

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO DELIA ZAPATA OLIVELLA (IED) (DELIA ZAPATA OLIVELLA)                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. NOMBRE INSTRUCTOR:                                                                                                                  | Andres Felipe Avellaneda Castro                                                                       |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                      | 2019-09-30                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4. HORA:                                                                                                                               | Lunes,07:30:00,09:30:00                                                                               |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                             | TENIS DE CAMPO                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6. N° DE SESIÓN:                                                                                                                       | 43                                                                                                    |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                  | Suba                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8. N° DE SEMANA:                                                                                                                       | 25                                                                                                    |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                               | 9. CICLO:                                                                                                                              | 3                                                                                                     |
| COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Reconoce la importancia del desarrollo de las habilidades coordinativas para los diferentes contextos de su vida y el buen desenvolvimiento en el centro de interes.                                     | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Ejecuta secuencias de repetición en gestos técnicos: golpes a la red, medio y fondo de pista realizando el ciclo de movimiento.                                                                                                                        | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Reconoce la importancia de regular el ritmo respiratorio en la ejecución de las actividades físico - deportivas. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Participa con agrado en trabajos de circuitos para mejorar sus cualidades físicas. |
| EXPRESIVA CORPORAL                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Identifica la movilidad de la columna vertebral en posiciones de pies, sentado, en decúbito y en posición invertida.                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| AXIOLOGICA CORPORAL                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Diferencia la relajación de la tensión en los músculos de su propio cuerpo.                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Fortalece la igualdad que deben tener entre todos los compañeros aunque piensen o se comporten de forma diferente,asi lleba a cabo un excelente trabajo en equipo con ellos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>refuerza la amistad como punto clave para denevolverse mejor en las actividades propuestas en la clase y asi mejorar sus relaciones interpersonales.                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| TEMA :<br>Control y golpe de pelota                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| SUBTEMAS :<br>Trabajando golpes en zonas válidas para el punto.                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                       |
| FASE                                                                                                                                                                                                                           | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                     | RECURSOS                                                                                                                               | TIEMPO (MIN)                                                                                          |
| FASE INICIAL : (APERTURA)                                                                                                                                                                                                      | Trabajaremos un trote delimitado por tiempo en cambios de ritmo., van trotando y cuando el docente de la orden todos se acelerará y luego seguirán trotando y así sucesivamente.                                                                                                | Silbato, Cancha de Tenis                                                                                                               | 20 minutos                                                                                            |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO)                                                                                                                                                                                                    | Se ubicarán de pareja y beran presentar un trabajo el Cual consiste entre los dos hacerse pases cayendo una vez la pelota donde es válido el punto y la pareja responder con drive o revés dependiendo donde valla la pelota esto se deberá hacer 15 veces seguidas cada pareja | Pelotas Raquetas Cancha de tenis                                                                                                       | 50 minutos                                                                                            |
| FASE FINAL : (CIERRE)                                                                                                                                                                                                          | Trabajo de respiración en tres tiempos y estiramiento de todo el cuerpo                                                                                                                                                                                                         | Hidratacion                                                                                                                            | 20 minutos                                                                                            |

**OBSERVACIONES**

Desarrollar la sesión en el parque fontanar del río sin novedad.

ASISTENCIA  
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                          |                         |                                     |                                                    |                       |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. DELIA ZAPATA OLIVELLA |                         |                                     | Nombre Instructor: Andres Felipe Avellaneda Castro | 11. OBJETIVO DE CLASE |
| 2. Fecha:                | 2019-09-30              | 5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO | 8. Localidad: Suba                                 |                       |
| 3. Hora:                 | Lunes,07:30:00,09:30:00 | 6. N° de Sesion: 43                 | 9. N° de Semana: 25                                |                       |
| 4. Grupo:                | TENIS DE CAMPO 2        |                                     | 10. Edades:                                        |                       |
| TI                       | NOMBRE                  |                                     |                                                    | ASISTENCIA            |
| 1147485628               | CRISTOPHER ACOSTA       |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1019033988               | YOJAN ALEXANDER AYALA   |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1141519460               | MAYCOL DUVAN BERNAL     |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1120359816               | LAURA SOFIA BURGOS      |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1034303118               | LADY YESIRETH CAMPOS    |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1031653069               | KAROL XIMENA COCA       |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1031817171               | EDWIN SANTIAGO CORTES   |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1056553444               | DERLYN TATIANA CRUZ     |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1031816739               | JHON ESTEBAN DUARTE     |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1076654738               | KEVIN YESID ESPEJO      |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1013269875               | SARA ESPINOSA           |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1182463112               | KEVIN ALEXANDER GARCIA  |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1055127835               | KAREN YULIETH GUERRERO  |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1014868117               | ARIANNA LUCIA LAITON    |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1033103877               | JESIKA CATERIN LOPEZ    |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1031654535               | SOFIA MINORTA           |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1023898843               | LAURA VALENTINA MORALES |                                     |                                                    | Asistio               |
| 1019055794               | EMILY MORENO            |                                     |                                                    | Asistio               |