

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: 9/Septiembre/2024**

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

**2.- ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**3.- TRIMESTRE:** PRIMERO

**4.- SEMANA:** 09 de septiembre – 13 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:**

El docente continuará pondrá aprueba a los chicos con una serie de pregunta a los chicos sobre algunas violaciones o impedimentos que no se pueden hacer en el deporte. Luego pasaremos al patio para empezar con el calentamiento y comenzar con ejercicios de coordinación, estos ejercicios son generales para activarlos y no son tan enfocados al deporte de voleibol. Lo que se busca es que aprendan a coordinar su cuero en acomodo de sus pies y que entienda la posición fundamental que se maneja en la mayoría de los deportes. (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: 10/Septiembre/2024**

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

**2.- ASIGNATURA: EDUCACION FISICA**

**3.- TRIMESTRE:** PRIMERO

**4.- SEMANA:** 09 de septiembre – 13 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 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)

Continuaremos haciendo equipos de 3 personas, en donde con un balón de voleibol empezaremos con los golpes de voleibol básicos (voleo y golpe de antebrazos), los alumnos deberán evitar que el balón no caiga al piso; deberán de controlar la fuerza en la que le pegan al balón y portar una postura correcta donde deberá tener equilibrio, (10 min)

Luego las mismas tercias de los alumnos podrán aprueba sus golpes al balón por medio del juego gato, estos no deberán de que el alumno del medio (el gato) no agarre el balón o bloquee; si el balón toca el piso automáticamente el que paso el balón tendrá que cambiar a ser -el gato- (12 min)

Realizaremos unos ejercicios de flexibilidad para relajar los músculos y puedan controlar su respiración y ritmo cardiaco. (8 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)