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:	2021-06-08	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-06-08	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031814479	MIGUEL ANGEL CHACON	Asistio
1147486426	YISEL LORENA ALVAREZ	Asistio
32396636	SALOMON DAVID LATARROCA	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria