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:	2021-09-09	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

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 :
Se realizara un dibujo sobre la familia y se proyectara un video https://www.youtube.com/watch?v=kNw8V_Fkw28&list=PLT81fFy3j0BZ94lVHfM-2c6C68pOJdTaL

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

TEMA :
Vivenciar la sincronización, densidad y frecuencia de los desplazamientos a tráves de las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del voleibol (FT).

SUBTEMAS :
Vivencio la fuerza explosiva con mi propio peso corporal, la coordinación dinámica general y los FT (recepción y saque por arriba de frente).

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: Consiste en realizar malabares con el balón o pelota con la cual trabajamos utilizando las extremidades del cuerpo manteniéndolo en el aire durante 100 golpes. Se realiza la armonización con la materia Ingles por medio del video que se va a proyectar ya que esta en idioma extranjero y se realiza armonización con educación física ya que se trabajara las capacidades físicas como fuerza y resistencia por medio de un circuito.

TIEMPO
20 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Elongación muscular y una retroalimentación de lo visto en clase.

TIEMPO
20 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: Christian Camilo Quintero Quintero	
2. Fecha:	2021-09-09	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1058354272	YARETZY JULIANA FORERO	Asistio
1145924030	EMILY SOFIA CERA	Asistio
1028885484	SARA NIKOLLLE ACOSTA	Asistio