PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JONATHAN URIEL LUNA PARRA**
3. FECHA:	2021-08-04	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
EXPLORAR LAS CUALIDADES FÍSICAS (VELOCIDAD) Y LAS PONE EN PRACTICA EN LOS RETOS ASIGNADOS POR SU FORMADOR

COGNITIVA :
EXPLORAR EL AGARRE CONTINENTAL DE LA RAQUETA DE TENIS.

PSICOSOCIAL :
EXTRAER DEL TENIS HERRAMIENTAS DE AUTO CONTROL PERSONAL

LUDICA :
APRENDER NORMAS DE COMPORTAMIENTO ESTABLECIDAS DESDE EL REGLAMENTO DEL TENIS DE CAMPO.

TEMA :
HABILIDADES MOTORAS

SUBTEMAS :
(VELOCIDAD)

IMPLEMENTACION :
LAZOS, CUERDAS, CINTA, LÁPIZ, 4 OBJETOS CASEROS DE 4 COLORES, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS DESDE LA LLEGADA HASTA EL INICIO DE LA CLASE FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA, OBJETIVO EDUCATIVO, OBJETIVO FORMATIVO Y OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ CALENTAMIENTO GENERAL- MOVILIDAD ARTICULAR (Para este momento escogeré 3 estudiantes diferentes a los de la clase anterior para que cada uno dirija una parte especifica del cuerpo) cabe anotar que estarán siempre supervisados por el formador."""

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
los estudiantes de la clase que están sin cámara recuerdan la teoría de como empuñar la raqueta de tenis "continental" y nos disponemos a realizar una serie de ejercicios para explorar este agarre. Ejercicio 1: Los estudiantes dejan la raqueta en la mitad del rombo "posición cero" el formador les indica realizar diferentes series de ejercicios físicos e iremos alternando el agarre de la raqueta. ejercicio 2: Ensayaremos el agarre de la raqueta para un golpe de drive y revés impactado una pelota contra la pared sin dejarla caer y por ultimo con un rebote.

TIEMPO
"Tiempo total 30 minutos "

RETO :
ACTIVIDADES
Golpeando una bola contra la pared 10 veces y dejando que rebote máximo 2 veces deberán empuñar siempre la raqueta correctamente pero entre golpe y golpe deberá soltar la raqueta para tomarla correctamente sin equivocarse. Gana el estudiante que logre hacer el ejercicio primero que los demás.

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Realizamos estiramientos de cada uno de los grupos musculares trabajados en la sesión de clase de cabeza a pies, dichos ejercicios son desarrollados por los mismos alumnos del colegio que previamente se les ha explicado y enseñado. En el circulo central de la cancha se sienta el grupo y se genera el espacio para hablar de los valores aprendidos, aspectos de la clase trabajados y temas futuros a tener en cuenta para las siguientes sesiones"

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JONATHAN URIEL LUNA PARRA	
2. Fecha:	2021-08-04	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019994768	JONATHAN STEVEN SAMACA	Asistio
1024515610	LUIS FELIPE CACERES	Asistio
1141118571	JHONNATAN DAVID ORTIZ	Asistio
1030574313	JENNEDY DAYANA QUEVEDO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JONATHAN URIEL LUNA PARRA**
3. FECHA:	2021-08-11	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
MEJORAR LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA VELOCIDAD A TRAVÉS DE LOS JUEGOS EN CASA.

COGNITIVA :
RECONOCER LAS POSTURAS DE PIES ADECUADAS PARA LAS SITUACIONES DEL JUEGO DE TENIS DE CAMPO.

PSICOSOCIAL :
PROPONER NUEVAS ACTIVIDADES EN FAMILIA PARA DESARROLLAR LOS GOLPES DE LA VOLEA.

LUDICA :
TRANSFERIR CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL TENIS EN LA RESOLUCIÓN DE TAREAS PROPUESTAS EN CLASE.

