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,12:00:00,14:00:00
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,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 37	
4. Grupo:	BEISBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033745854	STHEISY GUADALUPE CLAVIJO	Asistio
1078687385	JAIRITO DONISABE	Asistio
1013632749	AUDI VALENTINA DURAN	Asistio
1023933234	LEYDI LORENA DURAN	Asistio
1027528110	KINBERLI TATIANA ALDANA	Asistio
1078689154	KAREN JOHANA CABEZON	Asistio
1216964127	JORGE ALFREDO CENTENO	Asistio
1074814893	NICOL DAYANA CUMACO	Asistio
1033753807	JUAN JOSE GUTIERREZ	Asistio
1033732712	EDISON FRANDEY PIÑEROS	Asistio
1078689079	YEIMAR PIZARIO	Asistio
1078689175	JOSE ALBERTO PUCHICAMA	Asistio
1033747334	DILAN STIP RINCON	Asistio
1026574209	NICOLL YUBERY SILVA	Asistio
1033109183	JULIETH DAYANA TARACHE	Asistio