

PROYECTO DE JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

CENTRO DE INTERES DE TENIS DE CAMPO

FORMADOR JUNIOR: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO

OBLIGACIONES N°2

ANEXO 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general, realizando tareas motrices de manera independiente con sus segmentos corporales.
COGNITIVA : Explorar por medio de los ejercicios del centro de interes el aprendizaje como un evento recíproco entre mis pares educativos y mi familia.
PSICOSOCIAL : Desarrollar en los estudiantes la comprensión del conflicto como una situación natural de la convivencia, fortaleciendo su capacidad para identificar sus causas, reconocer diferentes perspectivas y gestionar de manera respetuosa y constructiva las diferencias que surgen en el trabajo en equipo y la interacción cotidiana.
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
TEMA : EXPLORA LA COORDINACIÓN BÁSICA NECESARIA UTILIZADA EN EL TENIS DE CAMPO
SUBTEMAS : Reconoce las características para realizar lanzamientos y atrapar objetos de diferentes tamaños , para mejorar mi coordinación viso-manual.
IMPLEMENTACION : 20 platillos, 20 raquetas y 20 pelotas de tenis
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adelante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase. TIEMPO 60 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Lanzamientos individuales con pelota Descripción: Cada estudiante lanza una pelota de tenis al aire con una mano y la atrapa con la misma, luego alterna con la otra mano. Variación: Cambiar alturas, velocidad o agregar palmada antes de atrapar. Propósito: Mejorar la coordinación ojo-mano y el control del objeto Lanzamiento y recepción en parejas Descripción: En parejas, los estudiantes se lanzan pelotas de tenis a diferentes distancias. Variación: Usar pelotas de distintos tamaños (tenis, espuma, goma) o lanzar con rebote previo. Propósito: Reconocer trayectorias, ajustar fuerza y mejorar la precisión. Control de balón con raqueta (dominadas) Descripción: Los estudiantes golpean suavemente la pelota con la raqueta hacia arriba tratando de mantenerla en el aire. Variación: Usar ambos lados de la raqueta o alternar alturas. Propósito: Desarrollar coordinación viso-manual específica del tenis. Juego: “Atrapa y responde” Descripción: En grupo, un estudiante lanza la pelota diciendo el nombre de un compañero, quien debe atraparla y devolverla rápidamente. Variación: Incluir desplazamientos antes de atrapar. Propósito: Mejorar atención, reacción y coordinación en situaciones de juego. TIEMPO 60 minutos
RETO : ACTIVIDADES Mini reto de precisión Descripción: Colocar objetivos (conos o zonas marcadas) y los estudiantes deben lanzar o golpear la pelota intentando acertar. Propósito: Fortalecer la precisión, control y coordinación viso-manual. TIEMPO 30 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

30 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,06:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011217664	BRENDA JIMENA ACOSTA			Asistio
1025546610	IVON MARIANA CANO			No asistio
1034403034	VALENTINA CARVAJAL			Asistio
1013138118	SARA LUCIANA CASALLAS			Asistio
1073605343	DANA VALENTINA CASTELLANOS			Asistio
1146125771	JHON SEBASTIAN CHACON			No asistio
1012384444	JOAN ESTIVEN CRUZ			No asistio
1028620399	VALENTINA CUELLAR			Asistio
1023167257	DANNA KATALINA DIAZ			Asistio
1121902576	MATEO EMILIANO ESTUPIÑAN			Asistio
1048287628	JHON JALBER ARIZA			Asistio
1012391987	JUAN SEBASTIAN CHAPARRO			No asistio
1019766329	ANDRES CAMILO DELGADILLO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : fortalecer las capacidades basicas motrices y cordinativas propias del tenis campo			
COGNITIVA : Reconocer las diferentes situaciones de juego vistos en clase el componente tecnico - tactico que me ayudan en mi practica deportiva			
PSICOSOCIAL : Fortalecer estrategias motivacionales que favorezcan la permanencia y continuidad en los procesos.			
LUDICA : Comprender que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.			
TEMA : IDENTIFICA CADA UNA DE LAS FASES DEL SAQUE Y LOS REALIZA EN UN SOLO MOVIMIENTO			
SUBTEMAS : reconozco el punto de impacto de la bola sobre la raqueta en el moento de atacar la pelota en el servicio			
IMPLEMENTACION : 20 raquetas 20 pelotas 20 conos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo.			
TIEMPO 60 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad 1: Control del lanzamiento (toss) Los estudiantes lanzan la pelota hacia arriba con la mano dominante. Objetivo: lograr altura constante y caída frente al cuerpo. Variación: Lanzar y atrapar sin desplazarse Lanzar y dejar caer en un punto específico Actividad 2: Empuñadura y gesto del saque Explicación y práctica del grip continental. Simulación del movimiento completo sin pelota. Actividad 3: Saque por partes Solo lanzamiento + preparación Luego lanzamiento + golpe suave Fase aplicada: Ejecución del saque (20–25 min) Actividad 4: Saque a corta distancia Ubicarse cerca de la red. Realizar saques suaves priorizando la técnica. Actividad 5: Saque con dirección Colocar conos o zonas objetivo en el cuadro de servicio. Los estudiantes intentan dirigir el saque hacia las zonas.			
TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES PARTIDO DE SAQUES se conforman parejas y jugaran un game pero solo con saques acertados, cada ves que un estudiante logra hacer un saque correctamente suma puntos acorde al reglamento del game en tenis de campo. el estudiante que primero logre los cuatro puntos gana.			
TIEMPO 30 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial. Charla participativa con preguntas orientadoras, ejemplos cotidianos y reflexión individual. Desarrollo de la charla 1. Inicio (5 minutos) – Activación Pregunta generadora: “¿Por qué practican deporte o estudian?” Escuchar algunas respuestas</div><div><div>TIEMPO</div><div>30 minutos</div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,06:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011217664	BRENDA JIMENA ACOSTA			Asistio
1025546610	IVON MARIANA CANO			Asistio
1034403034	VALENTINA CARVAJAL			Asistio
1013138118	SARA LUCIANA CASALLAS			Asistio
1073605343	DANA VALENTINA CASTELLANOS			No asistio
1146125771	JHON SEBASTIAN CHACON			Asistio
1012384444	JOAN ESTIVEN CRUZ			Asistio
1028620399	VALENTINA CUELLAR			Asistio
1023167257	DANNA KATALINA DIAZ			Asistio
1121902576	MATEO EMILIANO ESTUPIÑAN			Asistio
1048287628	JHON JALBER ARIZA			No asistio
1012391987	JUAN SEBASTIAN CHAPARRO			No asistio
1019766329	ANDRES CAMILO DELGADILLO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar y fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas de los participantes, potenciando sus capacidades físicas y deportivas de acuerdo con sus características y necesidades individuales.			
COGNITIVA : Fortalecer en los estudiantes la comprensión de valores como la equidad, la inclusión, el respeto y la excelencia, favoreciendo la reflexión sobre la importancia del deporte en el desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca de los estudiantes de grado noveno vinculados a la práctica deportiva, promoviendo la confianza en sí mismos, la participación activa, el sentido de pertenencia, la autonomía y las relaciones interpersonales positivas dentro de los espacios deportivos y recreativos.			
LUDICA : Fomentar la participación activa y el disfrute de los estudiantes en actividades deportivas y recreativas, promoviendo espacios de inclusión, integración y trabajo en equipo.			
TEMA : Promover la equidad, la inclusión, la excelencia y el desarrollo integral de los participantes de la Liga JEC, reconociendo y fortaleciendo el talento deportivo de cada individuo, sin distinción de su condición o contexto, mediante espacios que permitan descubrir y potenciar sus capacidades.			
SUBTEMAS : Derarrollar los diferentes test fisicos de la liga tec en un fase intramural.			
IMPLEMENTACION : 10 conos una escalera de coordinacion cimnta de enmascarar decametro colchonetas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo. TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Fase Central – Aplicación del Circuito “Promesa Deportiva JEC” Los estudiantes rotarán por estaciones organizadas previamente. Estación 1 – Test de 30 Metros Planos Objetivo Evaluar la velocidad de reacción, aceleración y velocidad máxima de desplazamiento. Procedimiento El estudiante inicia detrás de la línea de salida. A la señal del docente realiza el recorrido de 30 metros a máxima velocidad. Se registra el tiempo en segundos y centésimas. Cada estudiante tendrá dos intentos y se tomará el mejor tiempo. Aspectos a observar Técnica de salida Aceleración Coordinación de brazos y piernas Tiempo final Estación 2 – Flexión de Codos Objetivo Evaluar la fuerza-resistencia del tren superior. Procedimiento Posición de plancha con brazos extendidos. Flexionar los codos hasta aproximar el pecho al suelo. Extender nuevamente los brazos. Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en el tiempo establecido. Registro Número total de repeticiones correctas. Estación 3 – Sentadilla Profunda (45 segundos) Objetivo Evaluar la fuerza explosiva y resistencia muscular del tren inferior. Procedimiento Posición inicial: Pies al ancho de hombros Puntas ligeramente hacia afuera Flexionar rodillas y cadera hasta romper el ángulo de 90°. Mantener espalda recta y talones apoyados. Regresar a la posición inicial realizando extensión completa. Ejecutar la mayor cantidad de repeticiones en 45 segundos. Registro Cantidad de sentadillas realizadas correctamente. Aspectos técnicos Profundidad adecuada Control postural Alineación de rodillas Extensión completa Estación 4 – Plancha Horizontal Objetivo Evaluar la resistencia isométrica del core. Procedimiento Apoyo en antebrazos y puntas de pies. Mantener cuerpo alineado. Sostener la posición el mayor tiempo posible. Registro Tiempo total en segundos. Aspectos técnicos Alineación corporal Control abdominal Estabilidad corporal TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES se realizan test TIEMPO 10 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,06:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011217664	BRENDA JIMENA ACOSTA			Asistio
1025546610	IVON MARIANA CANO			No asistio
1034403034	VALENTINA CARVAJAL			No asistio
1013138118	SARA LUCIANA CASALLAS			Asistio
1073605343	DANA VALENTINA CASTELLANOS			Asistio
1146125771	JHON SEBASTIAN CHACON			Asistio
1012384444	JOAN ESTIVEN CRUZ			No asistio
1028620399	VALENTINA CUELLAR			Asistio
1023167257	DANNA KATALINA DIAZ			Asistio
1121902576	MATEO EMILIANO ESTUPIÑAN			Asistio
1048287628	JHON JALBER ARIZA			No asistio
1012391987	JUAN SEBASTIAN CHAPARRO			No asistio
1019766329	ANDRES CAMILO DELGADILLO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,06:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Apropiar la coordinación general y equilibrio corporal realizando tareas propias del tenis de campo por medio de ejercicios en la sesion de clase.
COGNITIVA : Reconocer la importancia de conocer las normas del tenis de campo y aplicarlas en juegos pre deportivos
PSICOSOCIAL : Identificar aquellos comportamientos y respuestas que incrementan los conflictos y no promueven soluciones
LUDICA : Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las activiades recreativas con mis compañeros
TEMA : RECONOCE LA UBICACION Y EL CORRECTO MOVIMIENTO PARA EJECUTAR UN GOLPE DE DEVOLUCION
SUBTEMAS : Identifico la zona donde me debo ubicar y la activacion que debo hacer al momento de ejecutar una devolucion.
IMPLEMENTACION : 20 raquetas, 20 pelotas 10 platillos.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se espera a los niños en la cancha de tenis del parque timiza, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciará el desplazamiento para las canchas que están cerca a la IED donde los formadores estamos a cargo de su desplazamiento, una vez en la cancha iniciamos la sesión de clase con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adelante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase. TIEMPO 60 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES DRIBLING. para la sesión de la clase del día los NNJA participantes realizaran actividades con la pelota de tenis para familiarizarse con este implemento y ampliar sus capacidades motrices básicas. 1- hacer un recorrido de un punto A a un punto B haciendo Driblar una pelota de tenis (similar a la pelota de basquetbol) 2- hacer un recorrido de un punto A a un Punto B golpeado la pelota con la palma de la mano hacia arriba, evitando que esta toque el piso. 3- Hacer el mismo recorrido dejando caer la pelota al piso, dejándola rebotar una vez y luego volverla a impulsar contra el piso con la palma de la mano. 4- hacer el mismo recorrido pero en esta ocación dejar rebotar la pelota contra el piso y atraparla cuando este a punto de volver a tocar el piso (la idea es que no toque el piso nuevamente.) 5- hacer rebotar la pelota contra una pared y luego atraparla sin que esta toque el piso. 6- hacer rebotar la pelota contra una pared dejarla rebotar luego en el piso y atraparla antes que toque nuevamente el piso. despues de esta breve actividad se realizaran actividades de devolucion de pelota simulando situaciones de juego, ACTIVIDAD ""EL ZANCUDO" se formaran los NNJA en una fila en la linea de servicio, el formador se colocara al otro lado de la cancha y empezara a pasar pelotas, el estudiante que esta de primero en la fila debera dejar picar la pelota una vez y devolverla (golpeando con la raqueta) al formador, inmediatamente pasara de ultimo de la fila y el primero de la fila entrara nuevamente para devolver la pelota, el NNJA que se equivoque quedara eliminado, el juego termina cuando queden 5 NNJA y en ese momento se reinicia la actividad. TIEMPO 60 minutos.
RETO : ACTIVIDADES juego pre deportivo "vaquitas" se conforman equipos de 4 a 5 estudiantes quienes se enfrentaran en una cancha, (solo se enfrentan dos equipos por partido) los demas equipos deberan hacer de juzgamiento. el equipo que gane un game, acumulara una vaquita y entrara otro equipo a retar, equipo que gane el game se queda y equipo que pierda sale.... el equipo que primero acumule 10 vaquitas ganara. TIEMPO 30 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial. El formador debe leer en voz alta el comienzo de esta historia. “Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...” Una vez leído el cuento, los estudiantes deben pensar de forma individual cómo actuarían se encontrarán en la situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuestas y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