TEMA :
CAPACIDADES FÍSICAS (VELOCIDAD)

SUBTEMAS :
VOLEA

IMPLEMENTACION :
LAZOS, CUERDAS, CINTA, LÁPIZ, 4 OBJETOS CASEROS DE 4 COLORES, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS DESDE LA LLEGADA HASTA EL INICIO DE LA CLASE FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA, OBJETIVO EDUCATIVO, OBJETIVO FORMATIVO Y OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ CALENTAMIENTO GENERAL- MOVILIDAD ARTICULAR Y CONTROL VISO-MANUAL: Realiza golpe con la pelota en hilera sin dejarla caer, luego cerca a una pared (medio paso) realiza golpes con la raqueta sin dejar caer la pelota y ve alejándote lo mas que puedas sin perder el control de la pelota con la pared."

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Primer ejercicio para mejorar la velocidad: ubica dos objetos en el piso a una distancia mayos de 5 pasos y realiza los siguientes recorridos en el menor tiempo posible. Toma la posición de carrera y a la orden del formador realiza 3 recorridos en una carrera frontal , luego lateral, luego de espaldas, y luego llevando un objeto en la mano. Segundo ejercicio: ELEVACIÓN DE RODILLA: levanta las piernas hasta que forme un angulo de 90 grados con el tronco, repite con la otra pierna, y continua alternando un lado al otro durante 40 segundos, SENTADILLAS CON SALTO: Comienza haciendo una sentadillas normal, luego salta haciendo fuerza con el abdomen, cuando caigas agacha el cuerpo en posición de sentadillas, realizalo durante 40 segundos. PLANCHA CON ROTACIÓN DE CADERA: Ubícate en posición de plancha, luego realiza una rotación de la cadera hacia la derecha y acto seguido hacia la izquierda, realiza este ejercicio durante 40 segundos. SENTADILLAS CON CAMBIO DE PIERNAS: Comienza en la posición básica de sentadillas, salta hacia arriba, colocando un pie adelante y el otro detrás y así vas cambiando las piernas durante 40 segundos. "

TIEMPO
Tiempo total 50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Corta 4 tiras de cinta de 10 cm y pegalos en la pared en forma de cuadro y a una distancia de 3 pasos de la pared el reto consiste en mantener la pelota sin dejarla caer durante 20 golpes continuos

TIEMPO
Tiempo total 30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Realizamos estiramientos de cada uno de los grupos musculares trabajados en la sesión de clase de cabeza a pies, dichos ejercicios son desarrollados por los mismos alumnos del colegio que previamente se les ha explicado y enseñado. En el circulo central de la cancha se sienta el grupo y se genera el espacio para hablar de los valores aprendidos, aspectos de la clase trabajados y temas futuros a tener en cuenta para las siguientes sesiones"

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JONATHAN URIEL LUNA PARRA	
2. Fecha:	2021-08-11	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031541303	ANDERSON ZARATE	Asistio
1022331585	nicolas castro	Asistio
1023872926	MICHAEL DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1012372834	KIARA MICHELL PEREA	Asistio
1026275239	SAMUEL FELIPE MENESES	Asistio
1016021413	VALERIN SOFIA HILARION	Asistio
1025538560	julian esteban hernandez	Asistio
1031813862	JONATHAN ESTID DIAZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JONATHAN URIEL LUNA PARRA**
3. FECHA:	2021-08-13	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
MEJORAR LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA VELOCIDAD A TRAVÉS DE LOS JUEGOS EN CASA.

COGNITIVA :
RECONOCER LAS POSTURAS DE PIES ADECUADAS PARA LAS SITUACIONES DEL JUEGO DE TENIS DE CAMPO.

PSICOSOCIAL :
PROPONER NUEVAS ACTIVIDADES EN FAMILIA PARA DESARROLLAR LOS GOLPES DE LA VOLEA.

LUDICA :
TRANSFERIR CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL TENIS EN LA RESOLUCIÓN DE TAREAS PROPUESTAS EN CLASE.

