

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:	2021-06-15	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Controlar múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.			
COGNITIVA : Desarrollo diferentes estrategias para desarrollar una buena interpretación del reglamento en tenis de campo.			
PSICOSOCIAL : Reconozco a mis familiares como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
LUDICA : Tomo el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.			
TEMA : ESTIMULAR LAS HABILIDADES MOTORAS			
SUBTEMAS : IDENTIFICA DIFERENTES LENGUAJES CORPORALES EN TENIS DE CAMPO			
IMPLEMENTACION : Goba, pelota de tenis, rana hecha por los estudiantes, bolas de papel, cinta de enmascarar.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES llamado a lista inicial aclaración de dudas respecto a las guías. iniciación con movilidad articular acompañada con música. l estudiante saltara sobre los cuadros que se encuentran en la parte izquierda y derecha. Esto lo ejecutara durante 1 minuto y después descansara 15 segundos. El estudiante saltara sobre los cuadros que se encuentran adelante y atrás. Esto lo ejecutara durante 1 minuto y después descansara 15 segundos. El estudiante saltara sobre los cuadros que se encuentran en la parte derecha y atrás. Esto lo ejecutara durante 1 minuto y después descansara 15 segundos . El estudiante saltara sobre los cuadros que se encuentran en la parte izquierda y adelante. Esto lo ejecutara durante 1 minuto y después descansara 15 segundos. El estudiante saltara sobre los 4 cuadros. Esto lo ejecutara durante 1 minuto y después descansara 15 segundos.			
TIEMPO 60 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES . Dejando el cojín en el piso debes ubicarte al lado y hacer 5 skiping (carrera en el mismo sitio), en seguida pasas de un salto al lado contrario del cojín y haces lo mismo. Realizaras 10 veces esta actividad, descansando 60 segundos entre cada vez. d. Haciendo equilibrio con el cojín encima de la cabeza, debes ir hasta tu el cuarto mas lejano de donde estés y traer 1 objeto que encuentres allí. Realizaras esta actividad hasta completar 5 objetos. e. Mientras estas sentado en el cojín, deberás con las palmas de las manos y el dorso (parte trasera de las manos), realizar 10 golpes a la pelota seguidos así; con la palma le pegas hacia el piso y después le pegas con el dorso hacia arriba dejándola que rebote en el piso. Realizaras 5 veces esta actividad. VAMOS A UTILIZAR NUESTRA GOBA APRA REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS DE GOLPE DE REMATE.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES La idea es que el estudiante ubique con cinta de enmascarar en la pared un cuadrado de un metro por un metro. deberá golpear la pelota en remate y el objetivo es que pegue en el recuadro. lo hará 15 veces seguidas y deberá acertar mínimo 10.			
TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hora para dejar el cuerpo relajado!, Imaginando algunos animales y objetos realiza cada ejercicio 3 veces durante 20 segundos, recuerda hidratarte después de este estiramiento. estrena, gato, elefante, jirafa y foca			
TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-06-15	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 16	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019060504	SHARITH NICOL HERRERA			Asistio
1085098931	NAIRETH LILIANA LOPEZ			Asistio
1020762899	MARIA FERNANDA PEREZ			Asistio
1014871335	MARIANA PRIETO			Asistio
1019063603	MARIA JOSE BUITRAGO			Asistio
1015428227	SARA MARIANA CARDENAS			Asistio
1031817719	MARIA PAULA TORRES			Asistio
1033105632	Gabriela parra			Asistio
1028943195	DAVID SANTIAGO VARGAS			Asistio
1013008415	NINA DANIELA GIL			Asistio