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:	2021-08-12	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
DESARROLLA Y FORTELECE LA COORDINACION

COGNITIVA :
Reconoce la importancia de la practica deportiva como beneficio para la salud fisica y mental

PSICOSOCIAL :
reconoce la importancia de interacción con los demás compañeros de manera respetuosa

LUDICA :
Reconoce el juego como parte fundamental dentro del aprendizaje integral

TEMA :
ejecuto ejercicios de coordinación general, equilibrio y coordinación especifica

SUBTEMAS :
Reconoce las reglas y golpes principales del centro de interés

IMPLEMENTACION :
computador o tablet, lazo, zapatos, hidratación, toalla o cobija, gobba, pelota, palo de escoba, balde

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado a lista y Bienvenidos de estudiantes *socialización de entrega de guias y actividades a trabajar durante la sesión de clase. socialización sobre el proyecto final de primer periodo. 1. iniciación de calentamiento por medio de ejercicios pliometricos que serán enseñados a los estudiantes UTILIZANDO PARA ELLO CINTA ADHESIVA Y FORMANDO UNA ESCALERA EN EL SUELO. se realizan diferentes variantes. 2. Ejercicio de coordinación utilizando para ello una bola de papel. 3. estiramiento dinamico.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
El estudiante aprende a seguir instrucciones llevando una secuencia de ejercicios donde combina la coordinación y resistencia por medio de saltos, para esto utilizaremos un palo de escoba. *saltaremos a dos pies * saltos con pie derecho *saltos con pie izquierdo. PARA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS UTILIZAREMOS LA GOBBA *GOLPEO CON MANO DERECHA HACIA ARRIBA, REALIZO VARIAS REPETICIONES POR 2 MINUTOS. * GOLPEO LA PELOTA ALTERNANDO DE MANO, REALIZO LA MAYOR LA MAYOR CANTIDAD DE VECES POR 2 MINUTOS *GOLPE DE DRIVE CONTRA LA PARED *REBOTE DE PELOTA HACIA EL PISO CON MANO DOMINANTE, REALIZAR LA CANTIDAD DE REPETICIONES POSIBLES.

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto del dia de hoy ubicaremos un balde masomenos a dos metros de donde estamos ubicados, vamos a armar 5 bolitas de papel y rotáremos de encestar con golpe de drive las bolas de papel a el balde. la idea es que logremos encestar la mayor cantidad de veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento final con ayuda de música relajante explicando la importancia del estiramiento dentro de la practica de cualquier actividad física. se profundiza sobre la importancia del cuidado.

TIEMPO
10 m in

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-08-12	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013008415	NINA DANIELA GIL	Asistio
1141115789	YHOJAN ESTEBAN GUAYACAN	Asistio
1019060504	SHARITH NICOL HERRERA	Asistio
1085098931	NAIRETH LILIANA LOPEZ	Asistio
1019062023	VALERY JULIANA MENDEZ	Asistio
1235241088	VICTORIA ISABELLA MORENO	Asistio
1014871335	MARIANA PRIETO	Asistio
1018450218	SARA VALENTINA SANTAMARIA	Asistio
1103758479	LUIS FELIPE CONTRERAS	Asistio
1019064421	SEBASTIAN CAMILO BORDA	Asistio
1031817719	MARIA PAULA TORRES	Asistio
1031820628	MARTIN ESTEBAN MORALES	Asistio
1028401698	ANDRES MATEO MORENO	Asistio
1033105632	Gabriela parra	Asistio
1148213824	SEBASTIAN ENRIQUE ROSSEL	Asistio