

RG-SEC 02-03

VERSION 6

Colegio “Villa de las Flores” S.C.

“Ofreciendo una formación integral para toda la vida”

www.cvf.edu.mx

**PLAN DE CLASE/NOTA TÉCNICA**

**NIVEL SECUNDARIA**

|  |  |
| --- | --- |
| **PROFESOR: JORGE ARROYO GARCIA** | **GRADO: 1° A 3°** |

|  |
| --- |
| **GRUPO: A - B** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA** | **TRIMESTRE: 1°** | **SEMANA: DEL 5 AL 9 DE Septiembre 2022.** |
| **TIEMPO:50 min. TEMA: JUEGO, APRENDO Y ME DIVIERTO ”** | | |

**Transversalidad**: Lengua materna

**Propósito:** El alumno reconocer sus posibilidades (habilidades) y ser consciente de sus limitaciones sin menospreciarse. Estimular la realización de movimientos conscientes y con intención definida

**Componente pedagógico-didáctico:** Desarrollo de la motricidad

**Aprendizaje esperado**: Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, con el propósito de actuar asertivamente

**MATERIALES:**

* Con una o más hojas recicladas hacer dos bolas de papel del tamaño del puño de un adulto.
* Tres aros de plástico tipo hula, hula, medianos, una cuerda para saltar.
* Pelota de vinil mediana.
* **Durante esta etapa de aprendizaje el alumno ejercitará todo el cuerpo, optimizará su coordinación para mejorar la motricidad gruesa.**
* **DESARROLLO:**
* **CAMPO OBLIGATORIO EN CADA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.**
* **Actividad y Tipo de organización: Individual ( ) Equipo ( ) Grupal (X )**
* **En posición de pie, el alumno comenzara a girar los brazos hacia adelante contando 10 tiempos y al termino del conteo girara los brazos en sentido contrario otros diez tiempos.**
* **Continuar con 10 tiempos cruzando brazos al frente, 10 tiempos alternando brazos arriba y abajo.**
* **Agacharse y tocar los pies con las manos sin doblar las rodillas 10 tiempos, al finalizar la serie comenzar a brincar delante atrás 10 veces más, saltar lado derecho e izquierdo 10 tiempos, finalizamos con 10 toques de rodilla con salto alternando pierna izquierda y derecha.**
* **Hacer 20 tijeras chocando las palmas sobre la cabeza.**
* **Estirar brazos al frente subirlos y bajarlos alternadamente y coordinar con un pie adelante y otro atrás, saltar y cambiar los pies al mismo tiempo que subo y bajo los brazos. 20 tiempos**

“JUEGO, APRENDO Y ME DIVIERTO EN LA ESCUELA”

**El profesor indicara el momento de inicio de cada secuencia que se detalla en la lista.**

**Cada ejercicio con pelota este sujeto a 10 minutos de practica durante los cuales se ira anotando en la evaluación continua los logros, desafíos o adversidades que cada alumno presente durante la sesión.**

**INICIO: (Actividad 1)** Requieren una pelota de vinyl o esponja. 1.- con la palma de la mano, golpear la pelota (de abajo hacia arriba), mantenerla bajo control 2.- con la palma de la mano, golpear la pelota (de arriba hacia abajo) intentando que rebote sobre el piso, antes de volver a golpearla. Variabilidad: puede realizarse la actividad utilizando raquetas de madera. Los estudiantes pueden proponerse actividades a manera de reto o desafío, con mayor grado de dificultad.

DESARROLLO: (**Actividad 2)** Se requiere una cuerda sostenida por dos sillas a la altura del respaldo. Juegan el alumno y un acompañante. El juego se basa en pasar una pelota de esponja, por encima de la cuerda, a cancha rival, utilizando la palma de la mano como raqueta. Para practicar con un mayor grado de dificultad, puede adaptarse un plato como raqueta.

CIERRE: Relajación y vuelta a la calma.

**Evaluación:** El profesor debe propiciar que el estudiante exteriorice sus fortalezas y las dificultades que enfrenta, al realizar las actividades que se presentan. (invitar a los alumnos a que manifiesten el número de aciertos y errores a modo de superación personal en cada variante del juego).

**Se evaluará de manera individual las capacidades físicas de cada alumno como son la resistencia al ejercicio, la velocidad de respuesta y el equilibrio en tiempos cronometrados de hasta dos minutos.**

Recursos 2 sillas, 2 pelotas de esponja, un cordón de 5 m, de ser posible: 2 platos de plástico.

¿Cuánto tiempo se le dedico a la actividad?

¿Qué movimientos fueron más difíciles?

¿Se llevó a cabo alguna variante sugerida por los participantes?

¿Cuáles fueron mis logros?

¿Cuáles fueron mis debilidades?