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:	2021-07-22	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora diferentes tecnicas del deporte de tenis de campo, junto con habiliades fisicas, patrones basicos de movimiento y aspectos coordinativos relacionados al centro de interés

COGNITIVA :
Identifica a traves de su cuerpo formas de comunicación verbales y no verbales, desarrollando su imaginación fortaleciendo aprendizajes del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Explora varias formas de relacionarse con los demás, cultivando valores como la amistad, la solidaridad y la autoestima

LUDICA :
Reconoce el juego como herramienta para la construccion de conocimientos

TEMA :
Golpes básicos del tenis de campo y fortalecimiento de la coordinación visomanual

SUBTEMAS :
coordinación general y fortalecimiento de la agilidad como habilidad básica

IMPLEMENTACION :
raqueta de tenis o gobba , pelota que rebote o de papel, toalla y palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se da inicio con el saludo de bienvenida por parte de la docente, pidiendo a los estudiantes que escriban en el chat de la plataforma virtual su nombre completo. * llamado a lista inicial * Se resuelven inquietudes sobre las guías pedagógicas *movilidad articular de manera dinámica ambientado con música * calentamiento con ejercicios de coordinación utilizando el palo de escoba. *estiramiento dinamico y explicando la importancia dentro del calentamiento. HIDRATACION Y EJRCICIOS DE TOMA DE FRECUENCIA CARDIACA Y RESPIRACION.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
tecnica de golpe de derecha

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
se ubicara un recipiente plastico y a 3 metros el estudiante. el ideal es golpear las bolas de papel y lograr encestarlo en el recipiente. podrá realizar varios intentos.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTO FINAL Y EJERCICIOS DE YOGA.

TIEMPO
20 minutos