

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:                                                                                                                                                                                                                      | 2019-10-16                                                                                                                                                                                                    | 4. HORA:                                                                                                                              | Miercoles,07:30:00,09:30:00                                                                           |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                             | TENIS DE CAMPO                                                                                                                                                                                                | 6. N° DE SESIÓN:                                                                                                                      | 47                                                                                                    |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                  | Suba                                                                                                                                                                                                          | 8. N° DE SEMANA:                                                                                                                      | 26                                                                                                    |
| 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 desenvolverse mejor en las actividades propuestas en la clase y así mejorar sus relaciones interpersonales.                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                                       |
| TEMA :<br>repcion con reves                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                                       |
| SUBTEMAS :<br>saque y respuesta con reves                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                                       |
| FASE                                                                                                                                                                                                                           | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                   | RECURSOS                                                                                                                              | TIEMPO (MIN)                                                                                          |
| FASE INICIAL : (APERTURA)                                                                                                                                                                                                      | Jugaremos ponchados con la raqueta, con esta se lanzara a ponchar a los otros estudiantes solo golpeando el tren inferior                                                                                     | raqueta. pelotas. cancha de tenis                                                                                                     | 20 minutos                                                                                            |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO)                                                                                                                                                                                                    | Los estudiantes se ubicaran en parejas un lanzara de volea y el otro debera recepcionar con reves esto dependera de su mano dominante, por consiguiente se armara juego y obtendra punto el que gane el game. | raqueta. pelotas. cancha de tenis.                                                                                                    | 50 minutos                                                                                            |
| FASE FINAL : (CIERRE)                                                                                                                                                                                                          | realizaremos 3 tiempos de respiración y vuelta a la calma.                                                                                                                                                    | Hidratacion                                                                                                                           | 20 minutos                                                                                            |

**OBSERVACIONES**

Llevar a cabo sin novedades la sesión en el parque fontanar del río.

ASISTENCIA  
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                          |                             |                                     |                                                    |                       |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. DELIA ZAPATA OLIVELLA |                             |                                     | Nombre Instructor: Andres Felipe Avellaneda Castro | 11. OBJETIVO DE CLASE |
| 2. Fecha:                | 2019-10-16                  | 5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO | 8. Localidad: Suba                                 |                       |
| 3. Hora:                 | Miercoles,07:30:00,09:30:00 | 6. N° de Sesion: 47                 | 9. N° de Semana: 26                                |                       |
| 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               |