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:	2021-10-07	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	34
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:	2021-10-07	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	BEISBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
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
1029284830	JUAN FELIPE OROZCO	Asistio
1031135002	KEVIN SMITH ROBLES	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