

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:	2021-06-03	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	13
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 :
nterpreta las reglas basicas para la practica del tenis de campo

PSICOSOCIAL :
Propende con los compañeros por el buen estado de los materiales asigandos para la practica deportiva del centro de interes Tenis de Campo

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
vamos a conseguir un globo y Jugando con el globo, no dejarlo caer al suelo durante 1 minuto, repetirlo 4 veces por cada ejercicio. Podemos acompañar el ejercicio ambientandolo con la musica de nuestra preferencia, Golpearlo con cualquier parte de su cuerpo, Golpearlo solo con las rodillas, Acostado y golpear el globo con los pies, Golpearlo con los dos brazos estirados, Golpearlo con la cabeza, Acostado y Golpearlo con sus manos.vamos a realizar 15 repeticiones de cada variante.

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-06-03	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019060504	SHARITH NICOL HERRERA			Asistio
1020762899	MARIA FERNANDA PEREZ			Asistio
1235241088	VICTORIA ISABELLA MORENO			Asistio
1031820628	MARTIN ESTEBAN MORALES			Asistio
1103758479	LUIS FELIPE CONTRERAS			Asistio
1014871335	MARIANA PRIETO			Asistio
1031817719	MARIA PAULA TORRES			Asistio
1019068403	DANIEL ESTIVEN ROMERO			Asistio
1018450218	SARA VALENTINA SANTAMARIA			Asistio
1033105632	Gabriela parra			Asistio