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,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº 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, 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 :
Reconozca la resistencia de corta duración, la reacción y los FT (recepción y saque por arriba de frente).

SUBTEMAS :
Reconoce técnicas de tensión, relajación y control corporal a través de los fundamentos técnicos (FT) y las capacidades físicas específicas 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, 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 con desplazamientos en la cancha. juego de relevos juegos predeportivos o de balón para afianzar el lanzar y atrapar. mano.

TIEMPO
10 MINUTOS10 MINUTOS 20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Caracterización de la Población reconocimiento de los escolares, como se encuentran físicamente y técnicamente en el desarrollo del centro de interés de Voleibol en cuanto a postura corporal y gestos fundamentales tales como recepción o golpe de antebrazos, pase o voleo de dedos y remate o ataque por encima de la red juego de parejas trios y cuartetos 2 + 2, 3 + 3, 4 + 4. técnica por fundamentos.

TIEMPO
25 MINUTOS 25 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzar el balón al aire he intentar sentarme y ponerme de pie para luego atrapar el balón sin dejarlo caer al suelo. importancia de lanzar y atrapar cuantos golpes de antebrazo puedo hacer solo y con la pared 10?

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:	2023-09-01	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1057515869	TANIA ZHARICK CADENA	Asistio
1033725535	DAYANIS AMARIS	Asistio
1028495997	SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1025542591	ANDRES SANTIAGO MUNEVAR	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	No asistio
1023640056	JUAN MANUEL BOLIVAR	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