

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:	2023-09-01	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° 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, 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 : Reconoce la resistencia de media duración, la diferenciación y las HMB (manipulativas)			
SUBTEMAS : Reconoce las habilidades y capacidades físicas mediante la constancia en la práctica deportiva.			
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 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. 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 con dos manos . importancia de lanzar y atrapar cuantos golpes puedo hacer contra la pared 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:	2023-09-01	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 3	
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