TEMA :
CAPACIDADES FÍSICAS (VELOCIDAD)

SUBTEMAS :
VOLEA

IMPLEMENTACION :
LAZOS, CUERDAS, CINTA, LÁPIZ, 4 OBJETOS CASEROS DE 4 COLORES, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS DESDE LA LLEGADA HASTA EL INICIO DE LA CLASE FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA, OBJETIVO EDUCATIVO, OBJETIVO FORMATIVO Y OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ CALENTAMIENTO GENERAL- MOVILIDAD ARTICULAR Y CONTROL VISO-MANUAL: Realiza golpe con la pelota en hilera sin dejarla caer, luego cerca a una pared (medio paso) realiza golpes con la raqueta sin dejar caer la pelota y ve alejándote lo mas que puedas sin perder el control de la pelota con la pared."

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Primer ejercicio para mejorar la velocidad: ubica dos objetos en el piso a una distancia mayos de 5 pasos y realiza los siguientes recorridos en el menor tiempo posible. Toma la posición de carrera y a la orden del formador realiza 3 recorridos en una carrera frontal , luego lateral, luego de espaldas, y luego llevando un objeto en la mano. Segundo ejercicio: ELEVACIÓN DE RODILLA: levanta las piernas hasta que forme un angulo de 90 grados con el tronco, repite con la otra pierna, y continua alternando un lado al otro durante 40 segundos, SENTADILLAS CON SALTO: Comienza haciendo una sentadillas normal, luego salta haciendo fuerza con el abdomen, cuando caigas agacha el cuerpo en posición de sentadillas, realizalo durante 40 segundos. PLANCHA CON ROTACIÓN DE CADERA: Ubícate en posición de plancha, luego realiza una rotación de la cadera hacia la derecha y acto seguido hacia la izquierda, realiza este ejercicio durante 40 segundos. SENTADILLAS CON CAMBIO DE PIERNAS: Comienza en la posición básica de sentadillas, salta hacia arriba, colocando un pie adelante y el otro detrás y así vas cambiando las piernas durante 40 segundos. "

TIEMPO
Tiempo total 50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Corta 4 tiras de cinta de 10 cm y pegalos en la pared en forma de cuadro y a una distancia de 3 pasos de la pared el reto consiste en mantener la pelota sin dejarla caer durante 20 golpes continuos

TIEMPO
Tiempo total 30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Realizamos estiramientos de cada uno de los grupos musculares trabajados en la sesión de clase de cabeza a pies, dichos ejercicios son desarrollados por los mismos alumnos del colegio que previamente se les ha explicado y enseñado. En el circulo central de la cancha se sienta el grupo y se genera el espacio para hablar de los valores aprendidos, aspectos de la clase trabajados y temas futuros a tener en cuenta para las siguientes sesiones"

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JONATHAN URIEL LUNA PARRA	
2. Fecha:	2021-08-13	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013122421	LAURA YULIANA MANOSALVA	Asistio
1073382407	DUVAN ALEJANDRO GUZMAN	Asistio
1012364090	LOREN CAMILA RODRIGUEZ	Asistio
1019990726	HEIDY NICHOLLE RIVERA	Asistio
1013123823	FRANK SEBASTIAN ALBARRACIN	Asistio
1019994768	JONATHAN STEVEN SAMACA	Asistio
1019991494	SEBASTIAN BARRETO	Asistio
1141118571	JHONNATAN DAVID ORTIZ	Asistio
1014213442	SANTIAGO SOLIS	Asistio
1028886563	NILZON ANDRES MORENO	Asistio
1027803903	BILLY MONTOYA	Asistio
1016952995	JUAN DIEGO PINZON	Asistio
1024515610	LUIS FELIPE CACERES	Asistio
1016012657	IVAN CAMILO FLOREZ	Asistio
1014216375	EDDY STEVEN BAUTISTA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JONATHAN URIEL LUNA PARRA**
3. FECHA:	2021-08-18	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
DESARROLLAR LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN A TRAVÉS DE LOS JUEGOS EN CASA.

COGNITIVA :
RECONOCER LAS POSTURAS DE PIES, AJUSTÁNDOLAS CON LOS GOLPES BÁSICOS DEL TENIS.

PSICOSOCIAL :
PROPONER NUEVAS ACTIVIDADES EN FAMILIA PARA DESARROLLAR LOS GOLPES DE LA VOLEA.

LUDICA :
TRANSFERIR CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL TENIS EN LA RESOLUCIÓN DE TAREAS PROPUESTAS EN CLASE.

