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:	2021-03-04	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
Conoce y valora su cuerpo y sus posibilidades motrices realizando de forma autónoma actividades físico deportivas que exijan un nivel de compromiso y habilidad a través del juego.

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 :
? 1 Bomba inflada ? Medias en bolita ? Ropa cómoda e hidratación para cada participante ? Espacio frente a una pared libre de objetos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recuerda que antes de realizar cualquier actividad física debes realizar una movilidad articular o estiramiento, para activar tus músculos, El formador realiza trote suave hacia adelante hacia atras, saltos a pie junto como si estuviera saltando lazo, (o si lo tiene mejor) se realiza 4 repeticiones de 20 seg. posteriormente a cada salto cae un pie adelante y el otro atrás. Igual manera 4 repeticiones de 20 seg. Salto conejito adelante atrás apoyando las palmas de las manos en el suelo en cada salto. se realiza 5 repeticiones de 20 seg.

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• La siguiente actividad consiste en ubicar 3 objetos en forma de triangulo a una distancia de 2 metros, iniciaremos trotando hacia el objeto ubicado a la derecha, luego realizan desplazamientos laterales hacia la izquierda y regresamos al punto de partida trotando hacia atrás. (4 repeticiones) en cada una de ellas a aumentar la velocidad, la idea es realizar el ejercicio seguido. • Se ubican 4 botellas de plásticos en fila a una distancia de 50 cm, y los estudiantes tendrán que realizar zig-zag en sapito. (2 repeticiones ida y vuelta) . • Con un globo y frente a una pared realizar 10 golpes con la mano derecha y 10 con la mano izquierda.

TIEMPO
25 minutos 25 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para este reto necesitas un palo de escopa, un globo y con la compañía de un familiar realizar golpes al globo en el aire sin dejarlo caer, el que mas dure será el ganador.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Acostados boca abajo apoyando la palma de las manos en el piso y levantamos, sostienen arriba y bajan. 2. Acostados boca arriba se apoyan con los codos piernas totalmente estiradas y van a subir el cuerpo y luego bajan. 3. De pie, piernas abiertas levantando brazo derecho y realizamos estiramiento hacia un lado, luego cambian. 4. De pie con los brazos abiertos, bajamos, cruzamos los brazos por detrás y tocamos pantorrillas.

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:	2021-03-04	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	VOLEIBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033734006	DANIEL SANTIAGO AMARILES	Asistio
1028869922	VALERY SOFIA BELTRAN	Asistio
1148704282	YANDRYS MISHELL BELEÑO	Asistio
1022982288	DANNA VALENTINA ANGEL	Asistio
1028900777	CRISTIAN DAVID BELTRAN	Asistio
1022974324	MARIA ANGELICA CANGREJO	Asistio
1043851187	CAMILA ALEJANDRA DUQUE	Asistio
1021683301	YENY CONSTANZA LANDINES	Asistio
1011208652	ANGIE DANIELA MORENO	Asistio
1016835380	KEVIN JOAN PEDROZA	Asistio
1028494494	JUANDIEGO ANGEL PORRAS	Asistio
1022963862	LINA MARIA REY	Asistio
1140922775	LARY JAZIELL TAPIAS	Asistio
1139430456	VALERY SOFIA VITERI	Asistio
1107009594	JEIDI YULIANA BARRAGAN	Asistio