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:	2021-11-08	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	23
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 :
pelota pequeña que rebote y un balde o caneca pequeña

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Colocas un balde con una pelota a 5 metros de distancia de ti, vas a correr por una pelota y volverás corriendo a tu distancia para lanzar la pelota por debajo del hombro para encestar dentro del balde, luego, tienes que encestar 10 veces o intentarlo por 5 minutos de manera continua.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Contra la pared, lanza la pelota pequeña por debajo del hombro hacia el lado derecho e izquierdo mientras te mueves rápido como un cangrejo lateralmente de con 20 repeticiones a una distancia de 3 metros (sin dejarla caer al menos 15 veces seguidas). Métele!

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
lanza la pelota a 3 metros de distancia por encima del hombro, te agarras tu camisa en la parte de abajo y formas una bolsa donde recibirás la pelota allí sin que se caiga como si fueses a pescar, pilas! Si llegas a 10 atrapadas. tu haz ganado!

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:	2021-11-08	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	BEISBOL 2		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1027531172	KEVIN SANTIAGO GOMEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria