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:	2023-09-08	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
Explora la velocidad de reacción, la agilidad y los FT (recepción y saque por abajo de frente).

SUBTEMAS :
Explora las capacidades condicionales, coordinativas y los fundamentos técnicos (FT) mediante la práctica deportiva 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, 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 Primeros acercamientos para su contacto. ejercicios de asimilación lanzamiento de balón y 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 maya 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. 1+1 2+2 3+3 por parejas completar 8 balones sin dejarlo caer lanzamiento de bolos para la asimilación al gesto de saque de seguridad

TIEMPO
25 MINUTOS 25 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Hacer 10 golpes consecutivos con una sola mano a la pared sin dejarlo caer

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 y flexibilidad, individual dirigido por el formador. Autoestima, Autoimagen, Autoconcepto Como proceso de construcción diaria.

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:	2023-09-08	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222207177	SAMUEL GONZALEZ	Asistio
1023012446	IAN MORENO	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria