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:	2021-11-02	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	22
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:	2021-11-02	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 39	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	BEISBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1113538640	JHOSUAZ DAVID CANDELO	Asistio
1033731328	HELEN NIKOL PINZON	Asistio
1029284830	JUAN FELIPE OROZCO	Asistio
1027529764	JESUS FELIPE HERNANDEZ	Asistio