

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:	2021-06-10	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Interpreta los diferentes gestos tecnicos basicos para la practica del tenis de campo			
COGNITIVA : Interpreta las reglas basicas para la practica del tenis de campo			
PSICOSOCIAL : Establece buenas relaciones entre los compañeros y fortaleciendo el respeto por medio del centro de interés			
LUDICA : Acepta , asimila y lleva a la practica las reglas de los juegos.			
TEMA : tecnica de golpes básicos en tenis de campo			
SUBTEMAS : Implementa gesto tecnico del golpe de drive, revés y saque			
IMPLEMENTACION : gobba, pelota de tenis, bolas de papel, balde			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES con ayuda de un palo de escoba, realizaremos ejercicios prácticos de coordinación y equilibrio. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Golpes de fondo! Asi se llama el golpe que desarrollaremos en esta sesión, así que para esta actividad debes buscar una pared libre, alistar tu goba y tu pelota, y simulando un muro, tu pared hará de opositor ante ti. Con tu goba debes golpear suavemente la pelota para que esta impacte en el muro y regrese hacia a ti, y tu debes golpearla una vez rebote en el suelo la pelota. Es muy fácil, recuerda el orden de la pelota: sale de la goba-impata la pared-cae al suelo- golpeo con la boga nuevamente. Y tu trabajo táctico será hacer consistencia, es decir pelotear muchas veces seguidas con el muro, explora y hazlo con ambas manos. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES llego la hora de ganarle a tu familiar... Vas a mantener golpeando con la GOBA el pingpong o la pelota de tenis contra el piso, la mayor cantidad de veces durante 60 segundos. Ganara quien haga mas veces sumando 5 intentos. Reta a tu familia. TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hora para dejar el cuerpo relajado!, Imaginando algunos animales y objetos que nombrare a continuacion vamos a realizar la forma de cada uno de ellos cada ejercicio 3 veces durante 20 segundos, recuerda hidratarte después de este estiramiento. Los animales y objetos son: cangrejo, flamenco, estatua, estrella, serpiente, iguana, cuna. SEAMOS CREATIVOS Y UTILICEMOS NUESTRA IMAGINACION. TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-06-10	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014871335	MARIANA PRIETO			Asistio
1031820628	MARTIN ESTEBAN MORALES			Asistio
1235241088	VICTORIA ISABELLA MORENO			Asistio
1019068403	DANIEL ESTIVEN ROMERO			Asistio
1033105632	Gabriela parra			Asistio
1015428227	SARA MARIANA CARDENAS			Asistio
1028945245	SAMUEL SANTIAGO GUTIERREZ			Asistio
1103758479	LUIS FELIPE CONTRERAS			Asistio
1019060504	SHARITH NICOL HERRERA			Asistio
1018450218	SARA VALENTINA SANTAMARIA			Asistio