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:	2021-10-21	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

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.