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:	2021-08-10	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:	25
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
EJECUTA PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO.

COGNITIVA :
DESARROLLA BUENO HABITOS DE HIGIENE CORPORAL DURANTE LA CLASE. EL ESTUDIANTE ES CONSIENTE DE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO PERSONAL

PSICOSOCIAL :
INTERACTUA DE MANERA ADECUADA CON SU FAMILIA EN LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS. Y LO APICA A SU VIDA DIARIA.

LUDICA :
LOGRA MANTENER UNA POSTURA CORRECTA DURANTE EL DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS

TEMA :
RECONOCE LA AGILIDAD Y COORDINACION COMO CAPACIDADES FISICAS BASICAS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

SUBTEMAS :
DESARROLLA LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN CLASE DE MANERA CORRECTA

IMPLEMENTACION :
HIDRATACION CINTA PEGANTE O CORDON

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
SALUDO BIENVENIDA A SESION DE CLASE PRIMERA FASE: CALENTAMIENTO QUE SE REALIZA POR MEDIO DE UNA SECUENCIA DE EJERCICIOS, REALIZAREMOS 15 REPETICIONES DE CADA UNO. 3 SERIES DE 10 REPETICIONES DE SALTOS EN POSICION DE RANA. 3 SERIES DE 10 EJERCICIOS DE JINETE

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
REALIZAREMOS UNA SERIE DE EJERCICIOS DONDE TRABAJAMOS AGILIDAD Y CORDINACION.

TIEMPO
40 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
L ESTUDIANTE DEBERA MANTENER EL EQUILIBRIO REALIZANDO UNA PRUEBA DE RECOGER UN OBJETO DEL SUELO Y REALIZAR 15 REPETICIONES SIN COLOCAR EL PIE QUE ESTA ARRIBA EN EL SUELO.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION Y ESTIRAMIENTO FINAL

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-08-10	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: 25	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1147485777	NATALIA LOZANO	Asistio
1140919438	Andrés Felipe Matoma	Asistio
1019060603	LUISA FERNANDA MENDEZ	Asistio
1016912988	JAVIER CAMILO PEÑA	Asistio
1019050994	JUAN SEBASTIAN QUINTERO	Asistio
1033103177	LAURA SOFIA TAVERA	Asistio
1031654847	GIZETT DANIELA ACEVEDO	Asistio
1147486426	YISEL LORENA ALVAREZ	Asistio
1141517487	LAURA DANIELA ALVAREZ	Asistio
1031814479	MIGUEL ANGEL CHACON	Asistio
1147484835	JUAN SEBASTIAN OCAMPO	Asistio
37664439033	Heidy Karina Vargas	Asistio
1021674286	SARAY BENAVIDES	Asistio
1076653753	ZULAY NATALIA RODRIGUEZ	Asistio
1029651390	MARIANA VARGAS	Asistio