PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FABIAN RINCON MAHECHA**
3. FECHA:	2021-02-22	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconoce sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

COGNITIVA :
Vivencia distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas

PSICOSOCIAL :
Desarrolla actitudes de tolerancia, autoestima hábitos de vida saludables y respeto como vía para que los estudiantes reconozcan su valía, sus virtudes y se acepten tal y como son ellos

LUDICA :
Reconoce los elementos estructurales del juego para proponer acciones que le permitan obtener un mejor desempeño durante las actividades lúdicas orientadas en clase

TEMA :
Presentación del centro de interés historia del voleibol en Colombia

SUBTEMAS :
Acondicionamiento físico general postura corporal

IMPLEMENTACION :
1 Bomba inflada. si es posible agregar sienta adhesiva a la bomba para que su peso sea mayor Ropa cómoda e hidratación para cada participante hidratacion y espacio para trabajar

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Iniciamos con un juego llamado el SEMÁFORO, donde nos convertimos imaginariamente en un carro, una moto, un bus el que quieras elegir, necesitaremos un familiar que nos dirija los colores del semáforo, (rojo: detenernos, amarillo: alistarnos y verde: avanzar), nos podemos mover por toda la casa, teniendo cuidado en no estrellarnos con ningún objeto; nuestro familiar gritara verde y allí nos movemos por todo el lugar, cuando grite rojo quedamos totalmente congelados en el lugar que estemos con la posición que tengamos sin movernos ni un poquito y cuando diga amarillo nos alistaremos acelerando (rumm rumm).

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Continuamos con un juego llamado LA BOMBA EN EL AIRE, consiste en realizar diferentes movimientos y variantes de golpes a una bomba inflada sin dejarla caer al suelo, se deben realizar 30 golpes seguidos a la bomba por cada movimiento, si la bomba cae al suelo se vuelve a empezar el conteo; las variaciones son las siguientes: Golpear la bomba con las palmas de las manos, primero mano derecha luego mano izquierda sin q se nos caiga al piso. (30 golpes) Golpear la bomba con las palmas de las manos, primero mano derecha luego mano izquierda sin q se nos caiga al piso, mientras caminamos por la casa, teniendo cuidado en no estrellarnos con ningún objeto.(30Golpes) Luego juntamos nuestras manos y elevamos nuestros brazos arriba de la cabeza, y debemos golpear la bomba con las dos palmas de las manos al tiempo sin q caiga al piso, procurando no desplazarnos tanto. (30 golpes)

TIEMPO
25 minutos 25 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para nuestro Reto: necesitaremos nuestra bomba, el reto consiste en realizar la mayor cantidad de golpes a la bomba, utilizando cualquier parte del cuerpo (manos, cabeza, pies, hombros etc), pero debemos estar en posición sentados en el suelo, la idea del reto es llegar a los 50 o 100 golpes sin parar, inténtalo tu lo puedes lograr.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma con tips de cuidado e hidratación. Realiza con tu familia la siguiente actividad para la vuelta a la calma: NO OLVIDES HIDRATAR ANTES Y DURANTE LA CLASE. La Memoria: Junto con tu familiar realizaremos una sesión de masajes cuyo objetivo es volver a la calma de una manera diferente. Primero realizaremos masaje en la cabeza, luego en los hombros y en la espalda con diferentes variaciones (arañitas, rollitos, cosquillitas o palmadas suaves) y finalizamos con un fuerte abrazo y cambiamos de rol.

TIEMPO
5 minutos 10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria