

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:		2023-09-13		4. HORA:		Miercoles,14:30:00,16:30:00	
5. CENTRO INTERÉS:		VOLEIBOL		6. N° DE SESIÓN:		6	
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. 1+1 2+2 3+3 por parejas completar 10 balones en golpe de dedos precisión al aro de baloncesto puntería. TIEMPO 25 MINUTOS 25 MINUTOS							
RETO : ACTIVIDADES Reto de habilidad por parejas completar 10 golpes de voleo o dedos 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							

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: FABIAN RINCON MAHECHA	
2. Fecha:	2023-09-13	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1057515869	TANIA ZHARICK CADENA			Asistio
1033725535	DAYANIS AMARIS			Asistio
1031137509	ZAIRA SOFIA GARCIA			Asistio
1031135064	LAURA VALENTINA CARDENAS			Asistio
1023391580	SARA GISELL ORTEGON			Asistio
1033732346	LAURA DANIELA LIEVANO			Asistio
1031140480	MARIANA RINCON			Asistio
1027526818	GERALDINE STEPHANI PAEZ			Asistio
1028720660	ANA SOPHIA REYES			Asistio
1025540775	MADELEHIN LORAIN MALDONADO			Asistio
1022370276	BRAYAN ALEXIS IPILA			Asistio
1025548746	EVELIN SOFIA AREVALO			Asistio
1033772231	ROMA ISABELLA YAÑEZ			Asistio
1033738865	MARIA FERNANDA YANEZ			Asistio
1031133503	KAREN SOFIA ORTIZ			Asistio
1025543463	MARIANA PULIDO			Asistio