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:	2021-11-03	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	37
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 :
palo de escoba a la mitad o pala de cocina, bolsa plastica, botella plastica, pelota de papel y banco pequeño o caneca volteada.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Realizaras 20 movimientos de movilidad articular y 20 doble tijeras y marineros descansas 10 segundos y otra ronda para calentar

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- Deberás batear la pelota que estará estacionada en cámara super lenta sin fallar el intento10 veces - luego deberás hacerlo igual pero cuando estés muy cerca de la pelota vas a acelerar muy rápido para terminar bateando fuerte otras 10 veces.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Deberas batear la pelota normal, muy rápido, tendras 3 intentos y deberas pegarle directamente a la pelota sino estas ponchado, serán 3 turnos al bate vamos.

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:	2021-11-03	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 37	
4. Grupo:	BEISBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033750783	NICOL SOFIA ALBAÑIL	Asistio
1074814888	LUIS SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1157463131	JUAN JOSE PIEDRAHITA	Asistio
1028786079	JONATHAN GIOVANNY SAENZ	Asistio
1027530707	ANDRES SANTIAGO VARGAS	Asistio
1031136473	DANNA CAMILA GARZON	Asistio