RG-SEC 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 - B** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA** | **TRIMESTRE: 1°** | **SEMANA: DEL 31 de octubre al 04 de noviembre 2022** |
| **TIEMPO:50 min. TEMA: PROYECTO TRIMESTRAL.** |

 **Transversalidad**: MATEMATICAS Y ESPAÑOL

**Propósito**: Ferias de la motricidad que presenten situaciones de control con un implemento en movimiento.

**Componente pedagógico-didáctico:** Reconoce sus posibilidades y las características personales que lo ayudan a tener control de sí mismo en situaciones de competencia personal.

 **Aprendizaje esperado**: ejercitarme con diferentes desplazamientos de mi cuerpo.

A manejar y controlar mi cuerpo en tiempo y espacio.

**MATERIALES: CUERDA PARA SALTAR.**

**Durante esta etapa de aprendizaje el alumno ejercitará todo el cuerpo, optimizará su coordinación para mejorar la motricidad gruesa.**

* **DESARROLLO:**

**EL ALUMNO EN POSICION INICIAL (PIES JUNTOS Y CUERDA SUJETADA POR AMBOS EXTREMOS UNO EN CADA MANO Y POR DETRÁS DEL CUERPO).**

**A LA VOZ DE INICIO EL ALUMNO COMENZARA A SALTAR LA CUERDA BAJO LAS SIGUIENTES INDICACIONES.**

**4 A 6 SALTOS SEGUIDOS SIN DESCANSO ENTRE CADA VARIANTE.**

1. SALTO PIES JUNTOS SIN AVANZAR 2. SALTO HACIA LA DERECHA E IZQUIERDA

 3. SALTO ADELANTE Y ATRÁS 4. SALTO Y GIRANDO SOBRE SU PROPIO EJE.

 5. SALTO CON PATADA AL FRENTE 6. SALTO EN UN SOLO PIE

 7. SALTO CRUZANDO PIES 8. SALTO ALTERNANDO PIE ADELANTE Y ATRÁS.

1. SALTO PIES JUNTOS SIN AVANZAR 2. SALTO HACIA LA DERECHA E IZQUIERDA 

 3. SALTO ADELANTE Y ATRÁS 4. SALTO Y GIRANDO SOBRE SU PROPIO EJE.

 5. SALTO CON PATADA AL FRENTE 6. SALTO EN UN SOLO PIE

 7. SALTO CRUZANDO PIES 8. SALTO ALTERNANDO PIE ADELANTE Y ATRÁS.

LISTA DE COTEJO para salto de cuerda, materia: Educación física

Profesor Jorge Arroyo García grado grupo fecha

 NOMBRE TIPO DE EJERCICIO OBSERVACIONES

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | INTENTOS |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |