

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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2023-09-05 | 4. HORA:              | Martes,14:30:00,16:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | VOLEIBOL   | 6. N° DE SESIÓN:      | 6                        |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Tunjuelito | 8. N° DE SEMANA:      | 4                        |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6          | 9. CICLO:             |                          |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                          |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                          |
| <b>COGNITIVA :</b><br>Valorar el trabajo y el juego en equipo. Conocer, aceptar y respetar el reglamento básico del voleibol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                          |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>Trabajo en equipo, Caracterización de la Población reconocimiento de los escolares con los que se trabajara trabajo de auto estima y auto imagen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                          |
| <b>LUDICA :</b><br>Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                          |
| <b>TEMA :</b><br>Explora la velocidad de traslación, la anticipación y los FT (ataque en salto frontal y bloqueo individual).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                          |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>Explorar movimientos en diversos espacios del terreno de juego mediante ejercicios de fundamentación técnica (FT) y acondicionamiento físico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                          |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Ropa cómoda para la actividad, conos, aros, hidratación personal, Balones y Malla de Voleibol. gorra dependiendo el clima                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |                       |                          |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |                       |                          |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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<br><br>TIEMPO<br>10 MINUTOS 10 MINUTOS 20 MINUTOS |            |                       |                          |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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. 1+1 2+2 3+3 por parejas completar 10 balones en golpe de dedos precisión al aro de baloncesto puntería.<br><br>TIEMPO<br>25 MINUTOS 25 MINUTOS                                  |            |                       |                          |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Reto de resistencia en plancha duración mínima de 1 minuto<br><br>TIEMPO<br>10 MINUTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                       |                          |
| <b>FASE FINAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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.<br><br>TIEMPO<br>5 MINUTOS 10 MINUTOS                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                          |



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|                       |                          |                               |                                          |            |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|------------|
| 1. RAFAEL URIBE URIBE |                          |                               | Nombre Instructor: FABIAN RINCON MAHECHA |            |
| 2. Fecha:             | 2023-09-05               | 5. Centro de Interes VOLEIBOL | 8. Localidad: Tunjuelito                 |            |
| 3. Hora:              | Martes,14:30:00,16:30:00 | 6. N° de Sesion: 6            | 9. N° de Semana: 4                       |            |
| 4. Grupo:             | VOLEIBOL 2               |                               | 10. Edades:                              |            |
| TI                    | NOMBRE                   |                               |                                          | ASISTENCIA |
| 1019764939            | ANGEL SEBASTIAN MOJICA   |                               |                                          | No asistio |
| 1027526807            | DANIEL ESTEBAN NEIRA     |                               |                                          | Asistio    |
| 1021676389            | JOSUE EMANUEL GOMEZ      |                               |                                          | Asistio    |
| 1025536773            | JORGE LUIS SOTELO        |                               |                                          | No 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    |
| 1029060099            | JORGE ANDRES JIMENEZ     |                               |                                          | Asistio    |
| 1025543463            | MARIANA PULIDO           |                               |                                          | No asistio |
| 1033738865            | MARIA FERNANDA YANEZ     |                               |                                          | No asistio |
| 1031133503            | KAREN SOFIA ORTIZ        |                               |                                          | No asistio |
| 1025539225            | JOHAN SEBASTIAN SUAREZ   |                               |                                          | Asistio    |
| 1028784411            | MIGUEL ANGEL PERILLA     |                               |                                          | Asistio    |