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:	2021-09-02	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa.

COGNITIVA :
Valoro el trabajo y el juego en equipo. Conocer, aceptar y respetar el reglamento básico del voleibol.

PSICOSOCIAL :
Realizar un dibujo y escribir una frase sobre la familia.

LUDICA :
Tomo el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
Vivenciar las capacidades físicas condicionales, coordinativas y los gestos técnicos a tráves del movimiento de su cuerpo a nivel global y segmentario.

SUBTEMAS :
Vivencio la fuerza explosiva con mi propio peso corporal, la reacción y FT (voleo pase y defensa del campo).

IMPLEMENTACION :
Balón o pelota de caucho, una pared de la casa donde pueda trabajar con el balón, hidratación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Realizamos el calentamiento con movilidad articular de forma descendente, trabajaremos la activación con ejercicios de coordinación con variación de saltos, un trote continuo de 4 minutos, 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
Circuito de las capacidades físicas, se realizara 3 series del circuito con descanso de 2 minutos. 1- Realizar 10 sentadillas con salto. 2- Realizar un trote de 30 segundos. 3- Realizar 10 golpes de antebrazos contra la pared. 4- Realizar 20 toques en los hombros en posición de flexión de brazos. 5- Realizar 10 flexiones de brazos. 6- Realizar 10 golpes de remate contra el piso sin saltar. Realizar 30 golpes de remate con salto con el brazo derecho y después con el brazo izquierdo.

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.

TIEMPO
20 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de lo visto en clase y elongación muscular.

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: Christian Camilo Quintero Quintero	
2. Fecha:	2021-09-02	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014670362	LAURA CAMILA GALINDO	Asistio
1146884042	DEISY JOHANA RINCON	Asistio
1024505727	DANIEL BERNAL	Asistio
1073482558	ANA YIBER CORDOBA	Asistio
1073482559	JIREH YAIDI CORDOBA	Asistio
1024512487	ANGIE MILENA PINEDA	Asistio