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,12:00:00,14:00:00
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,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	BEISBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016724220	APRILL VALENTINA ROZO	Asistio
1091980010	JULIAN CAMILO BALLESTEROS	Asistio
1048849354	DANNA ALEXANDRA CANO	Asistio
1214217291	SHARILETH EDIMAR SARMIENTO	Asistio
1013631839	ANA VALERIA APONTE	Asistio
1215713029	CATALINA LOPEZ	Asistio