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:	2021-09-14	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	16
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar 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 :
Valorar el trabajo y el juego en equipo. Conocer, aceptar y respetar el reglamento básico del voleibol.

PSICOSOCIAL :
Identifico el concepto de familia, realiza un dibujo donde plasme a través de algún elemento significativo donde evidencio quien compone mi familia.

LUDICA :
Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
Combina de manera fluida y controlada los diferentes fundamentos técnicos tácticos del voleibol en juegos y ejercicios donde ponga de manifiesto su condición física.

SUBTEMAS :
Realizo ejercicios para desarrollar la resistencia de corta duración que inciden en mi condición física. Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de recepción y saque por debajo de frente 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
En la parte central realizaremos un trabajo mas recreativo y de juego por petición de la IED por ser la ultima semana del 3er periodo académico. Los estudiantes sacaran una hoja en la cual vamos a jugar con un crucigrama, en donde encontraran palabras del centro de interés. Se realizará un juego de lanzamiento hacia puntos fijos con las manos y con los pies.

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.

TIEMPO
20 minutos.

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:	2021-09-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141323793	BREINER BUSTOS	Asistio
1025065880	SARA FUENTES	Asistio
1029060099	JORGE ANDRES JIMENEZ	Asistio
1019060186	PAULA STEFANY LAVERDE	Asistio
1041984244	ALEJANDRO ORJUELA	Asistio