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:	2021-03-09	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
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
Actividad iniciación: continuamos con un ejercicio de desplazamientos para activación allí utilizaremos unas medias en forma de rollito o bolita, donde tendremos que transportarlas teniendo en cuenta unos movimientos específicos, alli nos dividiremos las medias con mi compañero y competiremos contra él, nos denominaremos equipo rojo y equipo verde, allí debemos llevar las medias una por una de un lugar a otro aproximadamente 3 metros la primera variación será en trote la segunda media será llevada con rodillas arriba, la tercera variación sera con elevación de talones al glúteo, la cuarta variación será desplazándonos lateralmente, y la última será desplazándonos de espaldas con cuidado sin tropezarnos, cada ejercicio debemos realizar lo durante 1 minuto en tempo real de clase

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Continuamos con una actividad donde se trabaja el equilibrio, donde competimos contra mi compañero, alli debemos saltar en nuestro tablero de triqui el cual utilizamos en la fase inicial de nuestra sesión de clase, con los dos pies haciendo un giro de 180 grados en cada salto correspondiente, la idea del ejercicio e que no podemos pisar ninguna de las líneas de nuestro triqui y debemos pasar por cada uno de los cuadros establecidos, cada vez que pisemos alguna de las lineas será un punto negativo, los cuales se irán acumulando hasta finalizar la actividad, ganara el jugador que menos puntos negativos tenga y pondrá una pequeña penitencia de 5 sentadillas a su compañero. se realizará el ejercicio por 5 rondas.

TIEMPO
25 minutos 25 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto necesitas dos globos Consiste en golpear un globo con golpe de antebrazos y de dedos la mayor cantidad de veces, al pasar un minuto, realizamos el ejercicio con 2 globos, al siguiente minuto con 3 globos y así sucesivamente hasta que no lo logres dominar.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Actividad de vuelta a la calma: realizamos alrededor de 8 ejercicios en los cuales nos apoyaremos de mi compañero donde se comprenden 1 ejercicio de respiración y 7 ejercicios de estiramientos de forma ascendente, los ejercicios son: 1). Elevar los brazos lateralmente mientras inhalamos aire, y a su vez descender los brazos mientras exhalamos aire (10 a 12 repeticiones en tiempo real de clase). 2). abrir las piernas lo máximo posible y bajar nuestras manos al piso mantener en esa posición (20 segundos en tiempo real de clase). 3). sentados en el piso realizamos posición de mariposa de estiramiento (20 segundos en tiempo real de clase). 4). sentados en el piso abrir las piernas lo máximo posible y con las manos tratar de tocar la punta de los pies y mantener, mientras nuestro compañero ejerce una pequeña presión en nuestra espalda muy suavemente previniendo lesiones. (20 segundos en tiempo real de clase). 5). de pie juntar las piernas y bajar a tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas mantener (20 segundos en tiempo real de clase). 6). realizar estiramiento de brazos extendiéndolo sobre el pecho y con la otra mano presionar a la altura del tríceps manteniéndolo (20 segundos en tiempo real de clase). 7). realizar estiramiento del tríceps pasando el brazo por detrás del cuello flexionado, intentando tocar la columna vertebral y con la otra mano hacer presión abajo del codo para ayudar deberá mantener el ejercicio (20 segundos en tiempo real de clase). 8). nos paramos en punta de pies y elevamos los brazos lo más arriba y atrás posible deberá mantener el movimiento (20 segundos en tiempo real de clase)

TIEMPO

5 minutos 10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: FABIAN RINCON MAHECHA	
2. Fecha:	2021-03-09	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029284486	CHARON NICOL ALEJO	Asistio
1013645432	JOEL FELIPE CRUZ	Asistio
1033747684	JOHAN SANTIAGO DUEÑAS	Asistio
1028620549	VALERY ROUSE MARTINEZ	Asistio
1026575055	LAIMA XIMENA RODRIGUEZ	Asistio
1031138058	MATEO SABOGAL	Asistio
1014993067	LAURA CATALINA SUAREZ	Asistio
1030283973	SARA SOFIA CUCAITA	Asistio
1014878367	VALERY JULIANA ARROYAVE	Asistio
1028787642	SARA SOFIA OROZCO	Asistio