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:	2021-11-08	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

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 :
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
Realizaremos un calentamiento de forma lúdica con el balón, trabajando la coordinación viso manual y una elongación muscular dirigida de forma ascendente.

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:	2021-11-08	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Lunes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1102821936	JUAN DAVID CORTES	Asistio
1016951534	SARA MICHEL GAONA	Asistio
1021634319	VALENTINA LOZANO	Asistio
1031422404	VANESSA RIOS	Asistio
1013598460	AILEEN ORIANA JARAMILLO	Asistio
1013604161	WILSON DAVID ENCISO	Asistio
1044633526	BREINER DAVID NUÑEZ	Asistio
1011093428	JUAN SEBASTIAN PIRA	Asistio