

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 SECUNDARIA**

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA** | **TRIMESTRE: 1°** | **SEMANA: DEL 12 AL 16 de septiembre 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: 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**

“Arrullando al bb”

**INICIO:** Requieren una pelota de vinyl o esponja pequeña y una hoja de papel.

1.- con la pelota sobre la hoja de papel, sostener la hoja equilibrando la pelota para que no caiga al piso.

Avanzar en línea recta caminando en zigzag rodeando varios obstáculos previamente puestos en el piso.

Hacer un camino con los obstáculos que dificultaran el avance y por consiguiente el mantener la pelota sobre la hoja que se llevara durante el recorrido.

DESARROLLO:

Una vez dispuesto los obstáculos avanzar y mantener la pelota sobre la hoja, no se puede tirar ni la pelota o algún objeto que se encuentre en el piso y hacer el menor tiempo posible de principio a fin.

Se puede aumentar el número de pelotas sobre la hoja para dificultar la actividad.

Colocar al final del recorrido una operación aritmética y resolverla gritar el resultado par que otro compañero inicie el recorrido cuando se trabaje por equipo.

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 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?