**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: | 2021-03-01 | 4. HORA: | Lunes,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | VOLEIBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 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
Iniciamos con un juego llamado ANIMALES, consiste en desplazarnos de un lugar a otro actuando como un animal, el cual será dicho por un familiar, el dirá ejemplo león y el participante debe desplazarse imitando al león caminando y rugiendo, luego cambiara el animal por otro cualquiera y se imitara, así sucesivamente mencionando todos los animales de la selva. Una vez realizada la actividad, realizamos movilidad articular, moviendo por 15 segundos cada articulación en el siguiente orden: (tobillos-rodillas-cintura-hombros-muñecas-cuello). Con la ayuda de un adulto deberás ubicar elementos alineados a una distancia de máximo 50 centímetros y realizara Zigzag caminando e intentando mantener la bomba en equilibrio con la cabeza. El estudiante con la ayuda de un adulto, en una hoja dibujará una diana u objetivo para apuntarle, la pegará en la pared y posteriormente intentará pegarle a ese objetivo con los pares de medias desde una distancia de 2 a tres metros hasta lograr 10 aciertos. Luego puede intentar con la bomba el mismo ejercicio adicionando el atrapar la bomba sin que caiga a l suelo

TIEMPO
35 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Continuamos con un juego llamado BOMBA A LA PARED, consiste en realizar golpes a una bomba inflada hacia la pared con los antebrazos, sin dejarla caer al suelo nuestra bomba, teniendo en cuenta diferentes variantes las cuales son: ? Golpear la bomba con el antebrazo derecho, manteniendo el brazo extendido sin perder el dominio de la bomba, realizando 30 golpes. ? Golpear la bomba con el antebrazo izquierdo, manteniendo el brazo extendido sin perder el dominio de la bomba, realizando 30 golpes. ? Golpear la bomba con los dos antebrazos al tiempo, juntando los brazos, manteniéndolos extendidos, realizando la posición de golpe de antebrazos utilizada en el voleibol, sin perder el dominio de la bomba, realizando 30 golpes.

TIEMPO
25 minutos 25 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para este reto se deberá contar con la ayuda de un familiar, jugarán a pasar el pin pon golpeándolo con la palma de la mano (o puedes simular raquetas con cartón o una tabla pequeña), para responder el pin pon se debe dejar caer una sola vez en el piso, puede usar cualquier mano para golpear el pin pon pero no puede desplazarse del lugar de ubicación, solo estirarse hasta donde sus extremidades lo permitan.

TIEMPO
10 minutos

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Utiliza una toalla o una cobija y sobre esta realiza los tres estiramientos que se describen en la imagen. Cada uno de ellos realízalo durante 30 segundos. ? Ubícate de rodillas y lleva tu pecho al suelo, con los brazos estirados hacia al frente (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita) ? Acuéstate boca abajo en el suelo y levanta tu tronco con ayuda de los brazos, sostente. ? Levántate del suelo e inclina tu brazo derecho para tocar la punta de tu pie, deja siempre las rodillas rectas, haz lo mismo del lado izquierdo (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita).

TIEMPO

5 minutos 10 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. PAULO FREIRE | | | Nombre Instructor: FABIAN RINCON MAHECHA | |
| 2. Fecha: | 2021-03-01 | 5. Centro de Interes VOLEIBOL | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Lunes,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | VOLEIBOL 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1028665956** | VALERY ISABELA ACOSTA | Asistio |
| **1028873181** | THOMAR AGUILAR | Asistio |
| **1051675350** | KEIVER MOISES CARO | Asistio |
| **1074529180** | CRISTOPHER DAVID CARRANZA | Asistio |
| **1019844824** | JAIDER NICOLAS CHAVEZ | Asistio |
| **1028788553** | DANIELA DAZA | Asistio |
| **1029288413** | VICTOR JAVIER FERNANDEZ | Asistio |
| **1031148292** | LESLY ROSHELY FIGUEROA | Asistio |
| **1079262841** | YOSUED KALED HERNANDEZ | Asistio |
| **1033754427** | JUAN SEBASTIAN MEDINA | Asistio |
| **14523762** | DAIDERIANA ISABEL MEJIA | Asistio |
| **1022998097** | MELANNY SARAY MELO | Asistio |
| **1031151494** | LINA NATALY ORTIZ | Asistio |
| **1010210956** | SHARIT SOFIA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1027532147** | EMY LISSETH ROMERO | Asistio |
| **1022985817** | SARAY YELISSA SOGAMOSO | Asistio |
| **1027532451** | MAVEL FELIPA VELASQUEZ | Asistio |
| **1031145606** | JUAN PABLO VERA | Asistio |