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:	2021-10-06	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	19
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 :
reconoce la importancia del valor de la disciplina en diferentes contextos

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 pequeña que rebote o de medias

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Realizaras 20 movimientos de movilidad articular como en la imagen para calentar dale

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- Lanzo por debajo del hombro a la pared y recibo con la misma mano con que lanzo - luego recibo con el pecho y atrapo con dos manos 20 repeticiones por ejercicio

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Deberás lanzar con la mano que escribes por encima del hombro y recibir la pelota con la otra mano sola como si fuese beisbol, 10 repeticiones correctamente.

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:	2021-10-06	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	BEISBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1094928070	JOHAN ESTEBAN RINCON	Asistio
1027531172	KEVIN SANTIAGO GOMEZ	Asistio
1033738379	ANDRES CAMILO LOAIZA	Asistio
1027531216	LAURA VALENTINA MONSALVE	Asistio
1033747989	REICHEL JASBLEIDY VILLAMARIN	Asistio
N37664277915	VALERY ANDREINA ACOSTA	Asistio
1028682753	CAMILA ALEJANDRA MURILLO	Asistio
1061755805	DIEGO FERNANDO ESPINOSA	Asistio
1028872290	JHOAN ESTEBAN LEON	Asistio
1025543895	JUAN DAVID ROJAS	Asistio