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:	2021-10-20	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	20
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 :
entiende el concepto de norma y el propósito de las que le rodea

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 y una venda o trapo largo

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Realizaras skippin alto, talones a los glúteos y desplazamientos laterales, 20 repeticiones por cada ejercicio en dos rondas, vamos

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Lanzo por encima del hombro con la mano que escribo y atrapo con dos manos manos - luego lanzo con cada una mano y atrapo con la misma serán 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 con un ojo tapado luego el otro, 10 repeticiones correctamente.

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:	2021-10-20	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	BEISBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1061755805	DIEGO FERNANDO ESPINOSA	Asistio
1157463131	JUAN JOSE PIEDRAHITA	Asistio
1094928070	JOHAN ESTEBAN RINCON	Asistio
1018452242	LIZDEY GOMEZ	Asistio
1028682753	CAMILA ALEJANDRA MURILLO	Asistio
1028872290	JHOAN ESTEBAN LEON	Asistio
N37664277915	VALERY ANDREINA ACOSTA	Asistio
1025543895	JUAN DAVID ROJAS	Asistio