

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: 3/Septiembre/2024**

**1.- NOMBRE DEL PROFESOR:** Gutiérrez Legorreta Diego **GRADO: 2° 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 TENIS

**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 pasando lista y cuestionando a los alumnos sobre lo que se vio la clase pasada, si saben algunos fundamentos básicos del tenis y si recuerdan del objetivo del tenis. (10 min)

* **Actividad rompe hielo:** Retroalimentación
* **Preguntas introductorias** ¿Cuánto puede durar un partido de tenis?, ¿Cuántos jugadores pueden jugar el tenis?, ¿El tenis es un deporte de contacto?, ¿Cuál es un fundamento del tenis?

**14.- DESARROLLO:**

El docente llevara a los alumnos a la cancha de basquetbol de manera ordenada y silenciosa y se comenzara con un calentamiento para la activación de los alumnos (13 min)

El docente procederá a realizar 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 pelota de tenis 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 -pelota- tendrán que agarrar el cono sin aventarse a él 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. (13 min)

A partir de ahí se hará otro juego llamado “saltar el gusano” que consiste en hacer dos filas (con la misma cantidad de alumnos) y los alumnos tendrán que estar acostados con una separación de un paso y medio; el docente dará una señal para que el ultimo de la fila se levante y va brincando a sus compañeros (cuidando de no pisarlos) y deberá gritar -el que sigue- cuando él lo considere y el siguiente en la fila se parara y hará lo mismo, así hasta llegar del otro lado de la cancha. Los alumnos podrán proponer de que otra manera se podrán colocar los integrantes (piernas separadas, en cuclillas, se debe respetar la capacidad de cada alumno realizando las adecuaciones necesarias a la actividad). (10 min)

**15.- CIERRE:**

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

Antes de pasar al salón el docente retroalimentará sobre los ejercicios vistos y hará ejercicios de respiración para llevarlos a su salón (5 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: 5/Septiembre/2024**

**1.- NOMBRE DEL PROFESOR:** Gutiérrez Legorreta Diego **GRADO: 2° 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 TENIS

**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 pasando lista al grupo y comenzara preguntando la importancia de los ejercicios de coordinación, cuestionara a los alumnos si conocen alguno y platicara sobre como lo podemos llevar a la vida diaria. (10 min)

* **Actividad rompe hielo:** Retroalimentación.
* **Preguntas introductorias** ¿Cómo se imaginan o piensan que se puede llevar la coordinación del cuerpo?, ¿Por qué es importante estos ejercicios para el tenis?, ¿Por qué es importante hacer un calentamiento antes de hacer un deporte?

**14.- DESARROLLO:**

El docente continuará llevando a los alumnos a la cancha y pondrá un calentamiento general seguido de un pequeño circuito compuesto por una serie de ejercicios (movimientos de pies en la escalera, brincos en los conos.) (37 min) (con descansos para tomar agua)

**15.- CIERRE:**

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

Se subirán al aula para dar revisión sobre los conceptos anotados. (5 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: 6/Septiembre/2024**

**1.- NOMBRE DEL PROFESOR:** Gutiérrez Legorreta Diego **GRADO: 2° 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 TENIS

**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. (10 min)

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

**14.- DESARROLLO:**

El docente procederá a bajar al patio con los alumnos para realizar actividad física, mediante algunos ejercicios de coordinación, competencia individual-equipo, resistencia y fuerza. El docente estará atento para que los chicos no se lastimen y realicen correctamente los ejercicios, no deberán estar jugando y estar atentos a las indicaciones. (35 min)

**15.- CIERRE:**

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

Se terminará con unos ejercicios de flexibilidad y relajación para volver a la calma y procederán a ir a su salón. (8 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)