

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:	2023-09-14	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
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 : Identifica la velocidad de traslación, el equilibrio y los FT (golpe de antebrazos y golpe de dedos).			
SUBTEMAS : Identifica las capacidades físicas condicionales y coordinativas a través de los fundamentos técnicos del voleibol (FT).			
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, 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. 5 minutos de trote suave Desplazamientos en la cancha. juego de relevos juegos predeportivos. trabajo individual con el balón acercamiento para su contacto. ejercicios de asimilación lanzamiento de balón y contacto. juego de balón mano lanzar y atrapar 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 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. 1vs1 2vs2 3vs3 por parejas completar 10 balones en golpe de antebrazos precisión al aro de baloncesto puntería. TIEMPO 25 MINUTOS 25 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Reto de fuerza abdominal en 1 minuto cantidad mínima de 30 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:	2023-09-14	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019764939	ANGEL SEBASTIAN MOJICA			Asistio
1027526807	DANIEL ESTEBAN NEIRA			Asistio
1025536773	JORGE LUIS SOTELO			Asistio
1122237743	JOHAN FABIAN MEDINA			Asistio
1013124856	JOHN ALEX MURILLO			Asistio
1024527977	RONALD SANTIAGO QUICENO			Asistio
1024526307	JUAN DAVID CRUZ			Asistio
1031134360	JUAN CARLOS LOPEZ			Asistio
1028784411	MIGUEL ANGEL PERILLA			Asistio
1028785008	JOHAN SEBASTIAN CORDOBA			Asistio
1025542591	ANDRES SANTIAGO MUNEVAR			Asistio
1042855625	BRANDON JOSE ROMERO			Asistio
1025545935	SAMUEL ALEJANDRO CLEVES			Asistio