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,12:00:00,14:00:00
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,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	BEISBOL 3		10. Edades:	

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