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,11:30:00,13:30:00
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,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028842389	SAMUEL DAVID SANTA	Asistio
1074815035	DAVID ANDRES VERGARA	Asistio
1120372915	LUISA FERNANDA GUERRERO	Asistio
1141339915	VALERY JISETH FORERO	Asistio