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:	2021-03-10	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

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 :
Actividad física general Fomentar el desarrollo de la coordinación viso manual, utilizando movimientos técnicos propios del voleibol.

SUBTEMAS :
Incentivar la participación activa del niño mediante el juego con el globo, la coordinación general desarrollando la técnicas del voleibol.

IMPLEMENTACION :
Espacio sin obstáculos, Ropa deportiva, Hidratación, Palo de escoba, Botellas de plástico, Globo

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Con los cuatro peluches ubicados al frente del estudiante, enumerarlos de 1 a 4 (todos los ejercicios se hacen por 30 segundos) • 1 peluche: trote suave en puntas de pies. • 2 Peluche: Trote rápido en puesto. • 3 Peluche: Abrir y cerrar brazos y piernas en el puesto. • 4 Peluche: Inhalar y exhalar.

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Todos los ejercicios los debes realizar por 10 repeticiones con la mano derecha y mano izquierda: 1. Ubicamos el vaso desechable en la mano derecha y en la izquierda un pinpon, realizando lanzamientos hacia arriba y tratar de atrapar el pimpón con el vaso. 2. Se colocan 4 vasos en el piso y el estudiante se ubica a una distancia de 1 metro rebota el pinpon contra el piso y debe encestar en el vaso. 3. Con ayuda de un familiar se ubican frente a frente , se lanzan el pinpon rodado y el estudiante con el vaso boca abajo tratar de atrapar el pinpon. 4. Ubicar dos vasos de plástico separados a una distancia de 1 metro y realiza lanzamientos con el pinpon por el suelo, la idea es que el pinpon pase por medio de los vasos.

TIEMPO
25 minutos 25 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para nuestro Reto: Con alguien de tu familia ubicaras un espacio libre donde lanzaras el pinpon hacia arriba, buscando realizar el mayor número de aplausos mientras que el pinpon esta en el aire. No lo puedes dejar caer al suelo. Para esto tienes tres oportunidades.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
importancia de la respiración y ejecuta inhalación exhalación acompañada con extención de brazos, recuerda hidratarse muy bien e invita a fase de estiramientos. 3. El formador se ubica sentado sobre la colchoneta y con piernas separadas y luego con piernas unidas extendidas al frente, indica que se debe tratar de tocar los pies manteniedo el ejercicio por (15 segundos) 4. Formador en plano frontal, sentado con una pierna extendida y la otra flexionada hacia la cadera e inclinando el tronco hacia atrás mantiene esta posición por (15 segundos) y cambia de pierna. 5. Sentado flexiona una pierna cerca a la pelvis y se inclina hacia adelante par tocar su tobillo de la pierna extendida 6. El formador muestra estiramiento de brazos (al lado, flexionados hacia atrás,muñecas hacia abajo) primero con un brazo y luego con el otro.

TIEMPO
5 minutos 10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: FABIAN RINCON MAHECHA	
2. Fecha:	2021-03-10	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028665956	VALERY ISABELA ACOSTA	Asistio
1028873181	THOMAR AGUILAR	Asistio
1028786650	SARA SOFIA BARRERA	Asistio
1074529180	CRISTOPHER DAVID CARRANZA	Asistio
1079262841	YOSUED KALED HERNANDEZ	Asistio
1033754427	JUAN SEBASTIAN MEDINA	Asistio
1031151494	LINA NATALY ORTIZ	Asistio
1010210956	SHARIT SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1027532147	EMY LISSETH ROMERO	Asistio
1027532451	MAVEL FELIPA VELASQUEZ	Asistio
1031145606	JUAN PABLO VERA	Asistio
1031148292	LESLY ROSHELY FIGUEROA	Asistio
1022985817	SARAY YELISSA SOGAMOSO	Asistio
1140924799	SAMANTA CORTES	Asistio
1028665785	CARLOS SAMUEL RESTREPO	Asistio