TEMA :
POSICIONAMIENTO DE PIES

SUBTEMAS :
(MOVIMIENTOS LATERALES, POSICIÓN DE PREPARADOS, SPLIT STEP).

IMPLEMENTACION :
LAZOS, CUERDAS, CINTA, LÁPIZ, 4 OBJETOS CASEROS DE 4 COLORES, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS DESDE LA LLEGADA HASTA EL INICIO DE LA CLASE FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA, OBJETIVO EDUCATIVO, OBJETIVO FORMATIVO Y OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ CALENTAMIENTO GENERAL- MOVILIDAD ARTICULAR Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS COMO: Sentadillas caminando: Adopta la posición de sentadillas, camina varios pasos a la izquierda y , a continuación vuelve a la posición inicial. Estocada inversa con patada frontal: De pie, de un paso hacia atrás con la pierna izquierda, agáchese con la pierna derecha en un ángulo recto. Plancha con saltos: Comienza en posición de plancha con los brazos estirados, las manos bajo los hombros y los pies juntos, separa los pies de un salto y apoya los dedos de los pies al caer, vuelve a la posición inicial TODOS ESTOS EJERCICIOS EJECUTARLOS DURANTE 40 SEGUNDOS CADA UNO".

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
CONCEPTOS BÁSICOS DEL POSICIONAMIENTO DE PIES. La punta de los pies deben estar apuntando hacia el frente (posición de preparados) y se debe bajar el centro de gravedad buscando una posición cómoda para realizar movimientos propios del tenis y golpes básicos. Ubicados en la mitad del rombo stroop se alternaran saltos mirando al color amarillo (frontal) luego color azul (derecha) y color verde (izquierda) se harán alternados varias veces con el fin de que el alumno gire su cadera, en el siguiente ejercicio incorporaremos pelotas que serán lanzadas por un familiar y por ultimo la raqueta de tenis.

TIEMPO
Tiempo total 30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ubica dos objetos a una distancia de 4 pasos en casa, un familiar estará en uno de los extremos con una pelota de tenis o medias enrolladas tu arranca el reto en el otro extremos de la cancha y deberás recorrer en línea recta hasta llegar al extremos y golpear la pelota sin dejarla caer.

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Realizamos estiramientos de cada uno de los grupos musculares trabajados en la sesión de clase de cabeza a pies, dichos ejercicios son desarrollados por los mismos alumnos del colegio que previamente se les ha explicado y enseñado. En el circulo central de la cancha se sienta el grupo y se genera el espacio para hablar de los valores aprendidos, aspectos de la clase trabajados y temas futuros a tener en cuenta para las siguientes sesiones"

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JONATHAN URIEL LUNA PARRA**
3. FECHA:	2021-08-20	4. HORA:	Viernes,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	42
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
MEJORAR LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN A TRAVÉS DE LOS JUEGOS EN CASA.

COGNITIVA :
RECONOCER LAS POSTURAS DE PIES, AJUSTÁNDOLAS CON LOS GOLPES BÁSICOS DEL TENIS.

PSICOSOCIAL :
EJECUTAR NUEVAS ACTIVIDADES EN FAMILIA PARA DESARROLLAR LOS GOLPES DE LA VOLEA.

LUDICA :
TRANSFERIR CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL TENIS EN LA RESOLUCIÓN DE TAREAS PROPUESTAS EN CLASE.

TEMA :
POSICIONAMIENTO DE PIES

SUBTEMAS :
(MOVIMIENTOS LATERALES, POSICIÓN DE PREPARADOS, SPLIT STEP).

