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 PRESCOLAR**

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA** | **TRIMESTRE: 1°** | **SEMANA: DEL 5 al 16 DE DICIEMBRE 2022** |
| **TIEMPO:50 min. TEMA: LOS DEPORTES INDIVIDUALES** |

 **Transversalidad**: IGUALDAD DE GÉNERO.

**Propósito**: Explorar el equilibrio, la orientación espaciotemporal y la coordinación motriz en actividades y juegos, para impulsar la expresión y control de sus movimientos.

**Componente pedagógico-didáctico:** Desarrollo de la CORPOREIDAD y percepción visomotora.

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

A manejar y controlar mi cuerpo en tiempo y espacio con un implemento aéreo.

**MATERIALES: PELOTA DE VINYL.**

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

* **DESARROLLO: CONOSCO MI CUERPO, LATERALIDAD.**
* **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: ¿CÓMO ES EL JUEGODEL TENIS?

El **tenis** es un **juego** que **se juega** en una cancha de forma rectangular, que puede ser una de las muchas superficies. **Se juega** con dos jugadores (partido individual) o cuatro jugadores (partido doble). Los jugadores **se** paran en lados opuestos de la red y usan una raqueta de cuerda para golpear la pelota de un lado a otro.



**ACTIVIDAD:**

LOS ALUMNOS COLOCAR EN DOS SILLAS UN CORDON AMARRADO A LA ALTURA DEL ASIENTO DE CADA SILLA UNIENDO AMBAS DE TAL MODO QUE REPRESENTE LA RED DE UNA CANCHA DE TENIS.

EN CASO DE ESTAR SOLO, el alumno hará los rebotes de la pelota hacia la pared y colocar las sillas pegada a esta para simular la mitad de la cancha.

Se practicarán los saques de inicio de juego golpeando con la palma de la mano la pelota y que pase o rebote arriba de la red.

Ejercicio número dos, se golpea la pelota hacia la pared regresando el rebote con otro golpe de palma.

Ejercicio tres se repite la secuencia combinando el golpe de mano derecha e izquierda alternando ambos lados.

 **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?