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:	2021-05-04	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domino las habilidades basicas motrices, las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas realizadas en el proceso educativo

COGNITIVA :
Manejo adecuadamente las situaciones de juego, las tareas tecnico - tacticas establecidas durante las sesiones de clase.

PSICOSOCIAL :
Reconoce que por medio del tenis de campo se mejoran las relaciones interpersonales entre compañeros.

LUDICA :
Manejo el tiempo adecuado para el centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
FORTALECER EL CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO

SUBTEMAS :
ESTIMULA DIFRENTES CONOCIMIENTOS DEL JUEGO Y LOS EVIDENCIA CON EL REGLAMENTO DE DICHO ESTILO DE JUEGO

IMPLEMENTACION :
computador o tablet Gobba Pelota de tenis o pelota que rebote toalla o cobija palo de escoba valde

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
*Bienvenida a estudiantes y llamado a lista *socialización de guias anteriores, dudas o preguntas al respecto *Generalización de temas. tratar en la clase *calentamiento general por medio de Body combate incluyendo movilidad articular y estiramiento dinamico. * toma de frecuencia cardiaca y explicación sobre la importancia de conocer del tema en relación con la practica de actividad física

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Con ayuda de la Gobba que construimos en clase y la pelota de tenis o en efecto la que tengan los estudiantes, se explican una serie de ejercicios que nos ayuda a fortalecer la coordinación visomanual y a iniciar con los golpes de tenis de campo. * 30 golpes hacia arriba sin dejar rebotar la pelota *30 golpes hacia abajo *30 golpes hacia arriba dejando rebotar la bola una sola vez (estos ejercicios primero se realizaran con la mano dominante y después con la no dominante) *30 golpes contra la pared sin dejar rebotar la bola * 30 golpes contra la pared dejando rebotar la bola alíenos una sola vez esta serie de ejercicios las vamos a realizar 2 veces por cada uno de ellos teniendo un descanso de 2 minutos entre cada ejercicio. Hidratación

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
los estudiantes deberán golpear la bola hacia la pared y dejar rebotarla en el suelo una sola vez a una distancia de un metro de la pared, la idea es lograr realizar 15 golpes consecutivos.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se dara inciso con la parte final de la clase con unos pequeños estiramientos teniendo una relación con yoga, se les hace a los estudiantes un pequeño abrebocas de los ejercicios básicos mientras relajamos nuestro cuerpo.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-05-04	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1076654053	Zulay Natalia Rodríguez	Asistio
1064993027	LUIS MANUEL PEÑA	Asistio
1016912988	JAVIER CAMILO PEÑA	Asistio
1031819106	VALERY SOFIA MENDIVELSO	Asistio
1140919438	Andrés Felipe Matoma	Asistio
1031814479	MIGUEL ANGEL CHACON	Asistio
32396636	SALOMON DAVID LATARROCA	Asistio
1147486426	YISEL LORENA ALVAREZ	Asistio
1147485777	NATALIA LOZANO	Asistio
37664439033	Heidy Karina Vargas	Asistio