RG-PRES 02-01

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 PRIMARIA**

|  |  |
| --- | --- |
| **PROFESOR: JORGE ARROYO GARCIA** | **GRADO: 1° A 6°** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA** | **TRIMESTRE: 1°** | **SEMANA: DEL 3 AL 7 de octubre de 2022.** |
| **TIEMPO:50 min. TEMA: “TRABAJO VISOMOTOR Y DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD”** |

 **Transversalidad**: Matemáticas

**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 y percepción visomotora.

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

**MATERIALES: Balón de basquetbol, voleibol, pelotas, hojas de papel, conos de plástico.**

* **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.**
* **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**

“Cinco retos”

**INICIO:** En esta etapa los competidores se integran por parejas y cada una tendrá un balón o pelota.

Comenzamos con lanzamientos a distancia con la pelota entre las parejas, por encima dela cabeza, por en medio y debajo del cuerpo para retroalimentar el trabajo de creatividad en la acción motriz.

Después de esta sesión de 15 minutos dar inicio a los 5 retos preparados para seguir trabajando por parejas.

    

Reto numero 1:

Toma el cono; se colocan uno frente a otro y se dan instrucciones de tocarse con ambas manos alguna parte del cuerpo de forma aleatoria, es decir a la voz del profesor quien dirá la cabeza, las orejas, los ojos, **el cono**. Al escuchar esta palabra se apresuran a tomar el cono y el que pierda hará dos sentadillas. Se puede acortar a aumentar la distancia entre parejas para hacerlo más divertido y difícil.

Reto numero 2:

Armando letras, en este reto se harán equipos de 5 o más integrantes y el profesor dará la orden de inicio para formar en el piso con todos los integrantes una letra del alfabeto, gana el equipo que la reproduzca lo mejor posible.

Reto numero 3:

Caminando con aros, se colocan a distancia un cono frente a un equipo formado por los alumnos, se coloca un aro frente de cada equipo el competidor se coloca dentro del aro y caminara velozmente sin salirse del aro hasta darle la vuelta al cono y regresar para que el segundo compañero repita la secuencia y asi deberán pasar todos los integrantes de cada equipo.

Reto numero 4:

Se forman filas de 5 integrantes, y se distribuyen en el área formando con cada equipo una parte de una cruz.

 Equipo1 equipo 2

 Equipo 3 equipo 4

Colocar varios aros alrededor de los equipos, cada equipo debe pasara un balón debajo de las piernas de cada fila de integrantes desde adelante hacia atrás. El ultimo participante tomara el balón que pasa por debajo de ellos y correrá botando el balón entre los integrantes de su equipo zigzagueando en la fila, y al terminar el recorrido se dispondrá a dar toda la vuelta al círculo formado por los equipos y saltara botando entre los aros el balón, y llegara hasta su fila para lanzar el balón por debajo de los pies y reiniciara el recorrido.

Reto numero 5:

Con el mismo ejemplo de distribución de equipos los alumnos pasan el balón por encima de la cabeza hasta llegar al último participante el cual lanzara la pelota por debajo de los pies hasta llegar al principio y el primer integrante correrá patentado el balón hasta dar toda la vuelta y reiniciara el ejercicio.

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.

 Recursos aros y conos con pelotas o balones.

¿Qué movimientos fueron más difíciles?

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

¿Cuáles fueron mis logros?

¿Cuáles fueron mis debilidades?