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,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº 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
30 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 MINU

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 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:	2021-06-15	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1076654053	Zulay Natalia Rodríguez	Asistio
1031654847	GIZETT DANIELA ACEVEDO	Asistio
1140919438	Andrés Felipe Matoma	Asistio
1033105307	NICOLAS GIOVANNY LOMBANA	Asistio
37664439033	Heidy Karina Vargas	Asistio
1031819106	VALERY SOFIA MENDIVELSO	Asistio
1147485777	NATALIA LOZANO	Asistio
1092534657	JOSEPH YULIAN CARRILLO	Asistio
32396636	SALOMON DAVID LATARROCA	Asistio
1147486426	YISEL LORENA ALVAREZ	Asistio
1064993027	LUIS MANUEL PEÑA	Asistio
1019057751	SANTIAGO NO APLICA GONZALEZ	Asistio
1019050994	JUAN SEBASTIAN QUINTERO	Asistio
1147486593	MARIA ANGELICA ARRIETA	Asistio