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:	2021-10-28	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizar ejercicios para la consolidación 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 :
Relacionar las diversas situaciones de juego y me enrolo en el proceso de toma de decisiones, optando por la realización de aquellas acciones que me ofrecen mayores garantías de éxito.

PSICOSOCIAL :
Árbol genealógico""""" https://www.youtube.com/watch?v=Qckmvzk8cY8 se les pide a los estudiantes que realicen el árbol genealógico de su familia para luego presentarlo en clase.

LUDICA :
Comprender que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.

TEMA :
Trabaja diferentes desplazamientos a través de la práctica de los fundamentos técnicos (FT) y las capacidades físicas.

SUBTEMAS :
Realizo juegos y actividades que involucran la resistencia de corta duración. Ejecutar movimientos corporales básicos controlando y regulando el ritmo de las acciones. Realizo actividades para la ejercitación de la recepción y saque por arriba 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
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: Invita a un familiar y rétalo a saltar lazo, la actividad consiste en realizar la mayor cantidad de saltos continuos posibles sin equivocarse.

TIEMPO
20 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se realiza la articulación con la materia de matemáticas, trabajando las medidas del campo de juego y el conteo de los puntos. Realizamos una elongación muscular de forma dirigida y la retroalimentación de la sesión del día.

TIEMPO
20 minutos.