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:	2023-08-29	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	3
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, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa

COGNITIVA :
Valorar el trabajo y el juego en equipo. Conocer, aceptar y respetar el reglamento básico del voleibol.

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 :
Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
Reconozca la resistencia de corta duración, la reacción y los FT (recepción y saque por arriba de frente).

SUBTEMAS :
Reconoce técnicas de tensión, relajación y control corporal a través de los fundamentos técnicos (FT) y las capacidades físicas específicas del voleibol.

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 con desplazamientos en la cancha. juego de relevos juegos predeportivos o de balón para afianzar el lanzar y atrapar.

TIEMPO
10 MINUTOS10 MINUTOS 20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Caracterización de la Población reconocimiento de los escolares, como se encuentran físicamente y técnicamente en el desarrollo del centro de interés de Voleibol en cuanto a postura corporal y gestos fundamentales tales como recepción o golpe de antebrazos, pase o voleo de dedos y remate o ataque por encima de la red juego de parejas trios y cuartetos 2 + 2, 3 + 3, 4 + 4. técnica por fundamentos.

TIEMPO
25 MINUTOS 25 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzar el balón al aire he intentar sentarme y ponerme de pie para luego atrapar el balón sin dejarlo caer al suelo. importancia de lanzar y atrapar cuantos golpes de antebrazo puedo hacer solo y con la pared 10?

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: FABIAN RINCON MAHECHA	
2. Fecha:	2023-08-29	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019764939	ANGEL SEBASTIAN MOJICA	Asistio
1027526807	DANIEL ESTEBAN NEIRA	Asistio
1021676389	JOSUE EMANUEL GOMEZ	Asistio
1025536773	JORGE LUIS SOTELO	Asistio
1122237743	JOHAN FABIAN MEDINA	Asistio
1013124856	JOHN ALEX MURILLO	No asistio
1024527977	RONALD SANTIAGO QUICENO	Asistio
1024526307	JUAN DAVID CRUZ	Asistio
1031134360	JUAN CARLOS LOPEZ	Asistio
1029060099	JORGE ANDRES JIMENEZ	Asistio
1025543463	MARIANA PULIDO	Asistio
1033738865	MARIA FERNANDA YANEZ	Asistio
1031133503	KAREN SOFIA ORTIZ	Asistio
1025539225	JOHAN SEBASTIAN SUAREZ	Asistio
1028784411	MIGUEL ANGEL PERILLA	Asistio