

RG-SEC-02-03

VERSIÓN 7

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**

**FECHA: 2/Septiembre/2024**

**1.- NOMBRE DEL PROFESOR:** Gutiérrez Legorreta Diego **GRADO: 1° GRUPO: A**

**2.- ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**3.- TRIMESTRE:** PRIMERO

**4.- SEMANA:** 2 de septiembre – 6 de septiembre

**5.- TIEMPO:** 50 min

**6.- TEMA:** PRESENTACION / HISTORIA DEL VOLEIBOL

**7.- CAMPO FORMATIVO:** ( ) LENGUAJES. ( ) SABERES Y PENSAMIENTO CIENTÍFICO. ( ) ÉTICA, NATURALEZA Y SOCIEDAD. (**X**) DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO.

**8.- EJES ARTICULADORES:** (**X**) IGUALDAD DE GÉNERO. ( ) INCLUSIÓN. (**X**) VIDA SALUDABLE. ( ) PENSAMIENTO CRÍTICO ( ) APROPIACIÓN DE LAS CULTURAS A TRÁVES DE LA LECTURA Y LA ESCRITURA. (**X**) INTERCULTURALIDAD CRÍTICA. ( ) ARTES Y EXPERIENCIAS ESTÉTICAS.

**9.- CONTENIDO:** Estilos de vida activos y saludables. Interacción motriz.

**10.- PROCESO DE DESARROLLO DE APRENIZAJE (PDA):**

Participa en juegos y dinámicas que le permitan mantenerse físicamente activo en distintos momentos. Colabora en la definición de normas básicas de convivencia para reconocer su influencia en la interacción presente en juegos y situaciones cotidianas.

**11.- RECURSOS: Nota técnica**

**12.- MATERIALES:** Cuaderno, plumas, pants escolar.

**13.-** **INICIO:**

El docente inicia la sesión tomando lista y retomara el tema visto de la clase pasada, cuestionara a los alumnos si saben algunas reglas del voleibol para incitar a los alumnos a participar. (9 min)

* **Actividad rompe hielo:** Continuación del tema anterior
* **Preguntas introductorias:** ¿Cuándo se inició el voleibol?, ¿Cómo se llama la asociación mundial del voleibol?, ¿En qué consiste el voleibol?

**14.- DESARROLLO:**

Se explicarán sobre los fundamentos técnicos sobre este deporte con la finalidad de tener un mejor entendimiento, al igual que se verán las dimensiones de la cancha, etc. Se resolverán dudas y realizarán una actividad en su cuaderno de manera didáctica sobre la explicación. Después se continuará bajando al patio de manera ordenada, con la finalidad de realizar actividades de cuadrupedia (individuales y en equipo). (35 min)

**15.- CIERRE:**

**Actividad y Tipo de organización: Individual ( ) Equipo ( ) Grupal ( X )**

El docente terminara una serie de ejercicios de estiramiento para relajar y hará una retroalimentación de lo visto preguntara a los alumnos como se sintieron con estos ejercicios y pasara a dejarlos a su salón. (10 min)

**16.- EVALUACIÓN: Autoevaluación ( ) Coevaluación ( ) Heteroevaluación ( X )**

* **ACTITUDINAL:** Comportamiento en la clase
* **CONCEPTUAL:** Como se desarrollaron con sus compañeros
* **PROCEDIMENTAL:** Como se desarrollaron en el transcurso de la clase

**17.- TAREA: No hay tarea.**

**PLAN DE CLASE/NOTA TÉCNICA**

**NIVEL: SECUNDARIA**

**FECHA: 3/Septiembre/2024**

**1.- NOMBRE DEL PROFESOR:** Gutiérrez Legorreta Diego **GRADO: 1° GRUPO: A**

**2.- ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**3.- TRIMESTRE:** PRIMERO

**4.- SEMANA:** 2 de septiembre – 6 de septiembre

**5.- TIEMPO:** 50 min

**6.- TEMA:**  HISTORIA DEL VOLEIBOL / FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL

**7.- CAMPO FORMATIVO:** ( ) LENGUAJES. ( ) SABERES Y PENSAMIENTO CIENTÍFICO. ( ) ÉTICA, NATURALEZA Y SOCIEDAD. (**X**) DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO.

