

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:	2021-06-01	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3
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.			
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 : Desarrollo de hbailidades físicas básicas			
SUBTEMAS : coordinación general			
IMPLEMENTACION : tablet, computador o celular, zapatos, toalla, palo de escoba			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES vamos a conseguir 3 zapatos para divertirnos !! Vas a formar un triángulo con 3 zapatos que tengan en casa, nos ubicaremos en el centro y luego haremos recorridos por cada uno de ellos dando saltos a pies juntos de izquierda a derecha y luego de arriba hacia abajo 1 minuto dos veces.despues de esto vas a Tocar el zapato 1 con la mano derecha y dar una vuelta alrededor de todos, después vas tocar el zapato 2 con la mano derecha y dar una vuelta alrededor de todos, luego tocas el zapato 3 con la mano derecha y darás una vuelta alrededor de todos. por un minuto 2 veces. (ahora haces lo mismo pero con la mano izquierda) Vas a colocar las manos y los pies en el suelo (como ranitas) y pasar haciendo saltos de ranita por en medio de todos los zapatos, en diferentes direcciones por un minuto dos veces. Listo!, para finalizar vas a realizar el reto. En el cual te debes tapar el ojo izquierdo y levantar la pierna derecha, para luego dar saltos con tu otra pierna por encima de cada uno de los zapatos, luego haces lo mismo pero con el pie izquierdo. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para este ejercicio necesitaremos una pelota que rebote, lo que vamos a hacer es jugar un poco con ella desarrollando y fortaleciendo la coordinación visomanual. Vamos a lanzar la pelota hacia arriba realizando diferentes tipos de variaciones que mencionaremos a continuacion: Lanzo la pelota con las dos manos y recepciono con las dos manos, lanzo la pelota con la mano derecha y recepciono con mano derecha, lanzo la pelota con la mano izquierda y recepciono con mano izquierda. Ahora vamos a realizar estas mismas 3 variaciones mencionadas anteriormente pero dejandola rebotar una vez en el suelo. 15 repeticiones por ejercicio. TIEMPO 30 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzaras la pelota hacia arriba y realizaras un giro, esto lo realizaras la mayor cantidad de veces siempre y cuando aciertes. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Te invito a correr muy veloz. Ubica 5 vasos plásticos boca abajo y dentro de cada uno metes 1 frijol crudo. Los vasos estarán en línea a una distancia de 30 cm cada uno entre ellos. Cuando alguien de tu familia te indique arrancar.... Iras al 1º vaso y arrastrándolo sin levantarlo con una mano, debes traer el frijol junto con el vaso. Esto se hace con todos los vasos . Realiza este ejercicio 3 veces. descansas 30 segundos entre cada vez. TIEMPO 15 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-06-01	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141115789	YHOJAN ESTEBAN GUAYACAN			Asistio
1235241088	VICTORIA ISABELLA MORENO			Asistio
1014871335	MARIANA PRIETO			Asistio
1019068403	DANIEL ESTIVEN ROMERO			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
1019064421	SEBASTIAN CAMILO BORDA			Asistio