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:	2021-03-02	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
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 :
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:	2021-03-02	5. Centro de Interes VOLEIBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	VOLEIBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029284486	CHARON NICOL ALEJO	Asistio
1014878367	VALERY JULIANA ARROYAVE	Asistio
1029286181	JUAN CAMILO CARDENAS	Asistio
1013645432	JOEL FELIPE CRUZ	Asistio
1022979088	ARON ESTEBAN GOMEZ	Asistio
1028620549	VALERY ROUSE MARTINEZ	Asistio
1031140938	BREYSON ADINAEL MENDEZ	Asistio
1027528939	IVAN LEONARDO NUÑEZ	Asistio
1028787642	SARA SOFIA OROZCO	Asistio
1026575055	LAIMA XIMENA RODRIGUEZ	Asistio
1013007772	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ	Asistio
1031140777	SHARON EMILIA RUIZ	Asistio
1031138058	MATEO SABOGAL	Asistio
1014993067	LAURA CATALINA SUAREZ	Asistio
N37664930744	ANDRES EDUARDO NUÑEZ	Asistio