**PLAN DE CLASE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATOS DE IDENTIFICACIÓN** | | | | | | | | | | | | |
| NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: | | | BACHILLERATO DIGITAL NUM. 128 | | | CLAVE: | **21EBH1030Z** | | | CICLO ESCOLAR: | | **2024 - 2025** |
| PERÍODO: | **PRIMER CORTE DE EVALUACIÓN** | | | GRADO: | **PRIMERO** | | | GRUPO: | **“A”** | | TURNO: | **MATUTINO** |
| UNUDAD DE APRENDIZAJE CURRICULAR**: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS** | | | | PROGRAMA DE ESTUDIOS: (CURRICULUM AMPLIADO) **RECURSOS SOCIOEMOCIONALES** | | | | | | | No. DE SESIONES: 2 | |
|  | | | |  | | | | | | |  | |
| NOMBRE DEL DOCENTE: | | **ELIZABETH RIVERA CARRILLO** | | | | | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRESIÓN O PROGRESIONES DE APRENDIZAJE** | |
| Identifica que las actividades deportivas generan hábitos que son beneficiosos para el cumplimiento de sus metas. | |
| **CATEGORÍA** | |
| El deporte: un derecho humano para todas y todos. | |
| **CONCEPTO CENTRAL** | **CONCEPTO TRANSVERSAL** |
| Hábitos | Metas |
| **VINCULACIÓN CON EL PAEC** | |
| **PAEC: “DISMINUIR LA BASURA EN LA ESCUELA Y LA CASA”** Mediante los hábitos de reciclaje, se podrán lograr las metas establecidas, mismas que representan beneficios en distintos aspectos de la vida. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA DE RECURSOS SOCIOEMOCIONALES ASOCIADOS A LAS PROGRESIONES** | | |
| **Responsabilidad Social** | **Cuidado Físico Corporal** | **Bienestar Emocional Afectivo** |
| Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad. | Incorpora hábitos saludables a través de actividades físicas y deportivas como una elección para su vida. | Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral. |

|  |
| --- |
| **FUNDAMENTO** |
| En la escuela y la comunidad existe el problema de la recolección de la basura, (es insuficiente) por lo cual en el PAEC se consideraron actividades relacionadas a disminuir la basura mediante hábitos de reciclaje y reducción de consumo. Al no tener el hábito de la separación de residuos es necesario fomentar que beneficien el logro de metas propuestas en el PAEC. |

|  |
| --- |
| **Actividad de inicio** |
| Iniciar la sesión con una serie de preguntas que los alumnos deben contestar:  ¿Para ti qué es la actividad deportiva?  ¿Qué beneficios se pueden obtener con la actividad física?  ¿qué es un hábito?  ¿Cuánto tiempo se requiere para lograr un hábito?  ¿Existen hábitos buenos y malos?  ¿Qué es una meta?  EVALUACIÓN: Participación verbal y cuestionario escrito.  INSTRUMENTO: Lista de cotejo. |
| **Actividad de desarrollo** |
| **El docente realiza una exposición** (permitiendo la interacción con los alumnos)  ¿Qué es la actividad física?  La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.  ¿Qué son los estilos de vida saludables?  La Organización Mundial de la Salud define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.  Beneficios y riesgos de la actividad física y el comportamiento sedentario que impactarán en el logro de sus metas.  La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados, mismos que permitirán tener salud de manera integral y tener mayores probabilidades de lograr las metas propuestas.  **Mediante lluvia de ideas solicitar a los alumnos que mencionen los hábitos que son beneficiosos para el cumplimiento de sus metas**  EVALUACIÓN: Participación verbal.  INSTRUMENTO: Lista de cotejo. |
| **Actividad de cierre** |
| Realizar un cuadro de 3 columnas con listado de hábitos que benefician de manera. Fisiológica, psicológica y socialmente.  EVALUACIÓN: Organizador gráfico (cuadro de 3 columnas)  INSTRUMENTO: Rúbrica para evaluar cuadro de 3 columnas |
| **Transversalidad** |
|  |
| **Estudio independiente** |
| Investigar quién fue el inventor de los hábitos de vida saludable. Y cuales fueron las causas que lo llevaron a investigar sobre esto. |
| **Retroalimentación** |
| Poner una lámina en el salón con los nombres de los alumnos y cada uno irá anotando que hábitos saludables ha conseguido. |

|  |  |
| --- | --- |
| Mtra. ELIZABETH RIVERA CARRILLO | Mtro. OMAR CASTAÑEDA RAMIO |
| **Docente** | **Supervisor escolar de la zona 015** |

R07.socioemocionales.C1.02.YSM