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,07:00:00,09:00:00
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 min

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 min

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,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
32396636	SALOMON DAVID LATARROCA	Asistio
1033105307	NICOLAS GIOVANNY LOMBANA	Asistio
1147485777	NATALIA LOZANO	Asistio
1140919438	Andrés Felipe Matoma	Asistio
1031819106	VALERY SOFIA MENDIVELSO	Asistio
1016912988	JAVIER CAMILO PEÑA	Asistio
1064993027	LUIS MANUEL PEÑA	Asistio
32181681	Nikol De los Angeles Raaz	Asistio
1014481140	JUAN PABLO SALAZAR	Asistio
1033103177	LAURA SOFIA TAVERA	Asistio
1031654847	GIZETT DANIELA ACEVEDO	Asistio
1147486426	YISEL LORENA ALVAREZ	Asistio
1092534657	JOSEPH YULIAN CARRILLO	Asistio
1031814479	MIGUEL ANGEL CHACON	Asistio
1019057751	SANTIAGO NO APLICA GONZALEZ	Asistio
37664439033	Heidy Karina Vargas	Asistio
1021674286	SARAY BENAVIDES	Asistio
1076653753	ZULAY NATALIA RODRIGUEZ	Asistio
1029651390	MARIANA VARGAS	Asistio
1019156308	Maria isabel sanchez	Asistio