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:	2021-07-07	4. HORA:	Miercoles,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	16
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Regula la respiración al realizar diferentes ejercicios y juegos, en donde combino varios patrones de movimiento con intensidades variadas

COGNITIVA :
Explorar diferentes situaciones interactivas propias Y con la familia en las actividades propuestas en la sesión de clase (asumir roles, retos Y conseguir logros).

PSICOSOCIAL :
Se desarrollaran acciones motoras dominando la capacidad de observación y escucha ,que llevan a aumentar el nivel de concentración y descubrimiento de cualidades físicas desde la puesta en escena de ejercicios básicos y llevarlos a los ejercicios complejos.

LUDICA :
Se desarrollaran actividades donde el educando pueda reconocer sus fortalezas y debilidades de forma divertida al ejecutar cada una de las actividades propuestas en clase ”descubrimiento guiado” realización de rutinas aptadas para trabajar en espacios reducidos con elementos como :Palo de escoba ,rollo de medias ,pelotas de plástico ,cintas métrica una goba.

TEMA :
Actividades lúdicas ,juegos de atención, introducción al tenis de campo generalidades

SUBTEMAS :
la salud y el bienestar a través de los hábitos de vida saludable

IMPLEMENTACION :
1 palo de escoba 2 pares de mediase en rollo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
RECOMENDACIONES PARA LA CLASE: * Espacio adecuado y limpio, Ropa Cómoda, Hidratación,* Cabello recogido * Evitar utilizar accesorios anillos, relojes, aretes, cadenas pirsin, etc * Disposición para la clase, Buena Actitud, * Ganas de pasarla bien y compartir con sus compañeros y/o en familia si pueden y nos quieren acompañar. RECOMENDACIONES LA CLASE: * Recoger todos los elementos utilizados en clase , dejando todo debidamente ordenado TEMA SOCIAL: TRABAJO EN EQUIPO. LIMPIA Y CUIDA TU CUERPO NATURALMENTE REFLEXIONES COMPARTIDAS Y CONSTRUCCIÓN DE SABERES . TEMA: Desarrollo en combinación con todo lo visto en las clases anteriores aplicándolo a la actividad física y tenis de campo * Definición y construcción de términos recuerdos breves + Conciencia corporal, + Viso manual, visopédica + Condición física anaeróbica aeróbica + Respiración *QUE ES LA ACTIVIDAD FISICA y TENIS DE CAMPO, similitudes , MOVILIDAD ARTICULAR * Activación inicial Próximo-distal a céfalo-caudal simulando movimientos corporales estéticos CALENTAMIENTO: Juegos recreados por los estudiantes y puesta en escena para todos * inicio de calentamiento previo. Trote lateral elevando rodillas * Elevación de piernas estiradas * Repique en el cuadro con rodilla al pecho y afuera ida con una vuelta con la otra * En el cuadrado, postura de posición listos.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizaran movimientos controlados para que sus segmentos corporales se manejen adecuadamente por medio de ejercicios pre deportivos lógicos y/o estéticos como saltar , girar ,correr ,lanzar ,atrapar. 5 minutos realizando ejercicios pre deportivos Realizarás desplazamientos libres en 4 metros 5 minutos rutinas dinámicas .competencias Realizarás desplazamientos libres en 4 metros 5 minutos rutinas dinámicas .competencias Realizaras ejercicios memorísticos donde se trabaje la coordinación fina y gruesa usando materiales como el palo de escoba ,un rollo de medias ,la goba etc 5 minutos rutinas diarias

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realiza un dibujo donde represente las superficies donde se juega el tenis de campo Realizar una planilla de tenis para conocer el conteo real en competencia ”apoyo video de partido de tenis”

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
retroalimentación y estiramiento final, recomendaciones sobre cuidado personal.

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. DELIA ZAPATA OLIVELLA			Nombre Instructor: VIVIANA GARZON MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-07-07	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141516975	PAULA ALEXANDRA BAQUERO	Asistio
1073130463	KAREN VALENTINA CAMACHO	Asistio
1034309294	MARIA DEL PILAR CASTILLA	Asistio
1140914834	AYLEEN DAYAN CAYCEDO	Asistio
1031652614	JOSE SANTIAGO CONTRERAS	Asistio
1031807784	JULIAN ESTEVAN DIAZ	Asistio
1034290191	SARA LIS GALINDO	Asistio
1147484819	JUAN SEBASTIAN GONZALEZ	Asistio
1145224562	MARIA FERNANDA MENDEZ	Asistio
1028485256	ANGIE ESPERANZA MORENO	Asistio
1031652834	DIANA BALENTINA PARRA	Asistio
1019032231	NATALIA CAROLINA ALVAREZ	Asistio
1024494551	JOSE MANUEL REYES	Asistio
1031811436	MARIANA SOFIA RIOS	Asistio
1051067638	NIKOL DANIELA VILLEGAS	Asistio