# 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: | 2021-10-28 | 4. HORA: | Jueves,14:30:00,16:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | VOLEIBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 35 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 21 |
| 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
Realizamos el calentamiento con movilidad articular de forma descendente, trabajaremos la activación con ejercicios de coordinación con el balón y con variación de saltos, un minuto continuo realizando laterales, realizamos la elongación muscular de forma participativa, cada uno de los escolares propondrá un ejercicio de estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Se realizara un circuito trabajando 2 capacidades físicas, fuerza y resistencia de tren superior y tren inferior, La actividad consiste en realizar un cuadro en el piso de 50 cm de largo y 50 cm de ancho, se enumeraran los lados del cuadro de la siguiente manera: 1 adelante = 20 tijeras 2 atrás = 10 sentadillas 3 derecha = 5 flexiones de brazos 4 izquierda = 10 toques en los hombros estando en posición de flexión de brazos. Los ejercicios se ejecutaran progresivamente Ej: (1-3) (2-4) (3-4-2) (1-2-1) (4-2-3-1).

TIEMPO
60 minutos.

**RETO :**
ACTIVIDADES
Reto: Invita a un familiar y rétalo a saltar lazo, la actividad consiste en realizar la mayor cantidad de saltos continuos posibles sin equivocarse.

TIEMPO
20 minutos.

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Se realiza la articulación con la materia de matemáticas, trabajando las medidas del campo de juego y el conteo de los puntos. Realizamos una elongación muscular de forma dirigida y la retroalimentación de la sesión del día.

TIEMPO
20 minutos.