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,12:00:00,14:00:00
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,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 33	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