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,10:00:00,12:00:00
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 :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés

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

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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	BEISBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067033294	WILLINTON MANUEL GALVAN	Asistio
1061755805	DIEGO FERNANDO ESPINOSA	Asistio
1025545660	KLEY ALEXIS GARCIA	Asistio
1027531172	KEVIN SANTIAGO GOMEZ	Asistio
1028872290	JHOAN ESTEBAN LEON	Asistio
1033738379	ANDRES CAMILO LOAIZA	Asistio
1027531216	LAURA VALENTINA MONSALVE	Asistio
1094928070	JOHAN ESTEBAN RINCON	Asistio
1033747989	REICHEL JASBLEIDY VILLAMARIN	Asistio
1025543895	JUAN DAVID ROJAS	Asistio