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,14:30:00,16:30:00
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,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029060099	JORGE ANDRES JIMENEZ	Asistio
1025065880	SARA FUENTES	Asistio
1041984244	ALEJANDRO ORJUELA	Asistio