TIEMPO

30 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Desarrollar en los estudiantes la comprensión del conflicto como una situación natural de la convivencia, fortaleciendo su capacidad para identificar sus causas, reconocer diferentes perspectivas y gestionar de manera respetuosa y constructiva las diferencias que surgen en el trabajo en equipo y la interacción cotidiana

LUDICA :

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

TEMA :

EXPLORA LA COORDINACIÓN BÁSICA NECESARIA UTILIZADA EN EL TENIS DE CAMPO

SUBTEMAS :

Reconoce las características para realizar lanzamientos y atrapar objetos de diferentes tamaños , para mejorar mi coordinación viso-manual.

IMPLEMENTACION :

20 platillos, 20 raquetas y 20 pelotas de tenis

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adelante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase.

TIEMPO
60 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Lanzamientos individuales con pelota Descripción: Cada estudiante lanza una pelota de tenis al aire con una mano y la atrapa con la misma, luego alterna con la otra mano. Variación: Cambiar alturas, velocidad o agregar palmada antes de atrapar. Propósito: Mejorar la coordinación ojo-mano y el control del objeto Lanzamiento y recepción en parejas Descripción: En parejas, los estudiantes se lanzan pelotas de tenis a diferentes distancias. Variación: Usar pelotas de distintos tamaños (tenis, espuma, goma) o lanzar con rebote previo. Propósito: Reconocer trayectorias, ajustar fuerza y mejorar la precisión. Control de balón con raqueta (dominadas) Descripción: Los estudiantes golpean suavemente la pelota con la raqueta hacia arriba tratando de mantenerla en el aire. Variación: Usar ambos lados de la raqueta o alternar alturas. Propósito: Desarrollar coordinación viso-manual específica del tenis. Juego: “Atrapa y responde” Descripción: En grupo, un estudiante lanza la pelota diciendo el nombre de un compañero, quien debe atraparla y devolverla rápidamente. Variación: Incluir desplazamientos antes de atrapar. Propósito: Mejorar atención, reacción y coordinación en situaciones de juego.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Mini reto de precisión Descripción: Colocar objetivos (conos o zonas marcadas) y los estudiantes deben lanzar o golpear la pelota intentando acertar. Propósito: Fortalecer la precisión, control y coordinación viso-manual.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

