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,14:30:00,16:30:00
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, 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 :
Explora la velocidad de traslación, la anticipación y los FT (ataque en salto frontal y bloqueo individual).

SUBTEMAS :
Explorar movimientos en diversos espacios del terreno de juego mediante ejercicios de fundamentación técnica (FT) y acondicionamiento físico.

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 habilidad por parejas completar 10 golpes de antebrazo sin dejarlo caer al suelo

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:	2023-09-08	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1057515869	TANIA ZHARICK CADENA	Asistio
1033725535	DAYANIS AMARIS	Asistio
1028495997	SANTIAGO GONZALEZ	No asistio
1025542591	ANDRES SANTIAGO MUNEVAR	No asistio
1025545935	SAMUEL ALEJANDRO CLEVES	Asistio
1031137509	ZAIRA SOFIA GARCIA	No asistio
1042855625	BRANDON JOSE ROMERO	Asistio
1031135064	LAURA VALENTINA CARDENAS	Asistio
1023391580	SARA GISELL ORTEGON	Asistio
1033732346	LAURA DANIELA LIEVANO	Asistio
1031140480	MARIANA RINCON	Asistio
1023640056	JUAN MANUEL BOLIVAR	Asistio
1027526818	GERALDINE STEPHANI PAEZ	No asistio
1028720660	ANA SOPHIA REYES	No asistio
1025540775	MADELEHIN LORAIN MALDONADO	Asistio
1022370276	BRAYAN ALEXIS IPILA	Asistio
1025548746	EVELIN SOFIA AREVALO	Asistio
1033772231	ROMA ISABELLA YAÑEZ	Asistio