

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,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 : Implementa la 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:	2021-06-01	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
37664439033	Heidy Karina Vargas			Asistio
1031814479	MIGUEL ANGEL CHACON			Asistio
1147486426	YISEL LORENA ALVAREZ			Asistio
1033105307	NICOLAS GIOVANNY LOMBANA			Asistio
1076654053	Zulay Natalia Rodríguez			Asistio
1140919438	Andrés Felipe Matoma			Asistio
32396636	SALOMON DAVID LATARROCA			Asistio
1031654847	GIZETT DANIELA ACEVEDO			Asistio
1019057751	SANTIAGO NO APLICA GONZALEZ			Asistio