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:	2021-10-25	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	21
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 :
Atiendo al concepto diferencial entre rutina y habito

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 :
bolsa mediana, medio palo de escoba o pala de cocina o molinillo y pelota de papel

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Realizaras 20 movimientos de movilidad articular y 20 doble tijeras y marineros descansas 10 segundos y otra ronda para calentar.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Vas a batear con dos manos la bolsa que vas a tirar arriba - luego vas a batear con una sola mano luego con la otra 20 batazos por cada ejercicio

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Tendrás que consumir un turno al bate, con una pelota de papel grande, vas a lanzarla con la mano de adelante hacia arriba y mientras vuelve a bajar, agarras el bate con las dos manos a la altura del ombligo le pegaras, tienes 3 oportunidades y si le pegas ganas, son 3 turnos vamos si te ponchas o

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:	2021-10-25	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	BEISBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018452242	LIZDEY GOMEZ	Asistio
1028682753	CAMILA ALEJANDRA MURILLO	Asistio
1025545660	KLEY ALEXIS GARCIA	Asistio
1027531216	LAURA VALENTINA MONSALVE	Asistio