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:	2021-08-24	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Consolida habilidades sociales haciendo uzo de los juegos formativos, recreativos y predeportivos aplicados a la disciplina deportiva que proporcionan el autoconocimiento , el de los demas y del entorno ; expresando sus ideas, sentimientos, emociones y actitudes y actitudes con una libertad clara de los sucesos

COGNITIVA :
Distingo diferentes estrategias para desarrollar una buena interpretación del centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de tener buenas relaciones interpersonales con los compañeros y docentes por medio del deporte.

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Desarrollar y fortalecer las capacidades físicas básicas del centro de interés

SUBTEMAS :
identifica conocimientos básicos del deporte

IMPLEMENTACION :
hidratacion, pelotas de tenis, raqueta o gobba y pelotas de papel

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 saludo de bienvenida y llamado a lista inicial, socialización del desarrollo de la guia anterior 2. activación con juego de roles (los estudiantes deberán imitar de manera rápida los diferentes objetos o animales que la docente mencione yendo de un lado a otro. 3. calentamiento por medio de ejercicios de coordinación q maneja el body combate 4. estiramiento dinamico 10 repeticiones por cada segmento del cuerpo guerra de pelotas

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ejercicios de control de pelota: Repeticiones rebotando con mano dominante Reptaciones control de pelota con mano no dominante rebote hacia arriba con mano dominante rebote hacia arriba con mano no dominante desplazamiento con pelota trabajando control de la misma golpe de drive en circuito golpe de drive con pelota quieta

TIEMPO
30 min

RETO :
ACTIVIDADES
el estudiante deberá desplazarse realizando rebote hacia el suelo con la pelota y controlarme en una distancia mínima de 20 metros

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION FINAL

TIEMPO
20 MIN