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:	2021-03-10	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
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
Con los cuatro peluches ubicados al frente del estudiante, enumerarlos de 1 a 4 (todos los ejercicios se hacen por 30 segundos) • 1 peluche: trote suave en puntas de pies. • 2 Peluche: Trote rápido en puesto. • 3 Peluche: Abrir y cerrar brazos y piernas en el puesto. • 4 Peluche: Inhalar y exhalar.

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Todos los ejercicios los debes realizar por 10 repeticiones con la mano derecha y mano izquierda: 1. Ubicamos el vaso desechable en la mano derecha y en la izquierda un pinpon, realizando lanzamientos hacia arriba y tratar de atrapar el pimpón con el vaso. 2. Se colocan 4 vasos en el piso y el estudiante se ubica a una distancia de 1 metro rebota el pinpon contra el piso y debe encestar en el vaso. 3. Con ayuda de un familiar se ubican frente a frente , se lanzan el pinpon rodado y el estudiante con el vaso boca abajo tratar de atrapar el pinpon. 4. Ubicar dos vasos de plástico separados a una distancia de 1 metro y realiza lanzamientos con el pinpon por el suelo, la idea es que el pinpon pase por medio de los vasos.

TIEMPO
25 minutos 25 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para nuestro Reto: Con alguien de tu familia ubicaras un espacio libre donde lanzaras el pinpon hacia arriba, buscando realizar el mayor número de aplausos mientras que el pinpon esta en el aire. No lo puedes dejar caer al suelo. Para esto tienes tres oportunidades.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
importancia de la respiración y ejecuta inhalación exhalación acompañada con extención de brazos, recuerda hidratarse muy bien e invita a fase de estiramientos. 3. El formador se ubica sentado sobre la colchoneta y con piernas separadas y luego con piernas unidas extendidas al frente, indica que se debe tratar de tocar los pies manteniedo el ejercicio por (15 segundos) 4. Formador en plano frontal, sentado con una pierna extendida y la otra flexionada hacia la cadera e inclinando el tronco hacia atrás mantiene esta posición por (15 segundos) y cambia de pierna. 5. Sentado flexiona una pierna cerca a la pelvis y se inclina hacia adelante par tocar su tobillo de la pierna extendida 6. El formador muestra estiramiento de brazos (al lado, flexionados hacia atrás,muñecas hacia abajo) primero con un brazo y luego con el otro.

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:	2021-03-10	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	VOLEIBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027532573	NATHALIA ISABELLA ALARCON	Asistio
1033760617	JANNA MILETH CASTILLO	Asistio
1025547571	LUDY MICHELL DELGADO	Asistio
1029994749	JEIDY YULIANA MAYORGA	Asistio
1140924474	JHORMAN ALEXANDER MENDOZA	Asistio
1033754637	DILAN SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1027532011	SAMUEL SANCHEZ	Asistio
1027532997	MARIA PAULA SANTANA	Asistio
1031148113	JULIETH MILENA TORO	Asistio
1028788178	ANDRES FELIPE GONZALEZ	Asistio
1066739913	JUAN FELIPE BLANCO	Asistio
1011211325	JELENNY MICHELL ANGULO	Asistio
1022982624	LIZETH TATIANA AVILA	Asistio
1075800703	ANAHI BERMUDEZ	Asistio
1028784581	KAROL ANDREA LINARES	Asistio