30 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136542	JULIETH ANGELICA HUERTAS			No asistio
1016725000	JULIAN EDUARDO LINARES			No asistio
1023398202	SANTIAGO ADEMID LOZANO			Asistio
1011208176	VALERY SAMANTA MOYA			No asistio
1011211959	ISABELLA RAMIREZ			Asistio
1146128121	SAMUEL DAVID RAMIREZ			Asistio
1141124216	SAMUEL SANTIAGO SANCHEZ			Asistio
1013272348	KEVIN SANTIAGO SANTANA			Asistio
1013133746	JUAN MANUEL SANTOS			Asistio
1028495477	ERICK JOEL SOTO			Asistio
1102583689	KEISY LORENA SUAREZ			No asistio
1072700361	NICOL DAYANA TAPIERO			Asistio
1029402534	JUAN DAVID TELLEZ			Asistio
1013009844	VALENTINA VASQUEZ			No asistio
1101104527	ELOYSA VEGA			Asistio
1019998277	EYLIN JULIETH VILLANUEVA			Asistio
1012401934	KEVIN SANTIAGO ORTEGA			No asistio
1140168047	GEREMY PRADO			Asistio
1031655618	MATEO QUINTERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves, 14:00:00, 17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : fortalecer las capacidades basicas motrices y cordinativas propias del tenis campo			
COGNITIVA : Reconocer las diferentes situaciones de juego vistos en clase el componente tecnico - tactico que me ayudan en mi practica deportiva			
PSICOSOCIAL : Fortalecer estrategias motivacionales que favorezcan la permanencia y continuidad en los procesos.			
LUDICA : Comprender que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.			
TEMA : IDENTIFICA CADA UNA DE LAS FASES DEL SAQUE Y LOS REALIZA EN UN SOLO MOVIMIENTO			
SUBTEMAS : reconozco el punto de impacto de la bola sobre la raqueta en el moento de atacar la pelota en el servicio			
IMPLEMENTACION : 20 raquetas 20 pelotas 20 conos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo.			
TIEMPO 60 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad 1: Control del lanzamiento (toss) Los estudiantes lanzan la pelota hacia arriba con la mano dominante. Objetivo: lograr altura constante y caída frente al cuerpo. Variación: Lanzar y atrapar sin desplazarse Lanzar y dejar caer en un punto específico Actividad 2: Empuñadura y gesto del saque Explicación y práctica del grip continental. Simulación del movimiento completo sin pelota. Actividad 3: Saque por partes Solo lanzamiento + preparación Luego lanzamiento + golpe suave Fase aplicada: Ejecución del saque (20–25 min) Actividad 4: Saque a corta distancia Ubicarse cerca de la red. Realizar saques suaves priorizando la técnica. Actividad 5: Saque con dirección Colocar conos o zonas objetivo en el cuadro de servicio. Los estudiantes intentan dirigir el saque hacia las zonas.			
TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES PARTIDO DE SAQUES se conforman parejas y jugaran un game pero solo con saques acertados, cada ves que un estudiante logra hacer un saque correctamente suma puntos acorde al reglamento del game en tenis de campo. el estudiante que primero logre los cuatro puntos gana.			
TIEMPO 30 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial. Charla participativa con preguntas orientadoras, ejemplos cotidianos y reflexión individual. Desarrollo de la charla 1. Inicio (5 minutos) – Activación Pregunta generadora: “¿Por qué practican deporte o estudian?” Escuchar algunas respuestas</div><div><div>TIEMPO</div><div>30 minutos</div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136542	JULIETH ANGELICA HUERTAS			No asistio
1016725000	JULIAN EDUARDO LINARES			Asistio
1023398202	SANTIAGO ADEMID LOZANO			Asistio
1011208176	VALERY SAMANTA MOYA			No asistio
1011211959	ISABELLA RAMIREZ			No asistio
1146128121	SAMUEL DAVID RAMIREZ			Asistio
1141124216	SAMUEL SANTIAGO SANCHEZ			Asistio
1013272348	KEVIN SANTIAGO SANTANA			Asistio
1013133746	JUAN MANUEL SANTOS			Asistio
1028495477	ERICK JOEL SOTO			Asistio
1102583689	KEISY LORENA SUAREZ			Asistio
1072700361	NICOL DAYANA TAPIERO			Asistio
1029402534	JUAN DAVID TELLEZ			No asistio
1013009844	VALENTINA VASQUEZ			No asistio
1101104527	ELOYSA VEGA			Asistio
1019998277	EYLIN JULIETH VILLANUEVA			Asistio
1012401934	KEVIN SANTIAGO ORTEGA			No asistio
1140168047	GEREMY PRADO			Asistio
1031655618	MATEO QUINTERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar y fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas de los participantes, potenciando sus capacidades físicas y deportivas de acuerdo con sus características y necesidades individuales.			
COGNITIVA : Fortalecer en los estudiantes la comprensión de valores como la equidad, la inclusión, el respeto y la excelencia, favoreciendo la reflexión sobre la importancia del deporte en el desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca de los estudiantes de grado noveno vinculados a la práctica deportiva, promoviendo la confianza en sí mismos, la participación activa, el sentido de pertenencia, la autonomía y las relaciones interpersonales positivas dentro de los espacios deportivos y recreativos.			
LUDICA : Fomentar la participación activa y el disfrute de los estudiantes en actividades deportivas y recreativas, promoviendo espacios de inclusión, integración y trabajo en equipo.			
TEMA : Promover la equidad, la inclusión, la excelencia y el desarrollo integral de los participantes de la Liga JEC, reconociendo y fortaleciendo el talento deportivo de cada individuo, sin distinción de su condición o contexto, mediante espacios que permitan descubrir y potenciar sus capacidades.			
SUBTEMAS : Derarrollar los diferentes test fisicos de la liga tec en un fase intramural.			
IMPLEMENTACION : 10 conos una escalera de coordinacion cimnta de enmascarar decametro colchonetas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo. TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Fase Central – Aplicación del Circuito “Promesa Deportiva JEC” Los estudiantes rotarán por estaciones organizadas previamente. Estación 1 – Test de 30 Metros Planos Objetivo Evaluar la velocidad de reacción, aceleración y velocidad máxima de desplazamiento. Procedimiento El estudiante inicia detrás de la línea de salida. A la señal del docente realiza el recorrido de 30 metros a máxima velocidad. Se registra el tiempo en segundos y centésimas. Cada estudiante tendrá dos intentos y se tomará el mejor tiempo. Aspectos a observar Técnica de salida Aceleración Coordinación de brazos y piernas Tiempo final Estación 2 – Flexión de Codos Objetivo Evaluar la fuerza-resistencia del tren superior. Procedimiento Posición de plancha con brazos extendidos. Flexionar los codos hasta aproximar el pecho al suelo. Extender nuevamente los brazos. Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en el tiempo establecido. Registro Número total de repeticiones correctas. Estación 3 – Sentadilla Profunda (45 segundos) Objetivo Evaluar la fuerza explosiva y resistencia muscular del tren inferior. Procedimiento Posición inicial: Pies al ancho de hombros Puntas ligeramente hacia afuera Flexionar rodillas y cadera hasta romper el ángulo de 90°. Mantener espalda recta y talones apoyados. Regresar a la posición inicial realizando extensión completa. Ejecutar la mayor cantidad de repeticiones en 45 segundos. Registro Cantidad de sentadillas realizadas correctamente. Aspectos técnicos Profundidad adecuada Control postural Alineación de rodillas Extensión completa Estación 4 – Plancha Horizontal Objetivo Evaluar la resistencia isométrica del core. Procedimiento Apoyo en antebrazos y puntas de pies. Mantener cuerpo alineado. Sostener la posición el mayor tiempo posible. Registro Tiempo total en segundos. Aspectos técnicos Alineación corporal Control abdominal Estabilidad corporal TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES se realizan test TIEMPO 10 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013136542	JULIETH ANGELICA HUERTAS			No asistio
1016725000	JULIAN EDUARDO LINARES			Asistio
1023398202	SANTIAGO ADEMID LOZANO			Asistio
1011208176	VALERY SAMANTA MOYA			No asistio
1011211959	ISABELLA RAMIREZ			Asistio
1146128121	SAMUEL DAVID RAMIREZ			No asistio
1141124216	SAMUEL SANTIAGO SANCHEZ			Asistio
1013272348	KEVIN SANTIAGO SANTANA			Asistio
1013133746	JUAN MANUEL SANTOS			Asistio
1028495477	ERICK JOEL SOTO			Asistio
1102583689	KEISY LORENA SUAREZ			No asistio
1072700361	NICOL DAYANA TAPIERO			Asistio
1029402534	JUAN DAVID TELLEZ			No asistio
1013009844	VALENTINA VASQUEZ			No asistio
1101104527	ELOYSA VEGA			Asistio
1019998277	EYLIN JULIETH VILLANUEVA			Asistio
1012401934	KEVIN SANTIAGO ORTEGA			No asistio
1140168047	GEREMY PRADO			No asistio
1031655618	MATEO QUINTERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Identificar aquellos comportamientos y respuestas que incrementan los conflictos y no promueven soluciones

LUDICA :
Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las activiades recreativas con mis compañeros

TEMA :
RECONOCE LA UBICACION Y EL CORRECTO MOVIMIENTO PARA EJECUTAR UN GOLPE DE DEVOLUCION

SUBTEMAS :
Identifico la zona donde me debo ubicar y la activacion que debo hacer al momento de ejecutar una devolucion.