**8.- EJES ARTICULADORES:** (**X**) IGUALDAD DE GÉNERO. ( ) INCLUSIÓN. (**X**) VIDA SALUDABLE. ( ) PENSAMIENTO CRÍTICO ( ) APROPIACIÓN DE LAS CULTURAS A TRÁVES DE LA LECTURA Y LA ESCRITURA. (**X**) INTERCULTURALIDAD CRÍTICA. ( ) ARTES Y EXPERIENCIAS ESTÉTICAS.

**9.- CONTENIDO:** Estilos de vida activos y saludables. Interacción motriz.

**10.- PROCESO DE DESARROLLO DE APRENIZAJE (PDA):**

Participa en juegos y dinámicas que le permitan mantenerse físicamente activo en distintos momentos. Colabora en la definición de normas básicas de convivencia para reconocer su influencia en la interacción presente en juegos y situaciones cotidianas.

**11.- RECURSOS: Nota técnica**

**12.- MATERIALES:** Cuaderno, plumas, pants escolar.

**13.- INICIO:**

El docente inicia la sesión retroalimentando conceptos básicos y preguntando las reglas básicas del voleibol. (20 min)

* **Actividad rompe hielo:**
* **Preguntas introductorias:** ¿Cómo se juega? ¿Qué se necesita para jugar? ¿Dónde lo han visto?

**14.- DESARROLLO:**

Se bajarán al patio y realizarán dos grupos (dependiendo el número de alumnos) y trabajarán con un balón frente a la pared, estos tendrán que formar una fila y de manera individual tendrá que aventar el balón contra la pared; el balón tendrá que volver hacia el alumno y este deberá realizar un salto, dejando pasar el balón por debajo de sus piernas (tendrá que brincar separando las piernas). A continuación, el alumno que sigue en la fila tendrá que recibir el balón y hacer exactamente lo mismo; tendrán que hacerlo de forma continua sin perder el ritmo del ejercicio y sin que se le valla el balón a otro lado. (13 min)

Después realizaremos un ejercicio de velocidad y reacción, el cual consiste en que dos alumnos estarán en la posición de dos puntos (posición fundamental) tendrán que estar viéndose de frente, enfrente de ellos tendrán un cono y el docente empezara a nombrar partes del cuerpo, los alumnos tendrán que tocar con ambas manos la parte del cuerpo que este diciendo el docente (ejemplo: el docente grita -nariz-, los alumnos tocan su nariz, el docente grita -talones-, los alumnos tendrán que tocar sus talones…), cuando el docente grite -cono- tendrán que agarrar el cono sin aventarse a el y cuidando no agarrar la mano de su compañero; una vez que cualquiera de los dos alumnos agarre primero el cono ganara y ya no se deberá forcejear para quitarle el cono. La variante de este ejercicio es después hacerlo en metralletas, los pies se van moviendo sobre las puntas de manera rápida y en ningún momento deberán de dejar de moverlos hasta que el docente silbe su silbato. (15 min)

**15.- CIERRE:**

**Actividad y Tipo de organización: Individual ( ) Equipo ( ) Grupal ( X )**

El docente terminara una serie de ejercicios de estiramiento para relajar y hará una retroalimentación de lo visto preguntara a los alumnos como se sintieron con estos ejercicios y pasara a dejarlos a su salón. (10 min)

**16.- EVALUACIÓN: Autoevaluación ( ) Coevaluación ( ) Heteroevaluación ( X )**

* **ACTITUDINAL:** Comportamiento en la clase
* **CONCEPTUAL:** Como se desarrollaron con sus compañeros
* **PROCEDIMENTAL:** Como se desarrollaron en el transcurso de la clase

**17.- TAREA: No hay tarea.**

Lic. Ana Lilia Hernández Sánchez

Dirección Académica

Nombre y firma del profesor (a)