUE O ESCENARIO</b>	<b>TIMIZA</b>
<b>FECHA</b>	<b>GRUPOS: 1,2,3 Y 4. FECHAS. 21, 23 y 24 DE ABRIL 2026, ASISTENCIA DE LOS GRUPOS: GRUPO 1:10 ESTUDIANTES. GRUPO 2:12 ESTUDIANTES, GRUPO 3: 18 ESTUDIANTES. GRUPO 4:22 ESTUDIANTES</b>
<b>TEMATICA</b>	<b>RESOLUCION DE PROBLEMAS</b>
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	<p><b>DESARROLLO DEL TALLER RESOLUCION DE CONFLICTOS</b>  Descripción del taller psicosocial: el formador deportivo realizo un conversatorio tratando el tema general: resolución de conflictos con los siguientes subtemas: etapas del conflicto, tipos de conflicto y estrategias de resolución de conflictos ruta del conflicto  En los Centros de Interés de la Jornada Escolar Complementaria, el conflicto hace parte de la  Interacción del ser humano en el colegio entre niños, niñas, adolescentes y jóvenes e incluso formadores. Lejos de entenderse únicamente como una situación negativa, el conflicto constituye una oportunidad pedagógica para fortalecer habilidades sociales, emocionales y ciudadanas.  La resolución pacífica de conflictos se concibe como un proceso orientado a la búsqueda de soluciones dialogadas, respetuosas y formativas, que permitan atender las necesidades e intereses de las partes involucradas, previniendo la violencia y promoviendo una convivencia armónica en los escenarios deportivos.  <b>Objetivos</b>  Aprender a interactuar en la vida con la familia y la comunidad de manera positiva logrando así mejorar la reactividad personal en las circunstancias que se presenten en la cotidianidad.  Aportar herramientas teórico-prácticas a los formadores de JEC que les permitan identificar, reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias del control de las emociones negativas, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa.  <b>Tiempo:</b> 60 minutos  <b>Materiales:</b> cartulinas y marcadores  <b>Nota:</b> los estudiantes después de realizar el trabajo por grupos realizaron una exposición a sus compañeros de 5 minutos  <b>ETAPAS</b>  Aparece la inconformidad o desacuerdo, generalmente de manera sutil.</p>



**Intensificación:**

Las emociones aumentan y la situación comienza a afectar la relación entre las partes.

**Crisis:**

El conflicto se manifiesta de forma abierta, pudiendo generar discusiones, gritos o conductas agresivas.

**Resolución:**

Se busca una solución mediante el diálogo, la mediación y la construcción de acuerdos

**Tipos de conflicto en los Centros de Interés****Intrapersonal:**

Se presenta cuando el niño, niña o adolescente experimenta una lucha interna, por ejemplo, cuando siente frustración al no lograr un objetivo deportivo o al compararse con otros compañeros.

**Interpersonal:**

Ocurre entre dos personas, generalmente por desacuerdos durante el juego, incumplimiento de normas, competencia, burlas o diferencias de opinión.

**Grupal:**

Se da cuando involucra a varios integrantes del grupo, afectando la dinámica del equipo, la participación y el clima del Centro de Interés.

**Estrategias de resolución pacífica de conflictos****Comunicación asertiva**

Consiste en expresar ideas, sentimientos y normas de manera clara y respetuosa, sin agredir ni descalificar a los demás.

**Escucha activa**

Implica prestar atención a lo que el otro expresa, reconociendo sus emociones y puntos de vista, sin interrumpir ni juzgar.

**Búsqueda de acuerdos**

Es el proceso mediante el cual las partes involucradas construyen soluciones conjuntas, teniendo en cuenta las normas del Centro de Interés y el bienestar del grupo.

**Toma de decisiones**

Se orienta a elegir, de manera participativa, la mejor alternativa para resolver el conflicto y prevenir situaciones similares.

**Manejo y cierre del conflicto**

Consiste en verificar que los acuerdos se cumplan y que las partes se sientan escuchadas y respetadas.

**Seguimiento posterior**

Permite reforzar los aprendizajes derivados del conflicto y fortalecer la convivencia en el Centro de Interés.

**La ruta del conflicto**

Desarrollo de la actividad

1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante

un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación.

2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución).

3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento.

4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas.

Cierre

Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia

**Nota: los estudiantes después de haber hecho sus exposiciones los 5 grupos realizaron una RELATORIA de problemas cotidianos y como solucionan estos problemas teniendo en cuenta LAS ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCION DE PROBLEMAS**

**La conclusión del taller general es aprender a identificar los conflictos; intrapersonal, interpersonal y grupal reconociendo las etapas inicio, intensificación, crisis y resolución y entender las estrategias: comunicación asertiva, escucha activa, acuerdos, toma de decisiones, manejo y cierre del conflicto logrando de esta manera un autoconocimiento de nuestras emociones siendo consciente de nuestras emociones para mejorar nuestra REACTIVIDAD**















## OBSERVACIONES

Al concluir las actividades de los grupos de los estudiantes de la IED villas del progreso, se reunió el grupo y se hace una retroalimentación, donde se escucha cada opinión y pensamiento de los estudiantes, donde se observa que durante la actividad han cambiado su forma de pensar y de entender que cada persona se comporta y se expresa con su cuerpo las diferentes maneras de sentir y de **REACCIONAR** frente las situaciones que se dan durante las actividades y que esto también se verán en su existir, ya sea en el colegio, la casa o actividades cotidianas, que se tiene que tener empatía por cada persona o compañero, para empezar a fortalecer los valores y el amor propio y por los demás. **TENIENDO MEJORES ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCION DE CONFLICTOS**

