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,07:00:00,09:00:00
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 min

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,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031813770	JOAN ALEJANDRO IBAÑEZ	Asistio
32396636	SALOMON DAVID LATARROCA	Asistio
1033105307	NICOLAS GIOVANNY LOMBANA	Asistio
1147485777	NATALIA LOZANO	No asistio
1140919438	Andrés Felipe Matoma	Asistio
1019060603	LUISA FERNANDA MENDEZ	Asistio
1031819106	VALERY SOFIA MENDIVELSO	Asistio
1023898843	LAURA VALENTINA MORALES	No asistio
1016912988	JAVIER CAMILO PEÑA	Asistio
1064993027	LUIS MANUEL PEÑA	No asistio
1019050994	JUAN SEBASTIAN QUINTERO	No asistio
1097665592	YERLY CAROLINA QUIROGA	No asistio
32181681	Nikol De los Angeles Raaz	No asistio
1118835824	YOHANLIS DANITH RAMIREZ	Asistio
1014481140	JUAN PABLO SALAZAR	No asistio
1031813476	DAYRON ESTIVEN SORIANO	Asistio
1033103177	LAURA SOFIA TAVERA	No asistio
1031654847	GIZETT DANIELA ACEVEDO	No asistio
1147486426	YISEL LORENA ALVAREZ	Asistio
1141517487	LAURA DANIELA ALVAREZ	No asistio
32252028	Darienny Del valle Bastidas	No asistio
1031813656	MARYURY VANNESA CAPERA	No asistio
1092534657	JOSEPH YULIAN CARRILLO	No asistio
1031814479	MIGUEL ANGEL CHACON	Asistio
1014868127	ESTEBAN ALEJANDRO ECHEVERRY	No asistio
1016954145	SOFIA ALEJANDRA ESPINOZA	No asistio
1141118292	CLAUDIA NAYIBE GONZALEZ	No asistio
1019057751	SANTIAGO NO APLICA GONZALEZ	No asistio
1147484835	JUAN SEBASTIAN OCAMPO	Asistio
1031806647	JUAN DAVID RUIZ	Asistio
1027283334	LAURA SOFIA VARGAS	No asistio
37664439033	Heidy Karina Vargas	No asistio
1076654053	Zulay Natalia Rodríguez	No asistio
1021674286	SARAY BENAVIDES	No asistio
1076653753	ZULAY NATALIA RODRIGUEZ	Asistio

1029651390	MARIANA VARGAS	Asistio
1019156308	Maria isabel sanchez	No asistio
1147486593	MARIA ANGELICA ARRIETA	No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria