

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 10 AL 14 de octubre de 2022.** |
| **TIEMPO:50 min. TEMA: “TRABAJO VISOMOTOR Y DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD para el VOLEIBOL”** | | |

**Transversalidad**: Historia

**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 voleibol, pelotas, hojas de papel, conos de plástico.**

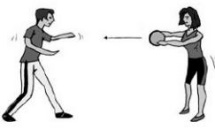
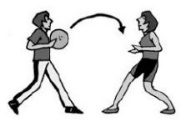
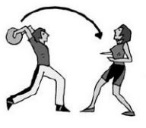
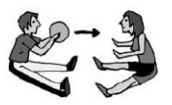
* **Durante esta etapa de aprendizaje el alumno ejercitará todo el cuerpo, optimizará su coordinación para mejorar la motricidad gruesa.**
* **DESARROLLO:**
* **CAMPO OBLIGATORIO EN CADA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.**
* **En posición de pie, el alumno comenzara a girar los brazos hacia adelante contando 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**

“Tres retos para conocer el voleibol”

**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.

El profesor hará una breve platica sobre el 12 de octubre.

¿Por qué se celebra el 12 de octubre el Día de la Raza?

Este lunes 10 de octubre es feriado **por** el **Día** del Encuentro de Dos Mundos, festividad que anteriormente era conocida como el **Día de la Raza**. **Se** trata de una celebración que hace alusión al 12 de octubre de 1492, cuando la historia registró el arribo de Cristóbal Colón **a** América

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.

Inicia secuencias de voleibol, golpeteo con dedos, puños y palmas frente a un compañero, en caso de no contar con un integrante el alumno trabajara rebotando la pelota en la pared, ocupando las distintas técnicas relacionadas al deporte con dedos, puño y palma.

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?