**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **Christian Camilo Quintero Quintero** |
| 3. FECHA: | 2021-10-19 | 4. HORA: | Martes,08:30:00,10:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | VOLEIBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 32 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 20 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 3 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Realizar ejercicios para la consolidación de los fundamentos técnicos del voleibol bloqueo, ataque, defensa del campo, voleo pase, saque y recepción para ponerlos en práctica en situaciones reales de juego.

**COGNITIVA :**
Relacionar las diversas situaciones de juego y me enrolo en el proceso de toma de decisiones, optando por la realización de aquellas acciones que me ofrecen mayores garantías de éxito.

**PSICOSOCIAL :**
Árbol genealógico""""" https://www.youtube.com/watch?v=Qckmvzk8cY8 se les pide a los estudiantes que realicen el árbol genealógico de su familia para luego presentarlo en clase.

**LUDICA :**
Comprender que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.

**TEMA :**
Trabaja diferentes desplazamientos a través de la práctica de los fundamentos técnicos (FT) y las capacidades físicas.

**SUBTEMAS :**
Realizo juegos y actividades que involucran la resistencia de corta duración. Ejecutar movimientos corporales básicos controlando y regulando el ritmo de las acciones. Realizo actividades para la ejercitación de la recepción y saque por arriba de frente de forma gruesa.

**IMPLEMENTACION :**
Espacio adecuado para la práctica. Hidratación. Pelota de caucho o balón de voleibol. Pared o muro.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Realizaremos un calentamiento de forma lúdica con el balón, trabajando la coordinación viso manual y una elongación muscular dirigida de forma ascendente.

TIEMPO
20 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1- Realiza ejercicios de velocidad de reacción esperando el comando del formador. 2- En posición de recepción ejecuta movimientos de velocidad de reacción corriendo hacia adelante, atrás y a los lados dependiendo el comando del formador. 3- Realiza ejercicios de fuerza de tren superior. 4- Ejecuta golpes de antebrazo contra la pared y alterna los golpes con dedos y remate.

TIEMPO
60 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Reto: Invita a un familiar a jugar voleibol contra la pared, la idea es jugar a 10 puntos con tu familiar, al que se le caiga el balón el otro ganara un punto. Se realizará la articulación con biología ya que hablaremos del sistema muscular y de los grupos de músculos que más intervienen en el deporte del voleibol.

TIEMPO
20 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Realizamos una elongación muscular de forma dirigida y la retroalimentación de la sesión del día.

TIEMPO
20 minutos.