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:	2021-09-21	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	17
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 :
Pelota de caucho, tizas, costales, Hidratación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realizará un calentamiento iniciando con la movilidad articular y una activación con juegos como la lleva y congelados, terminaremos con una elongación muscular de forma descendente.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realizarán estaciones de juego. Encostalados- Ponchados – Juegos tradicionales- Triqui- Quemados Baloncesto.

TIEMPO
60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Se realizaran carreras de velocidad.

TIEMPO
20 minutos.

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

TIEMPO
20 minutos.