IMPLEMENTACION :
20 raquetas, 20 pelotas 10 platillos.

FASES

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

TIEMPO
60 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
DRIBLING. para la sesión de la clase del día los NNJA participantes realizaran actividades con la pelota de tenis para familiarizarse con este implemento y ampliar sus capacidades motrices básicas. 1- hacer un recorrido de un punto A a un punto B haciendo Driblar una pelota de tenis (similar a la pelota de basquetbol) 2- hacer un recorrido de un punto A a un Punto B golpeado la pelota con la palma de la mano hacia arriba, evitando que esta toque el piso. 3- Hacer el mismo recorrido dejando caer la pelota al piso, dejándola rebotar una vez y luego volverla a impulsar contra el piso con la palma de la mano. 4- hacer el mismo recorrido pero en esta ocación dejar rebotar la pelota contra el piso y atraparla cuando este a punto de volver a tocar el piso (la idea es que no toque el piso nuevamente.) 5- hacer rebotar la pelota contra una pared y luego atraparla sin que esta toque el piso. 6- hacer rebotar la pelota contra una pared dejarla rebotar luego en el piso y atraparla antes que toque nuevamente el piso. despues de esta breve actividad se realizaran actividades de devolucion de pelota simulando situaciones de juego, ACTIVIDAD ""EL ZANCUDO" se formaran los NNJA en una fila en la linea de servicio, el formador se colocara al otro lado de la cancha y empezara a pasar pelotas, el estudiante que esta de primero en la fila debera dejar picar la pelota una vez y devolverla (golpeando con la raqueta) al formador, inmediatamente pasara de ultimo de la fila y el primero de la fila entrara nuevamente para devolver la pelota, el NNJA que se equivoque quedara eliminado, el juego termina cuando queden 5 NNJA y en ese momento se reinicia la actividad.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
juego pre deportivo "vaquitas" se conforman equipos de 4 a 5 estudiantes quienes se enfrentaran en una cancha, (solo se enfrentan dos equipos por partido) los demas equipos deberan hacer de juzgamiento. el equipo que gane un game, acumulara una vaquita y entrara otro equipo a retar, equipo que gane el game se queda y equipo que pierda sale.... el equipo que primero acumule 10 vaquitas ganara.

TIEMPO
30 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial. El formador debe leer en voz alta el comienzo de esta historia. “Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...” Una vez leído el cuento, los estudiantes deben pensar de forma individual cómo actuarían se encontrarán en la situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuestas y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

TIEMPO

30 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : fortalecer las capacidades basicas motrices y cordinativas propias del tenis campo			
COGNITIVA : Reconocer las diferentes situaciones de juego vistos en clase el componente tecnico - tactico que me ayudan en mi practica deportiva			
PSICOSOCIAL : Fortalecer estrategias motivacionales que favorezcan la permanencia y continuidad en los procesos.			
LUDICA : Comprender que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.			
TEMA : IDENTIFICA CADA UNA DE LAS FASES DEL SAQUE Y LOS REALIZA EN UN SOLO MOVIMIENTO			
SUBTEMAS : reconozco el punto de impacto de la bola sobre la raqueta en el moento de atacar la pelota en el servicio			
IMPLEMENTACION : 20 raquetas 20 pelotas 20 conos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo.			
TIEMPO 60 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad 1: Control del lanzamiento (toss) Los estudiantes lanzan la pelota hacia arriba con la mano dominante. Objetivo: lograr altura constante y caída frente al cuerpo. Variación: Lanzar y atrapar sin desplazarse Lanzar y dejar caer en un punto específico Actividad 2: Empuñadura y gesto del saque Explicación y práctica del grip continental. Simulación del movimiento completo sin pelota. Actividad 3: Saque por partes Solo lanzamiento + preparación Luego lanzamiento + golpe suave Fase aplicada: Ejecución del saque (20–25 min) Actividad 4: Saque a corta distancia Ubicarse cerca de la red. Realizar saques suaves priorizando la técnica. Actividad 5: Saque con dirección Colocar conos o zonas objetivo en el cuadro de servicio. Los estudiantes intentan dirigir el saque hacia las zonas.			
TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES PARTIDO DE SAQUES se conforman parejas y jugaran un game pero solo con saques acertados, cada ves que un estudiante logra hacer un saque correctamente suma puntos acorde al reglamento del game en tenis de campo. el estudiante que primero logre los cuatro puntos gana.			
TIEMPO 30 minutos			

