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:	2021-10-05	4. HORA:	Martes,08:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

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
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 minujtos.

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

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: Christian Camilo Quintero Quintero	
2. Fecha:	2021-10-05	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024505727	DANIEL BERNAL	Asistio
1014670362	LAURA CAMILA GALINDO	Asistio
1073482559	JIREH YAIDI CORDOBA	Asistio
1073482558	ANA YIBER CORDOBA	Asistio