PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO COMPARTIR RECUERDO (IED) (COMPARTIR LUCERO ALTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Cesar Yesid Rodriguez Diaz**
3. FECHA:	2021-09-22	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combíno las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos

COGNITIVA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés

PSICOSOCIAL :
identifico las características de pariente que tengo en mi familia y en los demás espacios

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés

TEMA :
Coordinación General 2. Coordinación Especia. 3. Flexibilidad. 4. Resistencia. 5. Fuerza. 6. Velocidad 7. Responsabilidad. 9. Ciudadanas y socio-emocionales. 10. Individual

SUBTEMAS :
1. Ritmo, anticipación, orientación, diferenciación. 2. Agilidad, Diferenciación motriz. 3. Balistica, Pasiva. 4. Resistencia Anaerobica. 5. Fuerza explosiva. 6. Velocidad Traslación., 7. asistencia, puntualidad, participación, atención, indicación, comportamiento 9. Liderazgo, Comunicación acertiva. 10. recepcion, lanzamiento y bateo

IMPLEMENTACION :
pelota pequeña que rebote

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Realizaras movilidad articular 15 repeticiones por cada parte, luego vas a hacer skippin alto por 20 veces y talones a glúteos otras 20 para calentar.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Vas a imaginar que dieron un batazo largo y deberías atraparla atrás de manera segura, lo cual lanzas la pelota por encima del hombro a la pared y al rebote bajas la pierna del mismo lado de lanzar y la bola no puede pasar. 20 veces.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Vas a lanzar la pelota a la pared de rodado y sin bajar la pierna, flexionaras la cadera y atraparas la bola cerca al pie para lanzarla al dibujo y atrapar de aire la pelota. 10 veces

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizaremos nuestros estiramientos como se muestran en las siguientes imágenes, por cada ejercicio cuenta hasta 15 segundos, manteniendo el equilibrio

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR LUCERO ALTO			Nombre Instructor: Cesar Yesid Rodriguez Diaz	
2. Fecha:	2021-09-22	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	BEISBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027527952	JOLMAN STIF ZAMBRANO	Asistio
N37664381783	SEBASTIAN ALESSANDER MORALES	Asistio
1029286075	DURLEY YULIANA RINCON	Asistio
1372008	AYELIMAR GUADALUPE FRANCO	Asistio
1029146730	YULIETH GONZALEZ	Asistio