

Tercera sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Recoge la encuesta
- 3.- Presenta el Capítulo I, **Agilidad**.
- 4.- Realiza una dinámica de integración para formar equipos de trabajo.
- 5.- Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice, Cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide la exposición del tema.
 - c) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 6.- Registra en su Ficha de Control No. 2 las Actividades de Aula realizadas.
- 7.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 8.- Pide de tarea contestar las actividades del libro, Capítulo III.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Entrega la encuesta.
- 3.- Presta atención.
- 4.- Participa en la dinámica y forma los equipos.
- 5.- Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice, Cuadro 1).
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Expone el tema
 - c) Elabora las conclusiones del tema.
- 6.- Verifica que el maestro registre las actividades de Aula que realizó.
- 7.- Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 8.- Toma nota de la tarea para realizarla.

Cuarta sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Revisa las actividades del libro, capítulo I y las registra en su Ficha de Control No. 2
- 3.- Pide llevar a cabo las Actividades de Campo (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pide realizar los ejercicios de agilidad.
 - c) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 4.- Registra la realización de los ejercicios de agilidad en la Ficha de Control N° 3.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Pide como tarea realizar las Actividades del Libro, capítulo II.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Muestra las actividades del libro.
- 3.- Realiza las Actividades de Campo (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza los ejercicios de agilidad.
 - c) Realiza los ejercicios de relajación.
- 4.- Verifica que el maestro registre los ejercicios de agilidad en la Ficha de Control.
- 6.- Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 7.- Toma nota de la tarea para realizarla.

Quinta sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Continúa las pruebas de aptitud física y registra los datos en la Ficha de Control No.1.
 - a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pide realizar la prueba de aptitud física.
 - c) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 3.- Efectúa una recapitulación de los realizados en esta sesión.
- 4.- Pide como tarea leer el Capítulo II, **Aerobic.**

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Realiza las pruebas de aptitud física y se cerciora de que el maestro llene su Ficha de Control.
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza la prueba de aptitud física.
 - c) Realiza los ejercicios de relajación.
- 3.- Presta atención a la recapitulación.
- 4.- Presta atención a la tarea.

Sexta sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Presenta y explica el capítulo II de **Aerobic.**
- 3.- Realiza una dinámica de integración para formar equipos de trabajo.
- 4.- Pide llevar a cabo las Actividades de Aula. (Ver Apéndice, Cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema realizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide la exposición del tema.
 - c) Pide elaborar las conclusiones del tema.
- 5.- Registra en su Ficha de Control No. 2 las Actividades de Aula realizadas.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Pide como tarea realizar las Actividades del Libro, capítulo II.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención.
- 3.- Participa en la dinámica y forma los equipos.
- 4.- Realiza las Actividades de Aula. (Ver Apéndice, Cuadro 1).
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Expone el tema.
 - c) Elabora las conclusiones del tema.
- 5.- Verifica que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó.
- 6.- Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 7.- Toma nota de la tarea para realizarla.

Séptima sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Revisa las Actividades del Libro, capítulo II y las registra en su Ficha de Control.
- 3.- Pide llevar a cabo las Actividades de Campo (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pide realizar los ejercicios de Aeróbic.
 - c) Pide realizar los ejercicios de relajación.
- 4.- Registra la realización de los ejercicios en la Ficha de Control N° 3.
- 5.- Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión.
- 6.- Pide de tarea leer el capítulo III, **Enfermedades infecciosas** y contestar las Actividades.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Muestra las actividades del libro.
- 3.- Realiza las Actividades de Campo (Ver Apéndice, Cuadro 2).
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza los ejercicios de aeróbic.
 - c) Realiza los ejercicios de relajación.
- 4.- Verifica que el maestro registre los ejercicios en la Ficha de Control N° 3.
- 5.- Presta atención a la recapitulación.
- 6.- Presta atención a la tarea.

Octava sesión

Maestro:

- 1.- Pasa lista de asistencia.
- 2.- Presenta y explica el capítulo III de **Enfermedades infecciosas**.
- 3.- Forma grupos para integrar mesas redondas.
- 4.- Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (ver Apéndice: Cuadro 1)
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide discutir el tema.
 - c) Pide la exposición del tema.
 - d) Pide elaborar las conclusiones.
- 5.- Registra en la Ficha de Control No. 2 las actividades de aula realizadas.
- 6.- Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 7.- Revisa las actividades del libro Capítulo III y las registra en su Ficha de Control.

Alumno:

- 1.- Responde al oír su nombre.
- 2.- Presta atención y toma notas.
- 3.- Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 4.- Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia de TRIPaS.
 - b) Discute el tema.
 - c) Expone el tema.
 - d) Elabora las conclusiones.
- 5.- Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
- 6.- Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 7.- Muestra las actividades del libro.

Novena sesión

Maestro:	Alumno:
1.- Pasa lista de asistencia.	1.- Responde al oír su nombre.
2.- Efectua una recapitulación de los temas estudiados.	2.- Presta atención a la recapitulación.
3.- Realiza una comparación de los resultados obtenidos.	3.- Valora los resultados obtenidos.
4.- Permite una recuperación de las actividades de aula y de campo a los alumnos que no las hayan completado y las registra en su Ficha de Control correspondiente.	4.- Realiza las actividades que le faltaron y verifica que el maestro las registre.

Encuesta Alumno-Comunidad

Objetivo:
Fomentar la relación entre alumno-comunidad a través de la investigación de campo de diversas instituciones que prestan servicios en el área de deportes y recreación:

Instituciones A- Dirección General de Deportes de la U.A.N.L.
B- INJUDE

A.- DIRECCION GENERAL DE DEPORTES DE LA U.A.N.L.

1.- ¿Qué funciones tiene esta institución?

2.- ¿Cuál es su objetivo y metas en la comunidad estudiantil ?

3.- ¿Quién es la persona responsable de esta institución?

4.- ¿Cuál es el Organigrama de la institución?

Agilidad

Conclusiones: (Escribe los aspectos más relevantes que hayas tenido en tu visita, comenta y sugiere lo que creas que mejora el servicio que ofrece esta institución)

5.- ¿Qué disciplinas deportivas se imparten en esta institución?

6.- ¿Qué requisitos son necesarios para participar en las actividades deportivas que ofrece?

7.- ¿Qué programas deportivos se realizan durante el año?

B.- INJUDE

- 1.- ¿Qué significa las siglas de INJUDE?
- 2.- ¿Qué funciones tiene esta institución?
- 3.- ¿Cuál es su objetivo y metas en la comunidad?
- 4.- ¿Quién es la persona responsable de esta institución?
- 5.- ¿Qué disciplinas deportivas se imparten en esta institución?
- 6.- ¿Qué requisitos son necesarios para participar en las actividades deportivas que ofrece?
- 7.- ¿Qué programas deportivos se realizan durante el año?

Conclusiones: (Escribe los aspectos más relevantes que hayas tenido en tu visita; comenta y sugiere lo que creas que mejora el servicio que otorga esta institución).

- A) _____
- _____
- _____
- _____
- B) _____
- _____
- _____
- _____

CAPÍTULO I

Agilidad



Fig. 3.1 Carreras en figura de ocho, zigzag y cruzado.



Fig. 3.2 Marchar flexionando el cuerpo hacia adelante y de costado.