**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: | 2021-08-05 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TENIS DE CAMPO | 6. Nº DE SESIÓN: | 33 |
| 7. LOCALIDAD: | Suba | 8. Nº DE SEMANA: | 24 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 3 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
cuidar 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
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. DELIA ZAPATA OLIVELLA | | | Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ | |
| 2. Fecha: | 2021-08-05 | 5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO | 8. Localidad: Suba | |
| 3. Hora: | Jueves,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 33 | 9. Nº de Semana: 24 | |
| 4. Grupo: | TENIS DE CAMPO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1019060504** | SHARITH NICOL HERRERA | Asistio |
| **1085098931** | NAIRETH LILIANA LOPEZ | Asistio |
| **1235241088** | VICTORIA ISABELLA MORENO | Asistio |
| **1031820554** | EMILY KATERIN OCAMPO | Asistio |
| **1020762899** | MARIA FERNANDA PEREZ | Asistio |
| **1014871335** | MARIANA PRIETO | Asistio |
| **1019064421** | SEBASTIAN CAMILO BORDA | Asistio |
| **1031817719** | MARIA PAULA TORRES | Asistio |
| **1031820628** | MARTIN ESTEBAN MORALES | Asistio |
| **1066517944** | ISALIS GISETH HERRERA | Asistio |
| **1028943195** | DAVID SANTIAGO VARGAS | Asistio |
| **1148213824** | SEBASTIAN ENRIQUE ROSSEL | Asistio |