IMPLEMENTACION :
LAZOS, CUERDAS, CINTA, LÁPIZ, 4 OBJETOS CASEROS DE 4 COLORES, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS DESDE LA LLEGADA HASTA EL INICIO DE LA CLASE FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA, OBJETIVO EDUCATIVO, OBJETIVO FORMATIVO Y OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ CALENTAMIENTO GENERAL- MOVILIDAD ARTICULAR Y EJERCICIOS ESPECÍFICOS COMO: Sentadillas caminando: Adopta la posición de sentadillas, camina varios pasos a la izquierda y , a continuación vuelve a la posición inicial. Estocada inversa con patada frontal: De pie, de un paso hacia atrás con la pierna izquierda, agáchese con la pierna derecha en un ángulo recto. Plancha con saltos: Comienza en posición de plancha con los brazos estirados, las manos bajo los hombros y los pies juntos, separa los pies de un salto y apoya los dedos de los pies al caer, vuelve a la posición inicial TODOS ESTOS EJERCICIOS EJECUTARLOS DURANTE 40 SEGUNDOS CADA UNO."

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SPLIT STEP. Son desplazamientos laterales que se utilizan en una gran parte del juego por los tenistas. Ubicados en la mitad del rombo stroop se alternaran saltos mirando al color amarillo (frontal) luego color azul (derecha) y color verde (izquierda) se harán alternados varias veces con el fin de que el alumno gire su cadera, en el siguiente ejercicio incorporaremos pelotas que serán lanzadas por un familiar y por ultimo la raqueta de tenis.

TIEMPO
"Tiempo total 50 minutos "

RETO :
ACTIVIDADES
Ubica dos objetos a una distancia de 4 pasos en casa, un familiar estará en uno de los extremos con una pelota de tenis o medias enrolladas tu arranca el reto en el otro extremos de la cancha y deberás recorrer en línea recta hasta llegar al extremos y golpear la pelota sin dejarla caer.

TIEMPO
Tiempo total 30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Realizamos estiramientos de cada uno de los grupos musculares trabajados en la sesión de clase de cabeza a pies, dichos ejercicios son desarrollados por los mismos alumnos del colegio que previamente se les ha explicado y enseñado. En el circulo central de la cancha se sienta el grupo y se genera el espacio para hablar de los valores aprendidos, aspectos de la clase trabajados y temas futuros a tener en cuenta para las siguientes sesiones"

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JONATHAN URIEL LUNA PARRA**
3. FECHA:	2021-08-25	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
MEJORAR LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN A TRAVÉS DE LOS JUEGOS EN CASA.

COGNITIVA :
MEJORAR LAS POSTURAS DE PIES Y POSICIÓN DE PREPARADOS EN EL TENIS DE CAMPO.

PSICOSOCIAL :
RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

LUDICA :
RECONOCER LA IMPORTANCIA DE TIEMPO Y ESPACIO EN LOS JUEGOS PROPUESTOS EN CASA.

TEMA :
VELOCIDAD

SUBTEMAS :
VELOCIDAD DE REACCIÓN

IMPLEMENTACION :
LAZOS, CUERDAS, CINTA, LÁPIZ, 4 OBJETOS CASEROS DE 4 COLORES, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS DESDE LA LLEGADA HASTA EL INICIO DE LA CLASE FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA, OBJETIVO EDUCATIVO, OBJETIVO FORMATIVO Y OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ CALENTAMIENTO GENERAL- MOVILIDAD ARTICULAR. Primer ejercicio para mejorar la velocidad: ubica dos objetos en el piso a una distancia mayos de 5 pasos y realiza los siguientes recorridos en el menor tiempo posible. Toma la posición de carrera y a la orden del formador realiza 3 recorridos en una carrera frontal , luego lateral, luego de espaldas, y luego llevando un objeto en la mano. Segundo ejercicio: ELEVACIÓN DE RODILLA: levanta las piernas hasta que forme un angulo de 90 grados con el tronco, repite con la otra pierna, y continua alternando un lado al otro durante 40 segundos, SENTADILLAS CON SALTO: Comienza haciendo una sentadillas normal, luego salta haciendo fuerza con el abdomen, cuando caigas agacha el cuerpo en posición de sentadillas, realizalo durante 40 segundos. PLANCHA CON ROTACIÓN DE CADERA: Ubícate en posición de plancha, luego realiza una rotación de la cadera hacia la derecha y acto seguido hacia la izquierda, realiza este ejercicio durante 40 segundos. "

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Utilizando los 4 objetos en el piso en forma de rombo el estudiante hará desplazamientos hacia adelante y hacia atrás lo mas rápido posible y de esta misma forma lo hará de derecha a izquierda, el formador les expondrá un stroop de colores, números e imágenes buscando mantener la concentración y atención y la velocidad de reacción.

