**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA** |
| 3. FECHA: | 2019-10-24 | 4. HORA: | Jueves,09:30:00,11:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TENIS DE CAMPO | 6. Nº DE SESIÓN: | 45 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 28 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | 3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Desarrolla ejercicios de coordinación viso manual de manera individual, en parejas y/o en grupo con faciliad. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Desarrolla la técnica en general en los diferentes golpes básicos del Tenis de Campo. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Ejecuta adecuadamente ejercicios con el peso propio para la fuerza especial para golpes de drive y revés. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Identifica los diferentes patrones básicos de movimiento |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Participa con entusiasmo de las actividades propuestas. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Asume con responsabilidad las condiciones que se plantean a la practica deportiva del centro de interés tenis de Campo | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Reconoce su trabajo y es capaz de colaborar con el resto del grupo en pro de mejores resultados | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Es compañerista y presenta buena actitud para trabajar con sus compañeros | | | |
| **TEMA :**<br>Coordinación General | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Anticipacion y orientacion | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Pac man: En mirad de la pista, los jugadores juegan, pero corren solo por encima de las li?neas haciendo equilibrio con una pelota colocada en las cuerdas de la raqueta. | raqueta y pelota | 35 min |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | El profesor saca y el alumno debe ubicar la pelota en el semici?rculo. Se pueden colocar diferentes semici?rculos conce?ntricos en la cancha con diferente puntaje cada uno. De acuerdo a lo que se quiera mejorar, se coloca el puntaje a cada semici?rculo. Variantes: • se numeran las pelotas y los semici?rculos. Hay que embocar la pelota en el semici?rculo con el mismo nu?mero. • el que llega primero a 15 gana. | raqueta y pelota | 75 min |
| FASE FINAL : (CIERRE) | Final: estiramientos activos y pasivos; retroalimentación. | humano | 15 min |

**OBSERVACIONES**

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**