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:	2021-11-02	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecutar ejercicios para la ejercitación 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 :
Poner a prueba su pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el fin de diversificar y ajustar sus desempeños motores.

PSICOSOCIAL :
Jugar a intercambiar los roles en la familia y, concretamente, intercambiar el reparto de los roles por ejemplo: los domésticos, la asignación de tareas. La idea es que todos pueden ponerse en la piel de todos y puedan comprobar la mayor o menor carga, dificultad y tiempo que supone realizar cada día. Los niños deben cada día cambiar de rol cada día y luego contarnos su experiencia.

LUDICA :
Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.

TEMA :
Realiza ejercicios de velocidad de traslación, orientación y los FT (voleo pase y defensa del campo).

SUBTEMAS :
Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de golpe de antebrazos y golpe de dedos 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
Pruebas de habilidades técnicas con el balón para realizar la recuperación de notas de los escolares que han perdido periodos anteriores en jornada extendida. (semana de recuperación). 1- 1 minuto golpeando el balón hacia arriba con antebrazos sin dejarlo caer al suelo. 2- 1 minuto golpeando el balón hacia arriba con dedos sin dejarlo caer al piso. 3- 1 minuto utilizando los golpes de antebrazo y dedos contra la pared sin dejar caer el balón al suelo. 4- 10 remates continuos contra la pared sin dejar caer el balón.

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. Se realizará la articulación con biología ya que hablaremos del sistema muscular y de los grupos de músculos que más intervienen en el deporte del voleibol.

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:	2021-11-02	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 22	
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