TIEMPO
Tiempo total 30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Utilizando el mismo stroop de la fase central se enfrentaran los estudiantes entre si de forma virtual, la secuencia del ejercicio será 1 ejercicio físico, un gesto técnico y un desplazamiento entre el rombo ubicado en el piso.

TIEMPO
Tiempo total 30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Realizamos estiramientos de cada uno de los grupos musculares trabajados en la sesión de clase de cabeza a pies, dichos ejercicios son desarrollados por los mismos alumnos del colegio que previamente se les ha explicado y enseñado. En el circulo central de la cancha se sienta el grupo y se genera el espacio para hablar de los valores aprendidos, aspectos de la clase trabajados y temas futuros a tener en cuenta para las siguientes sesiones"

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JONATHAN URIEL LUNA PARRA**
3. FECHA:	2021-08-27	4. HORA:	Viernes,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
MEJORAR LA COORDINACIÓN SEGMENTARÍA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS EN CASA.

COGNITIVA :
RECONOCER LAS POSTURAS DE PIES, AJUSTÁNDOLAS CON LOS GOLPES BÁSICOS DEL TENIS.

PSICOSOCIAL :
EJECUTAR NUEVAS ACTIVIDADES EN FAMILIA PARA DESARROLLAR LOS GOLPES DE LA VOLEA.

LUDICA :
RECONOCER LA IMPORTANCIA DE TIEMPO Y ESPACIO EN LOS JUEGOS PROPUESTOS EN CASA.

TEMA :
COORDINACIÓN SEGMENTARÍA

SUBTEMAS :
(TIMING - MOMENTO JUSTO DE GOLPEAR)

IMPLEMENTACION :
LAZOS, CUERDAS, CINTA, LÁPIZ, 4 OBJETOS CASEROS DE 4 COLORES, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS DESDE LA LLEGADA HASTA EL INICIO DE LA CLASE FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA, OBJETIVO EDUCATIVO, OBJETIVO FORMATIVO Y OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ CALENTAMIENTO GENERAL (Dirigida por los propios estudiantes y supervisada por el formador)- MOVILIDAD ARTICULAR (Dirigida por los propios estudiantes y supervisada por el formador)."

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Los estudiantes ubicados en un rombo de 4 colores (amarillo, azul, rojo y verde) El estudiante por iniciativa propia escogerá hacia donde dirigirse primero caminando luego corriendo y después a máxima velocidad el objetivo es que explore los cambios de dirección, en la siguiente actividad formando un rombo se les dará una serie de comando aleatorios con el fin de que el estudiante se dirija hacia los 4 puntos cardinales llevando una secuencia sin equivocarse, esta actividad se desarrollará enfrentado a un compañero de forma virtual buscando entre los asistentes los mas rápidos de la clase. Luego tomamos la raqueta y una pelota y demarcamos un cuadro de 10 cm por 10 cm, el estudiante deberá golpear la pelota y dejarlo que robote una vez, luego con la misma dinamica el estudiante realiza un giro de 360 grados sin perder el contol de la pelota, la propuesta es realizar 10 golpes seguidos sin perder el control (recomendación no realizar todas las vueltas para el mismo sentido para evitar mareo).

TIEMPO
"Tiempo total 50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Utilizando el mismo stroop de la fase central se enfrentaran los estudiantes entre si de forma virtual, la secuencia del ejercicio será 1 ejercicio físico, un gesto técnico y un desplazamiento entre el rombo ubicado en el piso.

TIEMPO
Tiempo total 30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Realizamos estiramientos de cada uno de los grupos musculares trabajados en la sesión de clase de cabeza a pies, dichos ejercicios son desarrollados por los mismos alumnos del colegio que previamente se les ha explicado y enseñado. En el circulo central de la cancha se sienta el grupo y se genera el espacio para hablar de los valores aprendidos, aspectos de la clase trabajados y temas futuros a tener en cuenta para las siguientes sesiones"

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria