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 7 al 11 de noviembre 2022** |
| **TIEMPO:50 min. TEMA: LOS JUGOS DE PERSECUCIÓN** |

 **Transversalidad**: MATEMATICAS Y ESPAÑOL

**Propósito**: Ferias de la motricidad que presenten situaciones de confrontación (uno a uno o por equipos) y colaboración (grupales).

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

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

A manejar y controlar mi cuerpo en tiempo y espacio.

**MATERIALES: PELOTA DE VINYL, TARJETAS CON NUMEROS Y PREGUNTAS VARIADAS.**

**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**

ACTIVIDAD:

Manejo del sistema locomotor con movimientos basicos de carrera y desplazamiento en distintas direcciones.

PARA ALUMNOS DE CLASE EN CASA REPETIR LOS SIGUIENTES MOVIMIENTOS.



**Tiburones y peces:**

Se dividen dos grupos con el mismo numero de participanes, un equipo se coloca al extremo de la cancha, mientras que el equipo contrario se situa al centro del area con una pelota cada uno.

Por fuera de la cancha y a la mitad de esta se encuentra una caja con varias tarjetas con numeros del 1 al 10 y preguntas varias (ejemplo: cuando se celebra el dia de todos los santos difuntos).

Para iniciar el juego los participantes deberan esperar la señal del profesor al sonar el silbato, al unisono los competidores salen corriendo al otro extremo de la cancha y el equipo del centro tomara sus pelotas tratando de golpear a cada corredor en cualquier parte del cuerpo excepto la cara.

Los jugadores tocados por la pelota corren a la caja y tomaran las tarjetas que el arbitro designe y formaran el numero que se les pida ejemplo: 1467 para regresar al juego, o en caso contrario responderean una pregunta de conocimiento general y asi volver a ganar el derecho de regresar a la cancha.

El competidor que sea tocado por mas de 3 ocaciones queda fuera del juego definitivamente.

CANASTA VELOZ.



2. Se sitúan dos equipos al frente de cara aro de la cancha de básquet bol formando una fila frente del aro, al sonido del silbato del árbitro cada integrante debe hacer los tiros libres necesarios para encestar la canasta, la lograr el enceste debe correr hasta la cancha contraria y volver a encestar de forma libre, al lograr el segundo enceste debe lanzar el balón hacia su equipo para continuar con la secuencia de encestes. Gana el equipo que logre hacer sus dos encestes por cada integrante en el menor tiempo.

 **Evaluación:** El profesor debe propiciar que el estudiante exteriorice sus fortalezas y las dificultades que enfrenta, al realizar las actividades que se presentan.

 Recursos: pelotas de vinyl o esponja, un par de peluches para delimitar la distancia a recorrer.

¿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?