FASE FINAL : ACTIVIDADES En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial. Charla participativa con preguntas orientadoras, ejemplos cotidianos y reflexión individual. Desarrollo de la charla 1. Inicio (5 minutos) – Activación Pregunta generadora: “¿Por qué practican deporte o estudian?” Escuchar algunas respuestas TIEMPO 30 minutos
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030639964	LITZY VANYA ALVAREZ			Asistio
1028620065	LAURA CAMILA ALZATE			Asistio
1028843173	JAVIER AUGUSTO AMPUDIA			No asistio
1089542511	JOHAN ALEXIS ANTE			Asistio
N37664654134	ANGEL MIGUEL ARIZA			Asistio
1026573329	KIMBERLY DAYANA CASTRILLON			Asistio
1012393452	RONIBER DANIEL CORCHUELO			Asistio
1028841844	LORENA NIKOL DIAZ			Asistio
2706535	AIDA ISABELLA ESTACIO			Asistio
1031423979	VIVIAN STEFANY FORERO			Asistio
1027284134	JHANNA VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1101783595	ANGEL DAVID HERNANDEZ			No asistio
1013136624	JULIAN DAVID JIMENEZ			Asistio
1028821147	MARLON ESTIVEN LEAL			No asistio
1011216477	DANIEL FELIPE LIZCANO			Asistio
1141333304	LAURA ISABELLA LOPEZ			Asistio
1028891801	JUAN DIEGO LOZANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar y fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas de los participantes, potenciando sus capacidades físicas y deportivas de acuerdo con sus características y necesidades individuales.			
COGNITIVA : Fortalecer en los estudiantes la comprensión de valores como la equidad, la inclusión, el respeto y la excelencia, favoreciendo la reflexión sobre la importancia del deporte en el desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca de los estudiantes de grado noveno vinculados a la práctica deportiva, promoviendo la confianza en sí mismos, la participación activa, el sentido de pertenencia, la autonomía y las relaciones interpersonales positivas dentro de los espacios deportivos y recreativos.			
LUDICA : Fomentar la participación activa y el disfrute de los estudiantes en actividades deportivas y recreativas, promoviendo espacios de inclusión, integración y trabajo en equipo.			
TEMA : Promover la equidad, la inclusión, la excelencia y el desarrollo integral de los participantes de la Liga JEC, reconociendo y fortaleciendo el talento deportivo de cada individuo, sin distinción de su condición o contexto, mediante espacios que permitan descubrir y potenciar sus capacidades.			
SUBTEMAS : Derarrollar los diferentes test fisicos de la liga tec en un fase intramural.			
IMPLEMENTACION : 10 conos una escalera de coordinacion cimnta de enmascarar decametro colchonetas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo. TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Fase Central – Aplicación del Circuito “Promesa Deportiva JEC” Los estudiantes rotarán por estaciones organizadas previamente. Estación 1 – Test de 30 Metros Planos Objetivo Evaluar la velocidad de reacción, aceleración y velocidad máxima de desplazamiento. Procedimiento El estudiante inicia detrás de la línea de salida. A la señal del docente realiza el recorrido de 30 metros a máxima velocidad. Se registra el tiempo en segundos y centésimas. Cada estudiante tendrá dos intentos y se tomará el mejor tiempo. Aspectos a observar Técnica de salida Aceleración Coordinación de brazos y piernas Tiempo final Estación 2 – Flexión de Codos Objetivo Evaluar la fuerza-resistencia del tren superior. Procedimiento Posición de plancha con brazos extendidos. Flexionar los codos hasta aproximar el pecho al suelo. Extender nuevamente los brazos. Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en el tiempo establecido. Registro Número total de repeticiones correctas. Estación 3 – Sentadilla Profunda (45 segundos) Objetivo Evaluar la fuerza explosiva y resistencia muscular del tren inferior. Procedimiento Posición inicial: Pies al ancho de hombros Puntas ligeramente hacia afuera Flexionar rodillas y cadera hasta romper el ángulo de 90°. Mantener espalda recta y talones apoyados. Regresar a la posición inicial realizando extensión completa. Ejecutar la mayor cantidad de repeticiones en 45 segundos. Registro Cantidad de sentadillas realizadas correctamente. Aspectos técnicos Profundidad adecuada Control postural Alineación de rodillas Extensión completa Estación 4 – Plancha Horizontal Objetivo Evaluar la resistencia isométrica del core. Procedimiento Apoyo en antebrazos y puntas de pies. Mantener cuerpo alineado. Sostener la posición el mayor tiempo posible. Registro Tiempo total en segundos. Aspectos técnicos Alineación corporal Control abdominal Estabilidad corporal TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES se realizan test TIEMPO 10 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030639964	LITZY VANYA ALVAREZ			Asistio
1028620065	LAURA CAMILA ALZATE			Asistio
1028843173	JAVIER AUGUSTO AMPUDIA			Asistio
1089542511	JOHAN ALEXIS ANTE			Asistio
N37664654134	ANGEL MIGUEL ARIZA			No asistio
1026573329	KIMBERLY DAYANA CASTRILLON			Asistio
1012393452	RONIBER DANIEL CORCHUELO			No asistio
1028841844	LORENA NIKOL DIAZ			Asistio
2706535	AIDA ISABELLA ESTACIO			Asistio
1031423979	VIVIAN STEFANY FORERO			Asistio
1027284134	JHANNA VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1101783595	ANGEL DAVID HERNANDEZ			No asistio
1013136624	JULIAN DAVID JIMENEZ			No asistio
1028821147	MARLON ESTIVEN LEAL			No asistio
1011216477	DANIEL FELIPE LIZCANO			Asistio
1141333304	LAURA ISABELLA LOPEZ			Asistio
1028891801	JUAN DIEGO LOZANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Apropiar la coordinación general y equilibrio corporal realizando tareas propias del tenis de campo por medio de ejercicios en la sesion de clase.			
COGNITIVA : Reconocer la importancia de conocer las normas del tenis de campo y aplicarlas en juegos pre deportivos			
PSICOSOCIAL : Identificar aquellos comportamientos y respuestas que incrementan los conflictos y no promueven soluciones			
LUDICA : Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las activiades recreativas con mis compañeros			
TEMA : RECONOCE LA UBICACION Y EL CORRECTO MOVIMIENTO PARA EJECUTAR UN GOLPE DE DEVOLUCION			
SUBTEMAS : Identifico la zona donde me debo ubicar y la activacion que debo hacer al momento de ejecutar una devolucion.			
IMPLEMENTACION : 20 raquetas, 20 pelotas 10 platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se espera a los niños en la cancha de tenis del parque timiza, una vez estén todos los NNJA participantes se dejara un tiempo para que se dirijan a los baños antes de iniciar la clase para así evitar en lo posible que ingresen al baño durante el desarrollo de la sesión de clase. Una vez listos, se iniciará el desplazamiento para las canchas que están cerca a la IED donde los formadores estamos a cargo de su desplazamiento, una vez en la cancha iniciamos la sesión de clase con un llamado a lista, donde se verificara los NNJA que participaran en la actividad. Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: Iniciaremos con movilidad de articulaciones de la siguiente manera: 1- Caminar de un extremo a otro de la cancha en las puntas de los pies. 2- Caminar de un extremo a otro hacia atrás apoyados únicamente sobre los talones. 3- Caminar de un lado a otro dando pasos lo más largos posibles hacia adelante (sin saltar). 4- Caminar ida y regreso en la cancha caminando hacia atrás y dando pasos lo más largo posibles. 5- Caminar de un extremo a otro de la cancha dando pasos laterales lo más largo posible. 6- Caminar de un lado a otro de la cancha haciendo de cuenta que se está pedaleando en una bicicleta, es decir elevando las dorillas al pecho cada vez que se da un paso. 7- Caminar de un lado a otro de la cancha dando tres pasos, luego pausar y con los dedos de las manos tocar los dedos de los pies. 8- Caminar de un lado a otro, tres pasos normales y luego tres pasos de enano (en sentadilla profunda dar tres pasos) 9- Caminar hacia delante de un punto A a un punto B moviendo los brazos como si estuvieran nadando hacia adelante. 10- Cam inar de para atrás de un punto A a un punto B como si estuviesen nadando hacia atrás. 11- Tomarse de las propias manos (como cuando están rezando) y mover las muñecas en todas las direcciones posibles 12- Caminar hacia adelante y mirar al cielo y luego al piso (cuello) Una vez finalizado el calentamiento de articulaciones, se continuará con un calentamiento cardio vascular que les permita a los estudiantes estar mejor preparado para la parte central de la sesión de clase. TIEMPO 60 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES DRIBLING. para la sesión de la clase del día los NNJA participantes realizaran actividades con la pelota de tenis para familiarizarse con este implemento y ampliar sus capacidades motrices básicas. 1- hacer un recorrido de un punto A a un punto B haciendo Driblar una pelota de tenis (similar a la pelota de basquetbol) 2- hacer un recorrido de un punto A a un Punto B golpeado la pelota con la palma de la mano hacia arriba, evitando que esta toque el piso. 3- Hacer el mismo recorrido dejando caer la pelota al piso, dejándola rebotar una vez y luego volverla a impulsar contra el piso con la palma de la mano. 4- hacer el mismo recorrido pero en esta ocación dejar rebotar la pelota contra el piso y atraparla cuando este a punto de volver a tocar el piso (la idea es que no toque el piso nuevamente.) 5- hacer rebotar la pelota contra una pared y luego atraparla sin que esta toque el piso. 6- hacer rebotar la pelota contra una pared dejarla rebotar luego en el piso y atraparla antes que toque nuevamente el piso. despues de esta breve actividad se realizaran actividades de devolucion de pelota simulando situaciones de juego, ACTIVIDAD ""EL ZANCUDO" se formaran los NNJA en una fila en la linea de servicio, el formador se colocara al otro lado de la cancha y empezara a pasar pelotas, el estudiante que esta de primero en la fila debera dejar picar la pelota una vez y devolverla (golpeando con la raqueta) al formador, inmediatamente pasara de ultimo de la fila y el primero de la fila entrara nuevamente para devolver la pelota, el NNJA que se equivoque quedara eliminado, el juego termina cuando queden 5 NNJA y en ese momento se reinicia la actividad. TIEMPO 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES juego pre deportivo "vaquitas" se conforman equipos de 4 a 5 estudiantes quienes se enfrentaran en una cancha, (solo se enfrentan dos equipos por partido) los demas equipos deberan hacer de juzgamiento. el equipo que gane un game, acumulara una vaquita y entrara otro equipo a retar, equipo que gane el game se queda y equipo que pierda sale.... el equipo que primero acumule 10 vaquitas ganara. TIEMPO 30 minutos.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial. El formador debe leer en voz alta el comienzo de esta historia. “Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...” Una vez leído el cuento, los estudiantes deben pensar de forma individual cómo actuarían se encontrarán en la situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuestas y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