FORMATO SEGUIMIENTO CENTROS DE INTERÉS			
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2026			
CENTRO DE INTERÉS	TENIS DE CAMPO	FECHA	20 DE ABRIL DEL 2026
NOMBRE FORMADOR JUNIOR	RUBEN DARIO RODRIGUEZ LOZADA		
NOMBRE FORMADOR MÁSTER			
OBJETIVO DEL PROYECTO JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA	Fortalecer y profundizar aspectos de orden psicosocial y pedagógico en el marco de la jornada única, completa y extendida de cada institución educativa distrital (IED), por medio de la práctica deportiva escolar; El cual se plantea en el Modelo pedagógico, el contenido del Plan Pedagógico, con el micro diseño por centro de interés y las 38 mallas curriculares.		
MODELO PEDAGÓGICO	Fortalecer el desarrollo de las dimensiones del desarrollo motriz, psicosocial, lúdico y cognitivo a través de una formación integral mediada por el deporte escolar.		
PLAN PEDAGÓGICO	Realizar procesos que aporten a la formación integral a través de la práctica deportiva para niños, niñas, adolescentes y jóvenes que involucren aspectos de orden psicosocial y ciudadano que acompañen la formación integral, articulados con el PEI de cada IED.		
DIMENSIONES	DESCRIPCIÓN DEL PROCESO		
PROPÓSITO DIMENSIÓN COGNITIVA	Realizar procesos que aporten a la formacion integral, a través de la practica deportiva para niños, niñas, adolscentes y jovenes que involucren aspectos de orden psicosocial y ciudadano que acompañen la formacion primaria, básica y media.		
COGNITIVA	<p>Los estudiantes desarrollan su capacidad de resolución de problemas por medio de actividades predeportivas de Tenis de Campo y juegos coordinativos, que los ayudan a tomar decisiones acertadas respecto a la utilización de su cuerpo en las actividades desarrolladas en el Centro de Interés.</p> <p>Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas como parte fundamental en el desarrollo deportivo del centro de interes tenis de mesa</p> <p>Apropiar a los escolares en la terminología y fundamentos técnicos del tenis de campo Reconocer la importancia del reglamento y como estas pueden ser aplicadas en su vida cotidiana</p>		
PROPÓSITO DIMENSIÓN MOTRIZ	Fortalecer en los escolares la capacidad de comprender, analizar, relacionarse, entender la realidad y transformarla; permitiendo la construcción de conocimiento basado en sus experiencias de vida y cómo ésta experiencia de la práctica deportiva escolar puede cambiar la visión que tiene del mundo.Distinguir diferentes estrategias para desarrollar una buena interpretación del reglamento .		
MOTRIZ	Satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre. Propiciando el desarrollo físico y hábitos de vida saludable que necesitan los escolares para enfrentar la vida.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN LÚDICA	La posibilidad y la capacidad de goce y disfrute que se expresa en la inserción en un centro de interés que lo conecta con los otros y con el entorno, favoreciendo la construcción de su proyecto de vida desde el disfrute.		
LÚDICA	Los estudiantes disfrutan con actividades recreo deportivas y predeportivas del Tenis de campo donde se detecta una mejoría en sus relaciones interpersonales, disciplina y fomenta hábitos de vida saludable.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Tiene como objetivo promover el desarrollo integral de los NNAJ a través de un enfoque psicosocial centrado en la ciudadanía y la convivencia, el conocimiento y ejercicio de derechos, así como el fomento del bienestar emocional y social. Se orienta hacia la formación de ciudadanos conscientes, comprometidos con el respeto a los derechos humanos y la convivencia, capaces de contribuir activamente a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y pacífica. Por medio de la transversalización de contenidos conceptuales, que se desarrollan a través de módulos temáticos de manera anual. Este módulo se estructura por medio de capítulos que abarcan las temáticas contempladas.		
PSICOSOCIAL	Los estudiantes por medio de actividades psicosociales y deportivas desarrolladas en el centro de interés denotan una mejoría en la resolucion de problemas interpersonales, manejando de una mejor manera la solucion de conflictos en el centro de interés. por medio de actividades recreodeportivas y formativas de Tenis de Campo, que los ayudan a tomar decisiones acertadas respecto a sus emociones Al terminar los talleres psicosociales se reunen los grupos y se hace una retroalimentación, donde se escucha cada opinión y pensamiento de los estudiantes, donde se observa que durante la actividad han cambiado su forma de pensar y de entender que cada persona se comporta y se expresa con su cuerpo con actitudes positivas al aprender a ser mas causa que efecto de su reactividad frente a situaciones que se dan durante en la cotidianiidad de sus vidas aprendiendo a tener mas empatia y solidaridad con sus compañeros		
ASPECTOS SIGNIFICATIVOS			



El tenis es un deporte del tenis es un deporte con alta exigencia de la coordinacion visomanual, se presentan problemas para estudiantes por la falta de no haber desarrollado una buena buena base motora, la recomendación para el futuro es formar estudiantes de primaria para que no tengan el problema en el futuro

ASPECTOS POR MEJORAR Y ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN

El número de estudiantes dificulta el aprendizaje en el Tenis de campo, por lo que se utilizaron estrategias metodológicas como: trabajo en grupos, enseñanza reciproca, asignación de tareas individuales y grupales. Para el grupo 4 del dia viernes se recomienda cambiar de dia para tener oportunidad de utilizar mas campos de tenis y mejorar el aprendizaje

NOTA:

Tener en cuenta la malla curricular para poder evidenciar los avance si están acorde.

**INSTRUCCIONES DE DILIGENCIAMIENTO:** TENER EN CUENTA MALLA CURRICULAR, PLAN PEDAGÓGICO, CICLO Y PERIODO DE FORMACIÓN