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:	2021-05-13	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuto movimientos para poseer un dominio y control de mi cuerpo para conseguir resultados satisfactorios de orientación y anticipación

COGNITIVA :
Participo en actividades recreativas de acuerdo con mis preferencias en el contexto virtual y/o presencial del centro de interés.

PSICOSOCIAL :
fortalezco el valor de la responsabilidad y compromiso por medio del centro de interés

LUDICA :
Analizo las diferentes habilidades básicas del centro de interés por medio de ejercicios motrices individuales.

TEMA :
Practico diferentes movimientos locomotores y maneja el tiempo y el espacio, fortalece la coordinación visomanual por medio de ejercicios especificos del tenis de campo

SUBTEMAS :
Ejecutar patrones de movimientos locomotores por medio de ejercicios especificos del centro de interés

IMPLEMENTACION :
computador o tablet, lazo, zapatos, hidratación, toalla o cobija, gobba, pelota, palo de escoba, balde

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
*llamado a lista y Bienvenidos de estudiantes *socialización de entrega de guias y actividades a trabajar durante la sesión de clase *calentamiento por medio de baile y body combat *estiramiento dinamico. SE RECUERDA LA IMPORTANCIA DE UN BUEN CALENTAMIENTO E HIDRATACION

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
LANZA Y ATRAPA PELOTAS DURANTE LA EJECUCIÓN DE DIFERENTES EJERCICIOS REALIZO MULTI SALTOS EN DIFERNETES DIRECCIONES CON OBJETO

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
El estudiante aprende a seguir instrucciones llevando una secuencia de ejercicios donde combina la coordinación y resistencia por medio de saltos, para esto utilizaremos un palo de escoba. *saltaremos a dos pies * saltos con pie derecho *saltos con pie izquierdo. PARA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS UTILIZAREMOS LA GOBBA *GOLPEO CON MANO DERECHA HACIA ARRIBA, REALIZO VARIAS REPETICIONES POR 2 MINUTOS. * GOLPEO LA PELOTA ALTERNANDO DE MANO, REALIZO LA MAYOR LA MAYOR CANTIDAD DE VECES POR 2 MINUTOS *GOLPE DE DRIVE CONTRA LA PARED *REBOTE DE PELOTA HACIA EL PISO CON MANO DOMINANTE, REALIZAR LA CANTIDAD DE REPETICIONES POSIBLES

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para el reto del dia de hoy ubicaremos un balde masomenos a dos metros de donde estamos ubicados, vamos a armar 5 bolitas de papel y rotáremos de encestar con golpe de drive las bolas de papel a el balde. la idea es que logremos encestar la mayor cantidad de veces.

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-05-13	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019068403	DANIEL ESTIVEN ROMERO	Asistio
1020762899	MARIA FERNANDA PEREZ	Asistio
1019060504	SHARITH NICOL HERRERA	Asistio
1015428227	SARA MARIANA CARDENAS	Asistio
1014871335	MARIANA PRIETO	Asistio
1028945245	SAMUEL SANTIAGO GUTIERREZ	Asistio
1235241088	VICTORIA ISABELLA MORENO	Asistio
1028943195	DAVID SANTIAGO VARGAS	Asistio
1033105632	Gabriela parra	Asistio
1103758479	LUIS FELIPE CONTRERAS	Asistio