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:	2021-11-04	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BEISBOL	6. Nº DE SESIÓN:	40
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 :
cuaderno, pelota de papel, sabana doblada y pelota pequeña que rebote

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Mantener dos bolsas medianas en el aire a cada lado separado por una distancia de dos metros, hasta completar 20 lanzadas sin que se te caiga ninguna de las dos

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- Conseguirás una sábana y la doblaras por la mitad dos veces y una pelota pequeña, vas a agarrar la sabana en los brazos y las manos con el fin de jugar al trampolín botando la pelota hacia arriba sin dejarla caer 20 veces.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
¡Ahora con la misma pelota, vas a jugar a lanzar la pelota lanzándola por debajo del hombro al aire suave, la cabeceas arriba y intentaras agarrarla, vamos! Completa 10 cabeceadas y atrapadas

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:	2021-11-04	5. Centro de Interes BEISBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	BEISBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1113538640	JHOSUAZ DAVID CANDELO	Asistio
1029284830	JUAN FELIPE OROZCO	Asistio
1027529764	JESUS FELIPE HERNANDEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria