PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CRISTIAN HUMBERTO MEDINA QUITIAN**
3. FECHA:	2021-10-05	4. HORA:	Martes,08:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1 ,2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.

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 juego pasa la pelota rápidamente, se ubica dos filas con la misma cantidad de participantes y frete a cada fila se ubicara 1 participante a 3 metros de distancia, el objetivo es pasar la pelota lo mas rápido posible y cogerla e ir atrás para iniciar la fila nuevamente.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
trabajo en parejas iniciando con golpe de revés y derecha hacer el golpe intercalado. cambio a solo golpe de revés por una jugadora y la otra lo hace solo golpe de derecha. involucrar la potencia y la ubicación en el momento que se haga el golpe de revés.

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
estiramientos en parejas con raqueta 5 diferentes estiramientos guiado por el profesor, retroalimentacion de los objetivos y organización del material

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: CRISTIAN HUMBERTO MEDINA QUITIAN	
2. Fecha:	2021-10-05	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012381501	DANEY FELIPE CASTAÑEDA	Asistio
1012407978	EDGAR DANIEL RUIZ	Asistio
1013133328	LINA ALEJANDRA VELASCO	Asistio
1024531999	MIGUEL ALEJANDRO ORTIZ	Asistio
1146126693	JHON XAVI GONZALEZ	Asistio
1023166438	DANNA VICTORIA RAMIREZ	Asistio
1013131638	TATIANA CAMARGO	Asistio