PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CRISTIAN HUMBERTO MEDINA QUITIAN**
3. FECHA:	2021-10-06	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
calentamiento, con movilidad articular, desplazamientos cortos con movimiento de brazos, saltos y a la indicación desplazamiento a velocidad. juego de rotación de raqueta y pelota en suelo con el grupo completo.

COGNITIVA :
Aplica formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas

PSICOSOCIAL :
Reconozco que la disculpa y el perdón son acciones que permiten una mejor relación con el otro

LUDICA :
pongo en práctica las reglas de los juegos y del centro de interés de tenis, para entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad

TEMA :
generar un espacio de participación y trabajo en equipo mediante ejercicios de coordinación con pelota y raqueta

SUBTEMAS :
mejorar la velocidad de reacción mediante el golpe de drive

IMPLEMENTACION :
pelotas de tenis, lazos, platillos, pelotas plásticas y raquetas de tenis

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
calentamiento, con movilidad articular, desplazamientos cortos con movimiento de brazos, saltos y a la indicación desplazamiento a velocidad. juego de rotación de raqueta y pelota en suelo con el grupo completo

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
trabajo de golpe simultaneo de golpe de derecha. se divide el grupo con el mismo numero de integrantes. en donde un grupo se ubica en un circulo delimitado y el otro a tres pasos afuera, el objetivo es hacer el golpe de derecha con la compañera que esta en frente e ir avanzando un puesto hasta que pase por todas las compañeras.
el segundo ejercicio consiste en trabajo por parejas ubicadas cada una en cada campo y realizar el golpe simultaneo de derecha, lograr la mayor cantidad de goles, ir variando la pareja

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
en parejas lograr hacer la mayor cantidad de golpes sin dejar caer la pelota.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
retroalimentacion de las tareas realizadas, estiramientos de tres inferior y superior

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BOSANOVA			Nombre Instructor: CRISTIAN HUMBERTO MEDINA QUITIAN	
2. Fecha:	2021-10-06	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013128864	NICOLLE VALERIA RANGEL	Asistio
1011215554	CAROLL SOFIA VARGAS	Asistio