TIEMPO

30 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : fortalecer las capacidades basicas motrices y cordinativas propias del tenis campo			
COGNITIVA : Reconocer las diferentes situaciones de juego vistos en clase el componente tecnico - tactico que me ayudan en mi practica deportiva			
PSICOSOCIAL : Fortalecer estrategias motivacionales que favorezcan la permanencia y continuidad en los procesos.			
LUDICA : Comprender que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.			
TEMA : IDENTIFICA CADA UNA DE LAS FASES DEL SAQUE Y LOS REALIZA EN UN SOLO MOVIMIENTO			
SUBTEMAS : reconozco el punto de impacto de la bola sobre la raqueta en el moento de atacar la pelota en el servicio			
IMPLEMENTACION : 20 raquetas 20 pelotas 20 conos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo.			
TIEMPO 60 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad 1: Control del lanzamiento (toss) Los estudiantes lanzan la pelota hacia arriba con la mano dominante. Objetivo: lograr altura constante y caída frente al cuerpo. Variación: Lanzar y atrapar sin desplazarse Lanzar y dejar caer en un punto específico Actividad 2: Empuñadura y gesto del saque Explicación y práctica del grip continental. Simulación del movimiento completo sin pelota. Actividad 3: Saque por partes Solo lanzamiento + preparación Luego lanzamiento + golpe suave Fase aplicada: Ejecución del saque (20–25 min) Actividad 4: Saque a corta distancia Ubicarse cerca de la red. Realizar saques suaves priorizando la técnica. Actividad 5: Saque con dirección Colocar conos o zonas objetivo en el cuadro de servicio. Los estudiantes intentan dirigir el saque hacia las zonas.			
TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES PARTIDO DE SAQUES se conforman parejas y jugaran un game pero solo con saques acertados, cada ves que un estudiante logra hacer un saque correctamente suma puntos acorde al reglamento del game en tenis de campo. el estudiante que primero logre los cuatro puntos gana.			
TIEMPO 30 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial. Charla participativa con preguntas orientadoras, ejemplos cotidianos y reflexión individual. Desarrollo de la charla 1. Inicio (5 minutos) – Activación Pregunta generadora: “¿Por qué practican deporte o estudian?” Escuchar algunas respuestas</div><div><div>TIEMPO</div><div>30 minutos</div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1147488478	JUAN DAVID ACOSTA			No asistio
1012392670	JOAN STIVEN AMAYA			Asistio
5030445	YOSELIS VANESSA ANTUNEZ			Asistio
1012402154	JEFERSON DAVID ASTROZ			Asistio
1016722186	NICOLAS BERNAL			Asistio
1146128437	DAYANA SOFIA CARO			No asistio
1030618961	ANGIE KATHERIN GALINDO			No asistio
1028892687	ANDRES FELIPE GAMEZ			Asistio
1028891047	JULIETH ESTEFANY GARAVITO			Asistio
6042157	ADEIRIS VALENTINA GARRIDO			Asistio
1028843262	EILEEN SOFIA GIRALDO			Asistio
1022386716	DIEGO ALEJANDRO GOMEZ			Asistio
1028869010	ANDRES SANTIAGO GUERRERO			Asistio
1123438696	DILAN HALID GUTIERREZ			Asistio
1011216555	SAMUEL ALEJANDRO RODRIGUEZ			No asistio
1141331490	NIKOLLE ALEJANDRA RODRIGUEZ			Asistio
1033108824	HELEN SOFIA ROJAS			Asistio
1028497230	DANIEL ESTEBAN ROMAN			No asistio
1028842381	CRISTIAN JAVIER ROMERO			No asistio
1206213284	MAICOL STEBAN RUIZ			Asistio
1024499830	JUAN CAMILO RUIZ			Asistio
1016058504	ALECK SEBASTIAN SANCHEZ			Asistio
1030629150	NICOLAS SNAIDER SIERRA			Asistio
1141720292	DAVID ALEJANDRO TOVAR			Asistio
1146127107	LINDA VALENTINA URREGO			No asistio
1141325539	MANUEL ARJONA			No asistio
1012393709	DARWIN SANTIAGO CHAVES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar y fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas de los participantes, potenciando sus capacidades físicas y deportivas de acuerdo con sus características y necesidades individuales.			
COGNITIVA : Fortalecer en los estudiantes la comprensión de valores como la equidad, la inclusión, el respeto y la excelencia, favoreciendo la reflexión sobre la importancia del deporte en el desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca de los estudiantes de grado noveno vinculados a la práctica deportiva, promoviendo la confianza en sí mismos, la participación activa, el sentido de pertenencia, la autonomía y las relaciones interpersonales positivas dentro de los espacios deportivos y recreativos.			
LUDICA : Fomentar la participación activa y el disfrute de los estudiantes en actividades deportivas y recreativas, promoviendo espacios de inclusión, integración y trabajo en equipo.			
TEMA : Promover la equidad, la inclusión, la excelencia y el desarrollo integral de los participantes de la Liga JEC, reconociendo y fortaleciendo el talento deportivo de cada individuo, sin distinción de su condición o contexto, mediante espacios que permitan descubrir y potenciar sus capacidades.			
SUBTEMAS : Derarrollar los diferentes test fisicos de la liga tec en un fase intramural.			
IMPLEMENTACION : 10 conos una escalera de coordinacion cimnta de enmascarar decametro colchonetas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se esperan los NNJA participantes en el centro de interés de tenis de campo, en el escenario del parque timiza, una vez lleguen los NNJA se procederá al saludo y correspondientes llamado de asistencia, seguido de unas indicaciones generales sobre varios aspectos como; Recomendaciones nutricionales, de comportamiento, de cuidado de los escenarios entre otros. Una vez finalizada esta inducción a la clase se dará inicio con el calentamiento. El calentamiento de articulaciones es una fase fundamental antes de la práctica del tenis de campo, ya que prepara el cuerpo para la actividad física, previene lesiones y mejora el rendimiento. Para un grupo de estudiantes de noveno grado, se recomienda realizar una rutina dinámica, progresiva y enfocada en las articulaciones más utilizadas en este deporte. Se inicia con movimientos suaves de cuello, realizando inclinaciones laterales, hacia adelante y hacia atrás, así como giros controlados. Luego se continúa con hombros, ejecutando círculos hacia adelante y hacia atrás, seguidos de movimientos de brazos extendidos en forma de rotación. Posteriormente, se trabaja la movilidad de codos y muñecas, realizando flexiones, extensiones y giros, fundamentales para el manejo de la raqueta. Se continúa con la activación de la cadera, mediante rotaciones amplias y controladas. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de movilidad en rodillas, como semiflexiones y giros suaves, y finalmente en tobillos, con rotaciones y elevaciones de talones y puntas. Toda la rutina debe durar entre 8 y 12 minutos, manteniendo un ritmo moderado, acompañado de respiración constante y buena postura. Este calentamiento permite que los estudiantes estén mejor preparados para los desplazamientos, golpes y cambios de dirección propios del tenis de campo.			
TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Fase Central – Aplicación del Circuito “Promesa Deportiva JEC” Los estudiantes rotarán por estaciones organizadas previamente. Estación 1 – Test de 30 Metros Planos Objetivo Evaluar la velocidad de reacción, aceleración y velocidad máxima de desplazamiento. Procedimiento El estudiante inicia detrás de la línea de salida. A la señal del docente realiza el recorrido de 30 metros a máxima velocidad. Se registra el tiempo en segundos y centésimas. Cada estudiante tendrá dos intentos y se tomará el mejor tiempo. Aspectos a observar Técnica de salida Aceleración Coordinación de brazos y piernas Tiempo final Estación 2 – Flexión de Codos Objetivo Evaluar la fuerza-resistencia del tren superior. Procedimiento Posición de plancha con brazos extendidos. Flexionar los codos hasta aproximar el pecho al suelo. Extender nuevamente los brazos. Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en el tiempo establecido. Registro Número total de repeticiones correctas. Estación 3 – Sentadilla Profunda (45 segundos) Objetivo Evaluar la fuerza explosiva y resistencia muscular del tren inferior. Procedimiento Posición inicial: Pies al ancho de hombros Puntas ligeramente hacia afuera Flexionar rodillas y cadera hasta romper el ángulo de 90°. Mantener espalda recta y talones apoyados. Regresar a la posición inicial realizando extensión completa. Ejecutar la mayor cantidad de repeticiones en 45 segundos. Registro Cantidad de sentadillas realizadas correctamente. Aspectos técnicos Profundidad adecuada Control postural Alineación de rodillas Extensión completa Estación 4 – Plancha Horizontal Objetivo Evaluar la resistencia isométrica del core. Procedimiento Apoyo en antebrazos y puntas de pies. Mantener cuerpo alineado. Sostener la posición el mayor tiempo posible. Registro Tiempo total en segundos. Aspectos técnicos Alineación corporal Control abdominal Estabilidad corporal			
TIEMPO 90 minutos			
RETO : ACTIVIDADES se realizan test			
TIEMPO 10 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1147488478	JUAN DAVID ACOSTA			Asistio
1012392670	JOAN STIVEN AMAYA			Asistio
5030445	YOSELIS VANESSA ANTUNEZ			No asistio
1012402154	JEFERSON DAVID ASTROZ			Asistio
1016722186	NICOLAS BERNAL			No asistio
1146128437	DAYANA SOFIA CARO			Asistio
1030618961	ANGIE KATHERIN GALINDO			No asistio
1028892687	ANDRES FELIPE GAMEZ			No asistio
1028891047	JULIETH ESTEFANY GARAVITO			Asistio
6042157	ADEIRIS VALENTINA GARRIDO			Asistio
1028843262	EILEEN SOFIA GIRALDO			No asistio
1022386716	DIEGO ALEJANDRO GOMEZ			Asistio
1028869010	ANDRES SANTIAGO GUERRERO			No asistio
1123438696	DILAN HALID GUTIERREZ			Asistio
1011216555	SAMUEL ALEJANDRO RODRIGUEZ			No asistio
1141331490	NIKOLLE ALEJANDRA RODRIGUEZ			No asistio
1033108824	HELEN SOFIA ROJAS			Asistio
1028497230	DANIEL ESTEBAN ROMAN			Asistio
1028842381	CRISTIAN JAVIER ROMERO			No asistio
1206213284	MAICOL STEBAN RUIZ			No asistio
1024499830	JUAN CAMILO RUIZ			Asistio
1016058504	ALECK SEBASTIAN SANCHEZ			Asistio
1030629150	NICOLAS SNAIDER SIERRA			Asistio
1141720292	DAVID ALEJANDRO TOVAR			No asistio
1146127107	LINDA VALENTINA URREGO			No asistio
1141325539	MANUEL ARJONA			No asistio
1012393709	DARWIN SANTIAGO CHAVES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Identificar aquellos comportamientos y respuestas que incrementan los conflictos y no promueven soluciones

LUDICA :

Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las activiades recreativas con mis compañeros

TEMA :

RECONOCE LA UBICACION Y EL CORRECTO MOVIMIENTO PARA EJECUTAR UN GOLPE DE DEVOLUCION

SUBTEMAS :

Identifico la zona donde me debo ubicar y la activacion que debo hacer al momento de ejecutar una devolucion.

