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:	2021-10-28	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	38
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
Vas a hacer dominadas con una sola mano, el cuaderno y la pelota de papel, deberás contar 20 sin equivocarte podrás moverte del lugar pero sin caer la pelota

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- Vas a colocar la base con una banca pequeña o caneca volteada, luego la botella y finalmente la pelota y batearas con dos manos 10 veces - Luego lo haras con cada brazo de atrás hacia adelante 10 veces cada uno.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Deberás trotar unos cinco segundos para generar dificultad y caer en pie trasero luego el delantero y seguidamente batear la pelota, son hacer trampa tendrás que pegarle 5 veces directamente a la pelota, dale

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:	2021-10-28	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 38	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