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:	2021-08-03	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
dar la postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.

COGNITIVA :
Dominar la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices

PSICOSOCIAL :
Crear buenas relaciones interpersonales con sus compañeros.

LUDICA :
Reconocer que algunas acciones generan emociones e impacto hacia los demás compañeros

TEMA :
coordinación general

SUBTEMAS :
golpe de drive y revés

IMPLEMENTACION :
Computador, tablet, celular o dispositivo electrónico para la visualización de la clase en ambientes virtuales, pista musical, hidratación, ambiente despejado

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Verificacion de novedades, introduccion y objetivos del dia, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior , seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizar por medio de circuito de coordinación general desplazamientos en diferentes direcciones , apoyos y giros, el escolar realizara el reto de sujetar con los pies una bolita de papel se acostara e intentara encestar a un vaso de plastico que esta atras de su cabeza

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
el estudiante deberá realizar 15 golpes seguidos de drive dejándola rebotar una sola ves y 10 de revés.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para finalizar la sesión de clase, realizacion de reto, luego llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias ,opiniones, aspectos positivos y por mejorar

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-08-03	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031820628	MARTIN ESTEBAN MORALES	Asistio
1148213824	SEBASTIAN ENRIQUE ROSSEL	Asistio
1019068403	DANIEL ESTIVEN ROMERO	Asistio
1103758479	LUIS FELIPE CONTRERAS	Asistio
1028943195	DAVID SANTIAGO VARGAS	Asistio
1019060504	SHARITH NICOL HERRERA	Asistio
1028945245	SAMUEL SANTIAGO GUTIERREZ	Asistio
1014871335	MARIANA PRIETO	Asistio
1235241088	VICTORIA ISABELLA MORENO	Asistio
1033105632	Gabriela parra	Asistio
1019062023	VALERY JULIANA MENDEZ	Asistio
1031817719	MARIA PAULA TORRES	Asistio
1019064421	SEBASTIAN CAMILO BORDA	Asistio