PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FABIAN RINCON MAHECHA**
3. FECHA:	2023-08-22	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

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, recepción, dinámica del bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal mediante juegos pre-deportivos y el mini vóley de forma gruesa.

COGNITIVA :
Identificar los ajustes corporales que debo realizar, al ejecutar una técnica deportiva, reconociendo los cambios fisiológicos que se presentan en mi cuerpo.

PSICOSOCIAL :
Trabajo en equipo, Caracterización de la Población reconocimiento de los escolares con los que se trabajara trabajo de auto estima y auto imagen.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
Identifica la resistencia de corta duración, el acoplamiento y las HMB (manipulativas)

SUBTEMAS :
Identifica las habilidades deportivas específicas y las capacidades físicas a través de actividades recreo - deportivas.

IMPLEMENTACION :
Ropa cómoda para la actividad, conos, aros, hidratación personal, Balones y Malla de Voleibol. gorra dependiendo el clima

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista, explicación de la sesión, Bienvenida, al centro de interés, presentación del formador, se realiza una activación corporal en círculo y de forma colectiva para el trabajo a realizar en cancha se ejecutará una movilidad articular. Se empezará haciendo diferentes movimientos de flexión, extensión y rotación, se trabaja de pies a cabeza o viceversa. Desplazamientos en la cancha. juego de relevos juegos predeportivos o de congelados bajo tierra. trabajo individual con el balón Primeros cercamientos para su contacto.

TIEMPO
10 MINUTOS10 MINUTOS 20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Proceso de enseñanza aprendizaje asimilación al saque de seguridad, golpe de antebrazos pase de dedos o voleo antes de ejecutar algún gesto técnico de cada uno se realizan repeticiones de 10 ejecuciones en ejercicios de asimilación donde el trabajo en parejas de lanzar y atrapar el balón por encima de la red fortalece lazos de amistad dado que se pueden retroalimentar entre ellos mientras el formador intenta trabajar con todos los estudiantes Luego de ello se inicia con ejercicios de antebrazo y voleo individualmente y por parejas saque de seguridad a la mayor distancia posible pasar el balón por encima de la maya o cuerda.

TIEMPO
25 MINUTOS 25 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas, lanzar el balón al aire por encima de la malla he intentar atrapar el balón sin dejarlo caer al suelo. importancia de lanzar y atrapar cuantos golpes puedo hacer sin dejarlo caer al suelo individual.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, importancia de la hidratación antes durante y después de la sesión, importancia de la respiración. ejecuta inhalación exhalación acompañada con flexión extensión de los segmentos corporales utilizados, fase de estiramientos. individual dirigido por el formador. Autoestima, Autoimagen, Autoconcepto Como proceso de construcción diaria a quien me parezco en casa.

TIEMPO
5 MINUTOS 10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: FABIAN RINCON MAHECHA	
2. Fecha:	2023-08-22	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664346832	JORGE HUMBERTO PORTILLO	Asistio
N37664347715	MAYERSON ENRIQUE PORTILLO	Asistio
1034786198	NICOLAS TORRES	No asistio
1189714876	DANIEL ESNEIDER SOLER	No asistio
1123809098	KAREN MARCELA HUITOTO	Asistio
1028801202	MIA KATHERINE RODRIGUEZ	No asistio
1027288640	JULIAN BONILLA	Asistio
1025550255	LAURA JULIANA ROMERO	No asistio