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:	2021-10-05	4. HORA:	Martes,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 :
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:	2021-10-05	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	BEISBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031135002	KEVIN SMITH ROBLES	Asistio
1024607743	ANA ALEXANDRA DEY	Asistio
1011208718	LINDA ISABELLA PARAMO	Asistio
1033747994	MARIA JOSE RUBIO	Asistio
1146884361	DDANA MICHEL BERRIO	Asistio
1034665826	VALERIE JOHANNA OCAMPO	Asistio
1029285529	LEIDY YULIETH SCARPETTA	Asistio
1033735107	WEISTHLER YEFRITH VILLAMARIN	Asistio
1027531011	NICOLAS LEONARDO GAMEZ	Asistio
1027528600	EMILY MARIANA FIGUEROA	Asistio
1023924128	ZHARICK XIOMARA ROJAS	Asistio
1029284259	JULIAN ESTEBAN ROJAS	Asistio