

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: 3° GRUPO: A**

**2.- ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**3.- TRIMESTRE:** PRIMERO

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

**5.- TIEMPO:** 100 min

**6.- TEMA:** / HISTORIA DEL TENIS DE MESA

**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 presentándose con los alumnos, dará una breve explicación de lo que se aprenderá en el curso, dará el reglamento de la clase y cuestionará a los alumnos sobre si conocen algunos conceptos básicos. (20 min)

* **Actividad rompe hielo:** Dime tu jugador favorito.
* **Preguntas introductorias:** ¿Cuál es su deporte favorito?, ¿Cuál es tu jugador favorito?, ¿Por qué les gusta hacer deporte?, ¿Por qué no les gusta hacer deporte?, ¿Si practican algún deporte?, ¿Cuál es su pasatiempo favorito?

**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. (min)

Se seguirá con la actividad “carrera con un pie”, se hacen dos o tres equipos con el mismo número de integrantes (dependiendo la cantidad de alumnos) y se determinara una meta; el equipo que llegue primero a la meta sin hacer trampa (que apoye el otro pie, cambie de pie durante la carrera) ganara. Jugador que haga trampa se tendrá que regresar al inicio. El mejor de tres carreras ganará; si en dado caso existiera un empate se hará una nueva carrera. ( 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). ( min)

**15.- CIERRE:**

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

Se cerra la sesión la revisión de su apunte, que el alumno haya trabajado de manera limpia y ordena (el docente pasara a cada lugar de los alumnos)

**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: 3° GRUPO: A**

**2.- ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**3.- TRIMESTRE:** PRIMERO

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

**5.- TIEMPO:** 100 min

**6.- TEMA:** / HISTORIA DEL TENIS DE MESA

**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:**

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. (min)

Se procederá con dos alumnos y tendrán como material una pelota de tenis, uno de ellos estará dándole la espalda al compañero que tiene la pelota de tenis, al silbatazo del docente el compañero con la pelota de tenis tendrá que aventarla hacia el frente de su compañero, el alumno que se encuentra de espaldas cuando escuche el silbatazo deberá voltear lo más rápido posible y agarrar la pelota de tenis con una mano (este ejercicio puede ser pegados a la pared), cada alumno deberá agarrar la pelota 10 veces (min)

A partir de ahí, el docente cambiara la actividad y el material, se trabajara igual por parejas y el docente les dará 10 platos, un alumno estará sentado con las piernas estiradas y el otro estará de pie con los platos en la mano; en el momento que el docente de la señal, el alumno que se encuentra parado deberá de ir soltando los platos de manera aleatoria y enfrente de su compañero, cuidando no pegarle en la cara al jugador (los platos son de plástico pero se debe de respetarse al hacer las actividades); estos deberán de contar cuantos pudieron agarrar sin que se cayeran al piso (min)

Después el docente hará dos equipos con la misma cantidad de gente y jugaran un juego -gato-, consiste en una fila y tomando distancias deberán tener las piernas separadas ligeramente más abierta que a la altura de sus hombros, estos estarán pasando un cono (en el caso del otro grupo un plato) por debajo de sus piernas pasándoselo a sus compañero, así hasta llegar al último de la fila; este tendrá que correr a donde se encuentra el gato formado por el docente para colocar el cono en cualquiera de los espacios disponibles, si en dado caso que se ocupan los 4 platos y los cuatro conos los alumnos deberán chocar la mano por debajo de sus piernas (no se deberá golpear l mano) así hasta llegar con el último de la fila y así podrá mover algún cono o plato. Gana el que logre colocar una hilera de su material. (min)

Antes de pasar al salón el docente se realizará un estiramiento (Flex) para regular la respiración y bajar la adrenalina de los alumnos. (min)

**15.- CIERRE:**

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

Se cerra la sesión la revisión de su apunte, que el alumno haya trabajado de manera limpia y ordena (el docente pasara a cada lugar de los alumnos)

(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)