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:	2021-09-29	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecutar ejercicios para la ejercitación 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 :
Poner a prueba su pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el fin de diversificar y ajustar sus desempeños motores.

PSICOSOCIAL :
Jugar a intercambiar los roles en la familia y, concretamente, intercambiar el reparto de los roles por ejemplo: los domésticos, la asignación de tareas. La idea es que todos pueden ponerse en la piel de todos y puedan comprobar la mayor o menor carga, dificultad y tiempo que supone realizar cada día. Los niños deben cada día cambiar de rol cada día y luego contarnos su experiencia.

LUDICA :
Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.

TEMA :
Realiza ejercicios de velocidad de traslación, orientación y los FT (voleo pase y defensa del campo).

SUBTEMAS :
Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de golpe de antebrazos y golpe de dedos 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. Se realiza la articulación con la materia de educación física, trabajando las capacidades físicas, reforzando los conocimientos que brinda el docente encargado de esta área y se les pregunta a los estudiantes si reconocen cual es la capacidad física que ellos creen tener mas desarrollada en su físico.

TIEMPO
20 minutos.

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

TIEMPO
20 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria