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:	2021-10-04	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	32
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 :
dos bolsas medianas y pelota pequeña que rebote

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Mantener dos bolsas medianas en el aire a cada lado separado por una distancia de dos metros, hasta completar 20 lanzadas sin que se te caiga ninguna de las dos.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Vas a lanzar por debajo del hombro a la pared con la mano que escribes y recibo con dos manos - luego vas a recibir con una sola mano y luego con la otra cada ejercicio será de 20 repeticiones

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizaras 20 lanzamientos con la mano derecha (luego con la izquierda) por encima del hombro girando nuestro cuerpo hacia una botella o vaso plástico encima de una caneca o balde volteado a 3 metros de distancia

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:	2021-10-04	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	BEISBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1091980010	JULIAN CAMILO BALLESTEROS	Asistio
1048849354	DANNA ALEXANDRA CANO	Asistio
1016724220	APRILL VALENTINA ROZO	Asistio
1215713029	CATALINA LOPEZ	Asistio
1214217291	SHARILETH EDIMAR SARMIENTO	Asistio
1078688282	ROSALINA QUIRO	Asistio
1078689046	GUIMER QUIRO	Asistio
1078688282	ROSALINA QUIRO	Asistio
1078689046	GUIMER QUIRO	Asistio