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:	2021-09-29	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	31
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 :
reconozco las caracteristicas parentales 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 :
- Rollos de papel o almohadas pequeñas o botellas medianas - Pelota de tenis o caucho o espuma o de medias - vaso de plástico - Caneca o balde

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movilidad articular, luego realizar Colocaras 4 obstáculos (rollos de papel o canecas pequeñas o almohadas o botellas, etc) a una distancia de 4 pies tuyos juntos uno tras del otro en forma de línea para pasarlos saltando por encima con los pies juntos de frente, luego de vuelta del lado derecho, luego vas del lado izquierdo, luego vienes de frente pero con solo el pie derecho y finalmente vas con el izquierdo sin tropezar y de manera seguida, 3 veces

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizaras 20 lanzamientos con la mano derecha (luego con la izquierda) por encima del hombro girando nuestro cuerpo hacia una botella o vaso plástico encima de una caneca o balde volteado a 3 metros de distancia

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Sácalos de la base: El reto consiste en imaginar que nos están robando segunda base y allá estará un amigo para atrapar el lanzamiento y sacar al corredor. Agáchate, párate, ponte de lado y lanza rápido 3 veces a la botella que estará a 5 metros y sacalos

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizar los estiramientos de las diferentes partes del cuerpo como se muestran en las siguientes imágenes, por cada ejercicio vas a contar hasta 15 segundos

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR LUCERO ALTO			Nombre Instructor: Cesar Yesid Rodriguez Diaz	
2. Fecha:	2021-09-29	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 31	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