IMPLEMENTACION :

20 raquetas, 20 pelotas 10 platillos.

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
60 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
DRIBLING. para la sesión de la clase del día los NNJA participantes realizaran actividades con la pelota de tenis para familiarizarse con este implemento y ampliar sus capacidades motrices básicas. 1- hacer un recorrido de un punto A a un punto B haciendo Driblar una pelota de tenis (similar a la pelota de basquetbol) 2- hacer un recorrido de un punto A a un Punto B golpeado la pelota con la palma de la mano hacia arriba, evitando que esta toque el piso. 3- Hacer el mismo recorrido dejando caer la pelota al piso, dejándola rebotar una vez y luego volverla a impulsar contra el piso con la palma de la mano. 4- hacer el mismo recorrido pero en esta ocación dejar rebotar la pelota contra el piso y atraparla cuando este a punto de volver a tocar el piso (la idea es que no toque el piso nuevamente.) 5- hacer rebotar la pelota contra una pared y luego atraparla sin que esta toque el piso. 6- hacer rebotar la pelota contra una pared dejarla rebotar luego en el piso y atraparla antes que toque nuevamente el piso. despues de esta breve actividad se realizaran actividades de devolucion de pelota simulando situaciones de juego, ACTIVIDAD ""EL ZANCUDO" se formaran los NNJA en una fila en la linea de servicio, el formador se colocara al otro lado de la cancha y empezara a pasar pelotas, el estudiante que esta de primero en la fila debera dejar picar la pelota una vez y devolverla (golpeando con la raqueta) al formador, inmediatamente pasara de ultimo de la fila y el primero de la fila entrara nuevamente para devolver la pelota, el NNJA que se equivoque quedara eliminado, el juego termina cuando queden 5 NNJA y en ese momento se reinicia la actividad.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES
juego pre deportivo "vaquitas" se conforman equipos de 4 a 5 estudiantes quienes se enfrentaran en una cancha, (solo se enfrentan dos equipos por partido) los demas equipos deberan hacer de juzgamiento. el equipo que gane un game, acumulara una vaquita y entrara otro equipo a retar, equipo que gane el game se queda y equipo que pierda sale.... el equipo que primero acumule 10 vaquitas ganara.

TIEMPO
30 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En esta fase final los NNJA que participaron en la sesión de clase, se sentaran en el piso en círculo para realizar un estiramiento, iniciando con las extremidades inferiores, durando hasta 15 segundos en cada ejercicio. 1- Estirar pies cerrados al frente y tocar las puntas de los pies. 2- Abrir los pies estirados y con las manos tocar las puntas de los pies. 3- Estirar los dos pies, luego uno flexionarlo, cruzarlo por encima del otro y con las manos abrazarlo fuerte teniendo la espalda recta, primero con un pie y luego con el otro. 4- Mariposa, se juntan las plantas de las pies con las rodillas flexionadas. 5- Paso de valla. Se estira un pie adelante, y luego se flexiona un pie atrás y se recuestan atrás sobre los codos. 6- Adoración. Se arrodillan y luego llevan las manos sobre el piso lo más adelante que puedan. Una vez finalizado el estiramiento se realizara una retroalimentación y charla sobre el objetivo psicosocial. El formador debe leer en voz alta el comienzo de esta historia. “Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...” Una vez leído el cuento, los estudiantes deben pensar de forma individual cómo actuarían se encontrarán en la situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuestas y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

TIEMPO

30 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PROYECTO DE JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

CENTRO DE INTERES DE TENIS DE CAMPO

FORMADOR JUNIOR: MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO

OBLIGACIONES N°2

ANEXO 2

FORMATO SEGUIMIENTO CENTROS DE INTERÉS JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2026			
CENTRO DE INTERÉS	TENIS DE CAMPO	FECHA	23 de mayo del 2026
NOMBRE FORMADOR JUNIOR	MIGUEL ERNESTO NIÑO PARRADO		
FORMADOR MÁSTER			
OBJETIVO DEL PROYECTO JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA	Fortalecer y profundizar aspectos de orden psicosocial y pedagógico en el marco de la jornada única, completa y extendida de cada institución educativa distrital (IED), por medio de la práctica deportiva escolar; El cual se plantea en el Modelo pedagógico, el contenido del Plan Pedagógico, con el micro diseño por centro de interés y las 36 mallas curriculares.		
MODELO PEDAGÓGICO	Fortalecer el desarrollo de las dimensiones del desarrollo motriz, psicosocial, lúdico y cognitivo, aprendizajes esenciales y competencias del siglo XXI a través de una formación integral mediada por el deporte escolar.		
PLAN PEDAGÓGICO	Realizar procesos que aporten a la formación integral a través de la práctica deportiva para niños, niñas, adolescentes y jóvenes que involucren aspectos de orden psicosocial y ciudadano que acompañen la formación primaria, básica y media, articulados con el PEI de cada IED.		
DIMENSIONES	DESCRIPCIÓN DEL PROCESO		
PROPÓSITO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer en los escolares la capacidad de comprender, analizar, relacionarse, entender la realidad y transformarla; permitiendo la construcción de conocimiento basado en sus experiencias de vida y cómo ésta experiencia de la práctica deportiva escolar puede cambiar la visión que tiene del mundo.		
COGNITIVA	A través de las diferentes sesiones deportivas desarrolladas con los estudiantes de grado noveno, se ha evidenciado cómo el deporte se convierte en una herramienta fundamental para la transformación personal y social de los jóvenes. Durante las actividades, los estudiantes no solo fortalecieron habilidades físicas y deportivas, sino también aspectos relacionados con la disciplina, la responsabilidad, el respeto y la toma adecuada de decisiones. Por medio del trabajo en equipo, las charlas reflexivas y las dinámicas recreativas, muchos estudiantes lograron reconocer la importancia de asumir compromisos, controlar emociones y actuar de manera consciente frente a diferentes situaciones de su vida cotidiana. Asimismo, se observó una mejora en la convivencia, la comunicación y la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica dentro y fuera de los espacios deportivos.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN MOTRIZ	Satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre. Propiciando el desarrollo físico y hábitos de vida saludable que necesitan los escolares para enfrentar la vida.		
MOTRIZ	Se ha evidenciado sobre la importancia de promover en los NNJA de la IED Villas del progreso y en el centro de interés de tenis de campo donde trabajamos con estudiantes de ciclo 4, la importancia en orientar a los estudiantes hacia prácticas que favorezcan el bienestar físico y mental, promoviendo estilos de vida saludables y el uso responsable del tiempo fuera del contexto académico. El deporte y la recreación se convierten en herramientas que contribuyen a disminuir conductas inadecuadas, fortalecer la disciplina, mejorar la convivencia y fomentar valores como el respeto, la responsabilidad y el trabajo en equipo. Asimismo, las actividades desarrolladas permiten responder a los intereses y necesidades de los estudiantes, generando motivación y sentido de pertenencia frente a los espacios deportivos y escolares. Mediante estas experiencias, los jóvenes aprenden a establecer metas, tomar decisiones adecuadas y reconocer la importancia de mantener hábitos saludables que benefician su calidad de vida presente y futura.		
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	Durante las sesiones de tenis de campo dirigidas a estudiantes de grado noveno, se ha observado una respuesta más positiva y participativa cuando las clases incluyen actividades recreativas y juegos adaptados al deporte. La implementación de estrategias didácticas basadas en el juego ha permitido que los estudiantes se involucren con mayor entusiasmo en el proceso de aprendizaje, generando un ambiente dinámico, motivante y de mayor interacción durante las prácticas. Por medio de ejercicios recreativos y situaciones de juego modificadas, los estudiantes han logrado acercarse de manera progresiva a los fundamentos básicos del tenis, fortaleciendo habilidades relacionadas con el manejo de la pelota, la coordinación, los desplazamientos y la ejecución de diferentes golpes. Este tipo de metodología facilita que el aprendizaje sea más práctico y comprensible, favoreciendo la confianza y la disposición de los estudiantes frente al deporte.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Tiene como objetivo promover el desarrollo integral de los NNJA a través de un enfoque psicosocial centrado en la ciudadanía y la convivencia, el conocimiento y ejercicio de derechos, así como el fomento del bienestar emocional y social. Se orienta hacia la formación de ciudadanos conscientes, comprometidos con el respeto a los derechos humanos y la convivencia, capaces de contribuir activamente a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y pacífica. Por medio de la transversalización de contenidos conceptuales, que se desarrollan a través de módulos temáticos de manera anual. Este módulo se estructura por medio de capítulos que abarcan las temáticas contempladas.		

