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:	2021-09-27	4. HORA:	Lunes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
identifico las características de mi pariente dentro de mi familia

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

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

TEMA :
1. 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 de tenis, espuma, caucho, pasta o medias

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
skippin alto, luego talones a los glúteos y terminamos con desplazamientos laterales, 3 repeticiones de 30 segundos cada sin parar

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Contra la pared, lanza la pelota pequeña de cualquier material (o bola de medias) por debajo del hombro hacia el lado derecho e izquierdo mientras te mueves rápido como un cangrejo lateralmente de con 20 repeticiones a una distancia de 3 metros (sin dejarla caer al menos 15 veces seguidas). Métele!

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Lanza y pesca: lanza la pelota a 3 metros de distancia por encima del hombro, te agarras tu camisa en la parte de abajo y formas una bolsa donde recibirás la pelota allí sin que se caiga como si fueses a pescar, pilas! Si llegas a 10 atrapadas. tu haz ganado!

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Camina durante 5 minutos movimientos los brazos en forma circular y arriba - abajo, - Estiramientos finales (De la misma manera que al principio de la clase, pero la duración de los estiramientos es de 12 a 15 segundos.)

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR LUCERO ALTO			Nombre Instructor: Cesar Yesid Rodriguez Diaz	
2. Fecha:	2021-09-27	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	BEISBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1372008	AYELIMAR GUADALUPE FRANCO	Asistio
N37664381783	SEBASTIAN ALESSANDER MORALES	Asistio
1034402042	CRISTIAN ALEXANDER CALLEJAS	Asistio
1029146730	YULIETH GONZALEZ	Asistio