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:	2021-10-07	4. HORA:	Jueves,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:	1 ,2 ,3

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. SEDE B			Nombre Instructor: CRISTIAN HUMBERTO MEDINA QUITIAN	
2. Fecha:	2021-10-07	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 34	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