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:	2021-10-26	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	37
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 :
identifico el centro de interes y la importancia dentro de la ciudadanía

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 molinillo o pala de cocina y pelota de papel

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movilidad articular, 5 veces por cada parte, luego deberás buscar una bolsa de plástico mediana y una regla o pala o molinillo de cocina para batearla de con cada mano de abajo hacia arriba, contaras 15 veces sin dejarla caer

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- Deberás batear la bolsa mediana con los dos brazos de atrás a delante sin fallar 10 veces - Luego lo haras con cada brazo 8 veces cada uno, agarrando el bate al extremo.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Deberás batear con dos manos pero la pelota de papel soltándola arriba y darle a la altura del pecho, debes hacerlo 5 veces y quedas como el mejor

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:	2021-10-26	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 37	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	BEISBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1102638060	JOHAN ALEJANDRO ALMEIDA	Asistio
1031135002	KEVIN SMITH ROBLES	Asistio
1102638060	JOHAN ALEJANDRO ALMEIDA	Asistio
1031135002	KEVIN SMITH ROBLES	Asistio