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,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	23
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
60 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 minut

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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
32396636	SALOMON DAVID LATARROCA	Asistio
1147485777	NATALIA LOZANO	Asistio
1140919438	Andrés Felipe Matoma	Asistio
1019060603	LUISA FERNANDA MENDEZ	Asistio
1064993027	LUIS MANUEL PEÑA	Asistio
1019050994	JUAN SEBASTIAN QUINTERO	Asistio
1031654847	GIZETT DANIELA ACEVEDO	Asistio
1147486426	YISEL LORENA ALVAREZ	Asistio
1031814479	MIGUEL ANGEL CHACON	Asistio
1147484835	JUAN SEBASTIAN OCAMPO	Asistio
37664439033	Heidy Karina Vargas	Asistio
1076654053	Zulay Natalia Rodríguez	Asistio