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:	2021-05-14	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconoce los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos

COGNITIVA :
Identifica los valores, competencias y destrezas de interes de tenis de campo

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia del valor de la amistad en las relaciones con el otro

LUDICA :
: Reconoce y ejecuta danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal

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 minutos

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

TIEMPO
60 minutos

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 minutos

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
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-05-14	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1147484819	JUAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1031807784	JULIAN ESTEVAN DIAZ	Asistio
1034309294	MARIA DEL PILAR CASTILLA	Asistio
1145224562	MARIA FERNANDA MENDEZ	Asistio
1028942200	ANDRES FELIPE MELO	Asistio
1140914834	AYLEEN DAYAN CAYCEDO	Asistio
1024494551	JOSE MANUEL REYES	Asistio
1034290191	SARA LIS GALINDO	Asistio
1051067638	NIKOL DANIELA VILLEGAS	Asistio