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:	2021-09-20	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	28
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 los tipos de familia que se pueden formar

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 que rebote y dibujo de guante pegado a la pared

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Realizaras trote en el puesto primero bajo por 30 segundos, luego altura media por 30 segundos y finalmente el alto por los últimos 30 segundos y estiramos.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Deberás agarras la pelota que rebota con los dedos unidos para aprender a lanzar curva, dándole un efecto enroscado a la pared, 20 veces

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ahora deberás lanzar la curva como todo un lanzador pero deberá caer en el dibujo del guante 6 veces y atrapar el rebote.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento estático lo repetiremos 8 veces durante 15 segundos.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR LUCERO ALTO			Nombre Instructor: Cesar Yesid Rodriguez Diaz	
2. Fecha:	2021-09-20	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	BEISBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016724220	APRILL VALENTINA ROZO	Asistio
1033109183	JULIETH DAYANA TARACHE	Asistio
1048849354	DANNA ALEXANDRA CANO	Asistio
1214217291	SHARILETH EDIMAR SARMIENTO	Asistio
1013631839	ANA VALERIA APONTE	Asistio
1215713029	CATALINA LOPEZ	Asistio