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:	2021-11-22	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	25
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 :
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 y lazo para saltar.

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 de 4 estaciones y entre cada estación se tendrá un descanso de 1 minuto, en el cual trabajaremos la resistencia de tren inferior, La actividad consiste en saltar lazo de diferentes formas durante un tiempo determinado. 1- Saltar durante 1 minuto el lazo con los pies juntos. 2- Saltar durante 1 minuto el lazo con el pie derecho. 3- Saltar durante 1 minuto el lazo con el pie izquierdo. 4- Saltar durante 1 minuto el lazo hacia atrás. Realizaremos 3 series del ejercicio.

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
Realizamos una elongación muscular de forma dirigida y la retroalimentación de la sesión del día.

TIEMPO
20 minutos.