PSICOSOCIAL	<p>El deporte permitió generar espacios de confianza y motivación donde los estudiantes pudieron expresar ideas, metas y dificultades personales, entendiendo que las decisiones que toman en el presente influyen directamente en su proyecto de vida. De igual manera, se fortaleció el sentido de pertenencia, la perseverancia y la importancia de mantener hábitos saludables y entornos positivos.</p> <p>Finalmente, se concluye que las prácticas deportivas y pedagógicas han contribuido significativamente al desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo cambios positivos en su comportamiento, en sus relaciones interpersonales y en la manera en que enfrentan los retos académicos, personales y sociales.</p>
ASPECTOS SIGNIFICATIVOS	
<p>Los NNJA de mi centro de interés pertenecen al ciclo 4 y, al integrarse a este espacio formativo, evidencian una base sólida en su proceso educativo, ya que desde el ciclo 1 han participado de manera continua en diferentes centros de interés. Esta trayectoria previa favorece significativamente la enseñanza del tenis de campo, puesto que los estudiantes ya cuentan con habilidades básicas relacionadas con la disciplina, el trabajo en equipo, la escucha activa y el seguimiento de instrucciones. Asimismo, se observa en ellos una actitud receptiva frente al aprendizaje, lo que permite avanzar de manera más fluida en el desarrollo de contenidos técnicos, tácticos y formativos propios del deporte. En este sentido, los estudiantes no solo logran apropiarse con mayor facilidad de los fundamentos del tenis, sino que también demuestran disposición para el mejoramiento continuo y la superación de retos.</p> <p>Por otro lado, los NNJA manifiestan un alto nivel de interés y motivación hacia la práctica del tenis de campo, especialmente cuando las actividades se desarrollan a través de juegos y dinámicas lúdicas. Este tipo de estrategias genera mayor participación, compromiso y disfrute, facilitando la comprensión de los contenidos y promoviendo un aprendizaje significativo. Además, el componente lúdico favorece la interacción social, fortalece la confianza en sí mismos y contribuye a la creación de un ambiente positivo dentro del grupo.</p>	
ASPECTOS POR MEJORAR Y ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN	
<p>Aspectos por mejorar</p> <p>Fortalecimiento de la comunicación y el vocabulario adecuado:</p> <p>Se hace necesario continuar trabajando en el manejo adecuado del lenguaje durante las sesiones deportivas, ya que algunos NNJA utilizan expresiones inadecuadas y vocabulario ofensivo de manera frecuente. Frente a esta situación, se han implementado estrategias pedagógicas y correctivas orientadas a promover el respeto, la sana convivencia y una mejor comunicación entre compañeros y docentes.</p> <p>Mayor compromiso y atención durante las clases:</p> <p>Se evidencia en algunos estudiantes, especialmente en varias niñas, el uso constante de teléfonos celulares durante las sesiones, situación que afecta la concentración, la participación y el desarrollo adecuado de las actividades. A pesar de que desde la institución se han establecido normas frente al uso de estos dispositivos, se continuará fortaleciendo el acompañamiento y control por parte de docentes e instructores para mejorar la disposición y participación activa en clase.</p> <p>Mejorar la asistencia y permanencia en el proceso deportivo:</p> <p>Después de la semana de receso se ha observado una disminución en la asistencia de varios NNJA a las sesiones deportivas. Uno de los posibles factores está relacionado con el aumento de las responsabilidades y carga académica debido al cierre del año escolar. Por ello, es importante seguir motivando a los estudiantes y generar estrategias que permitan mantener la continuidad y el compromiso con el proceso formativo y deportivo.</p>	
<p>NOTA: Tener en cuenta la malla curricular para poder evidenciar los avance si están acorde.</p> <p>INSTRUCCIONES DE DILIGENCIAMIENTO: TENER EN CUENTA MALLA CURRICULAR, PLAN PEDAGÓGICO, CICLO Y PERIODO DE FORMACIÓN</p>	

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

COLEGIO	VILLAS DEL PROGRESO IED
CENTRO DE INTERES	TENIS DE CAMPO
PARQUE O ESCENARIO	TIMIZA
FECHA	MAYO DEL 2026
TEMATICA	Estrategias para la construcción de entornos pedagógicos protectores y reflexiones sobre la motivación que fortalezcan la participación, permanencia y el desarrollo integral de los NNJA, promoviendo la construcción de vínculos seguros y el reconocimiento del centro de interés como un espacio inclusivo y transformador.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	<p>Durante las sesiones deportivas con estudiantes de grado noveno de la IED Villas del progreso, desarrollaron diferentes actividades lúdicas y pedagógicas orientadas a fortalecer la motivación, reconocer los tipos de motivación existentes y promover una participación activa dentro de las prácticas deportivas. Las actividades combinaron espacios de reflexión, charlas participativas y dinámicas recreativas que permitieron relacionar la teoría con la práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Charla introductoria sobre la motivación: Se realizó un espacio de diálogo donde se explicó a los estudiantes el concepto de motivación y los principales tipos de motivación, especialmente la motivación intrínseca y extrínseca. A través de ejemplos relacionados con el deporte, la vida escolar y las metas personales, los estudiantes identificaron qué factores influyen en su participación y desempeño dentro de las actividades físicas. • Dinámica “¿Qué me motiva?” Los estudiantes participaron en una actividad grupal donde debían expresar las razones por las cuales practican deporte, estudian o participan en diferentes actividades. Posteriormente, se socializaron las respuestas y se clasificaron según el tipo de motivación, promoviendo la reflexión sobre los intereses personales y la influencia del entorno. • Circuito recreativo por estaciones: Se organizaron diferentes estaciones deportivas con retos de velocidad, coordinación, trabajo en equipo y precisión. Durante la actividad se incentivó el compañerismo, el esfuerzo y la superación

personal, reforzando la importancia de la motivación interna como elemento clave para alcanzar metas y mejorar el rendimiento.

- **Juegos cooperativos y de integración:**

A través de juegos grupales y competencias recreativas, los estudiantes debían resolver situaciones en equipo, apoyarse mutuamente y mantener una comunicación adecuada. Estas actividades permitieron fortalecer la motivación social, el liderazgo y el sentido de pertenencia dentro del grupo.

- **Reflexión y socialización final:**

Al finalizar las sesiones se realizó una charla de retroalimentación donde los estudiantes compartieron sus experiencias, emociones y aprendizajes frente a las actividades realizadas. Se destacó la importancia de mantener una motivación positiva, establecer metas personales y reconocer cómo la disciplina y la actitud influyen tanto en el deporte como en la vida cotidiana.



Conclusiones:

- Las actividades realizadas permitieron que los estudiantes comprendieran la importancia de la motivación dentro de las prácticas deportivas y su influencia en el desempeño personal y grupal.
- A través de las charlas y dinámicas lúdicas, los estudiantes lograron identificar los diferentes tipos de motivación, especialmente la motivación intrínseca y extrínseca, relacionándolas con situaciones de su vida cotidiana y escolar.
- Se evidenció una participación activa y mayor disposición durante las actividades recreativas, fortaleciendo valores como el trabajo en equipo, la disciplina, el respeto y la cooperación.
- Los espacios de reflexión favorecieron la expresión de ideas, emociones y experiencias personales, permitiendo que los estudiantes reconocieran qué factores influyen positivamente en su motivación.