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:	2021-03-23	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realiza 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 :
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 :
Explorar ejercicios y actividades que fortalecen el desarrollo de las capacidades y habilidades en la iniciación del voleibol.

IMPLEMENTACION :
1 Bomba inflada con cinta adhesiva, medias, balón de piscina o de caucho Ropa cómoda y tenis Hidratación para cada participante Balde o cesta

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Conoceremos nuestras articulaciones superiores en un ejercicio con los brazos y haremos movimientos como un avión desde los hombros, pasando a los codos y las muñecas; Este ejercicio debes realizarlo durante 20 segundos cada articulación, continuaras con una Carrera de canguritos, puedes emplear la ayuda de alguno de tus familiares y así te diviertes físicamente en casa, daremos 5 salticos adelante y 5 hacia atrás. Este ejercicio lo haremos 4 veces. Para finalizar haremos un juego llamado el cangrejito saltarín, daremos 5 salticos adelante y 5 hacia atrás. Este ejercicio lo haremos 4 veces, así terminaras el calentamiento.

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Habilidad y dominio de la pelota: para pase de dedos • Actividad 1: Para la primera actividad de esta fase central vamos a mantener un globo en el aire por 30 segundos ayudándonos con golpes suaves de deditos, Primero con la mano derecha, luego con la mano izquierda y haremos esto 5 veces en 10 oportunidades. • Actividad 2: Para el segundo continuamos con el mismo ejercicio, pero esta vez con golpe continuo entre derecha- izquierda y de esta manera mantenemos en el aire el globo por 30 segundos repitiendo 5 veces el ejercicio. • Actividad 3: Finalmente!!,Último ejercicio; vamos a levantar el globo soplando con la boca (ten en cuenta no hacer mucho esfuerzo) y lo vamos a recibir solo con la punta de los deditos, esto lo haremos 5 veces por 30 segundos cada uno.

TIEMPO
25 minutos 25 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizaremos un juego divertido, vamos a transportar un globo y dejarlo sobre una mesa, dentro de una caja o cualquier objeto que nos sirva de base, Lo llevaremos con golpe de palmas. Luego, otras partes del cuerpo menos las manos. Gana quien lleve 3 veces de 5 y lo mas rápido posible.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
NO OLVIDES HIDRATAR ANTES Y DURANTE LA CLASE. Después de haber realizado las actividades anteriores haremos la recuperación, se inicia de pie levantando una pierna durante 10 segundos, realizamos cuerpo lateralizado, cuerpo hacia adelante y levantando cadera, luego, sentados llevaremos el cuerpo hacia atrás, hacia el frente a tocar la punta de los pies, levantamos cuerpo en forma de foca.

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:	2021-03-23	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029284486	CHARON NICOL ALEJO	Asistio
1014878367	VALERY JULIANA ARROYAVE	Asistio
1013645432	JOEL FELIPE CRUZ	Asistio
1028620549	VALERY ROUSE MARTINEZ	Asistio
1031140938	BREYSON ADINAEL MENDEZ	Asistio
1026575055	LAIMA XIMENA RODRIGUEZ	Asistio
N37664930744	ANDRES EDUARDO NUÑEZ	Asistio
1030283973	SARA SOFIA CUCAITA	Asistio
1022985918	MELANY SOFIA NIETO	Asistio
1014993067	LAURA CATALINA SUAREZ	Asistio