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:	2021-03-25	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	11
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
? ponte un libro sobre la cabeza, y aguanta 20 segundos sin que se caiga, (realizar 5 repeticiones) ? haz 20 saltos a lado y lado, sobrepasando un zapato (realizar 5 repeticiones) ? representa con mímica a unos animales, y los miembros de tu familia tendrán que adivinar que animal es. ? aguanta un minuto en equilibrio a la pata coja, (realizar 5 repeticiones).

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Alternar voleo y cabeceo de un globo inflado, realizando desplazamientos por nuestro hogar, a modo de coordinación y como un trabajo metodológico para que el jugador se ubique bajo el balón para realizar el gesto técnico, esta es una posición importante para realizar más eficientemente el gesto técnico. Actividad 2: Atrapar el globo inflado sin dejarlo caer al suelo, realizando el gesto técnico del voleo con desplazamiento hacia adelante y luego hacia atrás. Atrapar el globo inflado realizando el gesto técnico del voleo sin dejarlo caer al suelo, con desplazamiento laterales. Actividad 3 para la ultima parte de la fase central , vamos a lanzar y atrapar el globo inflado realizando el gesto técnico del voleo con la intención de practicar y perfeccionar sin dejarlo caer al suelo, luego, complementa el ejercicio girando a la derecha o a la izquierda, siempre colocándose debajo del balón.

TIEMPO
25 minutos 25 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para la fase del reto realizaremos un ejercicio divertido, recuerda que puedes hacerlo en compañía de un familiar. Consiste en sentarse y levantarse 10 veces seguidas tocando el globo con los dedos sin dejarlo caer al suelo.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma con tips de cuidado e hidratación. Parte final, estiramientos: Continuamos con estiramiento de brazos, adelante 15 segundos, atrás 15 segundos, arriba, 15 segundos y piernas adelante 15 segundos, atrás 15 segundos, llevamos nuestras manos a la punta de los pies sin flexionar las rodillas; 15 segundos. No olvides hidratarte constantemente.

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:	2021-03-25	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 11	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
1033747684	JOHAN SANTIAGO DUEÑAS	Asistio
1028620549	VALERY ROUSE MARTINEZ	Asistio
1031140938	BREYSON ADINAEL MENDEZ	Asistio
1028787642	SARA SOFIA OROZCO	Asistio
1026575055	LAIMA XIMENA RODRIGUEZ	Asistio
N37664930744	ANDRES EDUARDO NUÑEZ	Asistio
1030283973	SARA SOFIA CUCAITA	Asistio
1029286181	JUAN CAMILO CARDENAS	Asistio
1031138058	MATEO SABOGAL	Asistio