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:	2021-05-11	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrolla y fortalece las capacidades físicas relacionadas con la coordinación visomanual

COGNITIVA :
Reconoce la importancia de fortalecer la parte coordinativa de nuestro cuerpo relacionando en un ámbito temporoespacial

PSICOSOCIAL :
Logra aumentar los niveles de posibilidad ante cualquier circunstancia dentro de la clase

LUDICA :
Reconoce el juego como parte fundamental dentro del aprendizaje integral

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
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
60 min

RETO :
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
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento final con ayuda de música relajante explicando la importancia del estiramiento dentro de la practica de cualquier actividad física. se profundiza sobre la importancia del cuidado.

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-05-11	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033105307	NICOLAS GIOVANNY LOMBANA	Asistio
1064993027	LUIS MANUEL PEÑA	Asistio
1031819106	VALERY SOFIA MENDIVELSO	Asistio
1076654053	Zulay Natalia Rodríguez	Asistio
1140919438	Andrés Felipe Matoma	Asistio
37664439033	Heidy Karina Vargas	Asistio
1033103177	LAURA SOFIA TAVERA	Asistio
1031654847	GIZETT DANIELA ACEVEDO	Asistio
1147486426	YISEL LORENA ALVAREZ	Asistio
1147485777	NATALIA LOZANO	Asistio