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:	2021-03-18	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	5
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
Calentamiento: movilidad articular y acondicionamiento físico para la actividad juego de Red ciega:(vóley): se coloca una cuerda de pared a pared mas alta, junto con unas sabanas que tapen la visión y no podamos descifrar la acción que vaya a ejecutar, nuestro oponente que en este caso será un miembro de nuestra familia la red algo más alta. Y junto con un globo inflado procederemos a jugar un partido a 15 puntos

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Habilidad y dominio de la pelota: para pase de dedos Actividad 1: • Golpe de dedos contra la pared: lanzamos un globo inflado contra la pared En primer lugar, es conveniente hacerlos desde sentados para luego pasar a hacerlo de pie. Hemos de concienciar a nuestros alumnos en que se golpee con los dedos hacia arriba tomar el globo inflado para golpearlo sobre la cabeza. Actividad 2: • VOLEY SIN GRAVEDAD: Cada alumno con un globo inflado, debe intentar desplazarse por el espacio de su hogar y golpear el globo con la yema de sus dedos a su vez, sin que se le caiga, cuando nuestro familiar nos haga una señal (con un aplauso), = cambiar de color de globo. Progresión, pasarlo de mano a mano tocando con los dedos… Actividad 3: Que no caiga: Con 2 globos los lanzamos al aire por el espacio de nuestro hogar y sin dejarlos caer vamos dando golpes con las yemas de nuestros dedos. Durar el mayor tiempo posible, haciendo varios intentos. Golpes de dedos hacia arriba: Luego golpe de dedos hacia arriba, se auto recepciona, hace el golpe de dedos enviando el balón lo más alto posible y coge el balón, hacerlo repetidas veces, realizando desplazamientos hacia adelante y hacia atrás.

TIEMPO
25 minutos 25 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para nuestro reto trabajaremos con nuestro Globo o balón intentaremos realizar el mayor numero de contacto en forma de dedos y de recepción contra la pared cuantos golpes logras hacer en un minuto.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

NO OLVIDES HIDRATAR ANTES Y DURANTE LA CLASE. 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. • Realiza estiramientos estáticos después de terminado las actividades. (Observa la imagen) 15 segundos por cada ejercicio.

TIEMPO

5 minutos 10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: FABIAN RINCON MAHECHA	
2. Fecha:	2021-03-18	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
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
1026575055	LAIMA XIMENA RODRIGUEZ	Asistio
1031138058	MATEO SABOGAL	Asistio
1014993067	LAURA CATALINA SUAREZ	Asistio
N37664930744	ANDRES EDUARDO NUÑEZ	Asistio
1030283973	SARA SOFIA CUCAITA	Asistio