PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO DELIA ZAPATA OLIVELLA (IED) (DELIA ZAPATA OLIVELLA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**VIVIANA GARZON MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-06	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrolla habilidades sociales haciendo uzo de los juegos formativos, recreativos y predeportivos aplicados a la disciplina deportiva del tenis de campo.

COGNITIVA :
Desarrollo diferentes estrategias para desarrollar una buena interpretación del reglamento en tenis de campo.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de fomentar hábitos saludables dentro y fuera de la practica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis familiares como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
INTERPRETA LAS MEDIDAS CORPORALES BÁSICAS Y LOS RELACIONA EN EL JUEGO DE TENIS DE CAMPO.

SUBTEMAS :
ASUME SU CUERPO Y PROPONE RUTINAS SALUDABLES DESDE LO APRENDIDO EN LA SESIÓN DE CLASE.

IMPLEMENTACION :
computador, metro, palo de escoba, toalla o cobija, silla

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
bienvenida a los estudiantes y llamado a lista oficial socialización de actividades de guia,se atienden preguntas o inquietudes explicación de pruebas fisicas calentamiento dinamico por medio de ejercicios pliometricos realizados con ayuda de algunos implementos que encontramos en casa. estiramiento dinamico

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Explicación de pruebas físicas, series y repeticiones; las habilidades físicas a trabajar son; fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia test de fuerza que se realizara por medio de un ejercicio llamado plancha test de agilidad que se trabaja por medio de un circuito de relevos test de resistencia que se trabaja por medio de saltos y test de flexibilidad que se trabaja por medio de ejercicios de estiramiento. se proyectara un video explicativo de cada ejercicio a los estudiantes.

TIEMPO
60 minu

RETO :
ACTIVIDADES
los estudiantes deberán seguir un circuirto de una serie de ejercicios y la idea es realizarlo de manera correcta en el menos tiempo. cada estudiante cronometra su tiempo.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento final acompañado de musica relajante, todos los ejercicios se harán con la ayuda de un palo de escoba y se realizara por cada segmento del cuerpo

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-05-06	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1015428227	SARA MARIANA CARDENAS	Asistio
1020762899	MARIA FERNANDA PEREZ	Asistio
1018450218	SARA VALENTINA SANTAMARIA	Asistio
1103758479	LUIS FELIPE CONTRERAS	Asistio
1019068403	DANIEL ESTIVEN ROMERO	Asistio
1014871335	MARIANA PRIETO	Asistio
1235241088	VICTORIA ISABELLA MORENO	Asistio
1019060504	SHARITH NICOL HERRERA	Asistio