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:	2021-06-17	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	16
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo de las capacidades coordinativas y físicas, se continua con los contenidos técnicos trabajando los golpes básicos DRIVE, REVES Y REMATE.

COGNITIVA :
Interpreto el reglamento del tenis de campo por medio de estrategias utilizadas en el juego.

PSICOSOCIAL :
fortalezco hábitos saludables por medio del centro de interés.

LUDICA :
Identifico el juego como una forma lúdica de aprender y socializar con los compañeros.

TEMA :
RECONOCER DIREFENTES TIPOS DE MEDIDAS CORPORALES Y LOS RELACIONA CON SU ENTORNO FAMILIAR

SUBTEMAS :
1.IDENTIFICO MI VELOCIDAD Y MI FLEXIBILIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE CLASE 2.MEJORO MI FUERZA Y MI EQUILIBRIO A TRAVES DE LOS EJERCICIOS PROGRAMADOS EN CLASE

IMPLEMENTACION :
CINTA DE ENMASCARAR, GOBBA, PELOTA DE TENIS, PELOTA QUE REBOTE O PELOTA DE PAPEL, RECIPIENTE PLASTICO,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA Y CALENTAMIENTO INICIAL 1. EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION 2.EJERCICIOS DE FUERZA DE LOS DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES 3. BAILE

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. LANZAMIENTOS DE UN OBJETO A DIFERENTES DISTANCIAS POR MEDIO DE EJERCICIOS UTILIZANDO LA PELOTA. 2. EJECUTAR LANZAMIENTO CON MANO DERECHA Y MANO IZQUIERDA. 3.GOLPEAR LA PELOTA CONTRA LA PARED A DIFERENTES DITANCIAS 4.EJECUTAR GOLPES CONTRA EL PISO CON DESPLAZAMIENTO 5.REALIZAR CIRCUITO DE BAJA COMPLEJIDAD PARA FORTALECER LA AGILIFAD

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
EL ESTUDIANTE UBICARA UN PUNTO A Y UN PUNTO B A UNA DISTANCIA DE DOS METROS, DEBERA COLOCAR 5 BOLAS DE PAPEL EN EL PUNTO A. EL OBJETIVO ES LLEVAR TODAS LAS BOLAS DE PAPEL UNA POR UNA DESDE EL PUNTO A AL PUNTO B. SE CONTABILIZARA QUIEN LO HAGA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.

TIEMPO
15 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION Y ESTIRAMIENTO FINAL.

TIEMPO
15 MIN

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-06-17	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019060603	LUISA FERNANDA MENDEZ	Asistio
1031819106	VALERY SOFIA MENDIVELSO	Asistio
1064993027	LUIS MANUEL PEÑA	Asistio
1033103177	LAURA SOFIA TAVERA	Asistio
1147486426	YISEL LORENA ALVAREZ	Asistio
1031814479	MIGUEL ANGEL CHACON	Asistio
1147484835	JUAN SEBASTIAN OCAMPO	Asistio
1076654053	Zulay Natalia Rodríguez	Asistio
1021674286	SARAY BENAVIDES	Asistio