**Jueves**

**01**

**de Julio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Educación Física**

*Mis habilidades motrices en acción*

***Aprendizaje esperado****: Componente pedagógico-didáctico: Desarrollo de la motricidad.*

* ***Aprendizaje esperado, 1° de secundaria:***

*Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.*

* ***Aprendizaje esperado, 2° de secundaria:***

*Toma decisiones a favor de la participación colectiva en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover ambientes de aprendizaje y actitudes asertivas.*

* ***Aprendizaje esperado, 3° de secundaria:***

*Promueve relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y promover el juego limpio y la confrontación lúdica.*

***Énfasis:*** *Demostrar el potencial motor poniendo a prueba la interacción motriz a través de retos motores, favoreciendo la condición física y la confrontación lúdica.*

**¿Qué vamos a aprender?**

En esta sesión demostrarás tu potencial motor, poniendo a prueba la interacción motriz a través de retos motores, favoreciendo la condición física y la confrontación lúdica.

**¿Qué hacemos?**

Los materiales que necesitarás para esta sesión son:

* Vasos.
* Aros.
* Resorte o cinta.
* Calcetines.
* Palos de escoba.
* Sillas.
* Recipiente grande.
* Pelota pequeña.
* Gis para marcar el piso.

También necesitas:

* Adecuar un espacio libre de objetos que se puedan caer o romper.
* Tener puesta ropa y calzado adecuados para realizar la actividad física.
* Es muy importante que te hidrates durante toda la sesión, así que debes contar con agua a la mano para ello.

Ya que tienes los materiales listos, hay que realizar tu adecuación morfológica o también llamado calentamiento.

De ser posible pide a un familiar que te apoye a realizar algunas de las actividades que se llevarán a cabo en esta sesión.

Comenzarás realizando movimientos articulares de manera general. A la señal, que realice tu familiar llevarás a cabo, los siguientes ejercicios, cada uno con un tiempo de 20 segundos por 10 segundos de descanso, realizando 8 series. Vas a utilizar un rectángulo, que se va a pintar en el piso, y dentro de éste se van a ir realizar los ejercicios.

* Avanza al frente y atrás con piernas extendidas y las manos en el piso, los pies siempre van juntos.
* Descanso activo.
* Sentado o sentada en el piso, con las piernas separadas, realizas elevación de piernas con las manos apoyadas en el centro.
* Descanso activo.
* Avanzas al frente y atrás con piernas separadas y con las manos en el piso.
* Descanso activo.
* En posición de cuclillas, te apoyas con las manos en el piso, elevas la cadera y pasa a un lado a la diagonal.
* Descanso activo.

Realizas inhalaciones y exhalaciones. Asimismo, hidrátate.

Ahora, vas a realizar un circuito, donde vas a poner a prueba tus habilidades motrices.

* Saldrás corriendo para saltar vasos con resorte (simulando vallas).
* Cambiarás calcetines de un aro a otro.
* Pasarás por debajo de resortes que se colocarán en forma de telaraña, los cuales estarán sujetos en cuatro sillas.
* Lanzarás tres aros con el propósito que caigan en los palos de escoba.
* Pasarás corriendo los aros: que se colocarán en dos filas para que, al pasar, con los pies vayas pasándolos de manera alternada.
* Avanzarás volteando un recipiente grande (una tina).
* Armarás una torre de vasos. Tienes tres oportunidades para derribarlos con una pelota pequeña.

A continuación, realizarás tu relajación para regresar, al estado físico de cuando iniciaste.

* Sentado o sentada en el piso, con las piernas separadas, llevarás tu tronco a los lados y al frente.
* Sentado o sentada con la pierna cruzada, realizarás torsiones de izquierda-derecha.
* En la posición cuatro puntos a pirámide, estira tu espalda.
* Realiza respiraciones.

Muy bien, ahora hidrátate.

Ahora realizarás estiramientos para concluir la sesión de hoy.

Antes de finalizar, vas a conocer más de Educación Física, para ello, revisarás una cápsula, en donde Cristian y Edgar Iván, con unos bastones y usando manos y pies, te mostrarán cómo hacer esta actividad cuando se vive con una discapacidad.

* **Cápsula Cristian\_Edgar.**

<https://youtu.be/vTt7axPp5ks>

Has concluido la sesión del día de hoy, si tienes algún comentario o quieres conocer más del tema, acércate con tu profesor o profesora de esta asignatura.

**El Reto de Hoy:**

Realiza todas las actividades que se mencionaron en esta sesión con tu familia. No olvides comentarles que realicen los ejercicios de calentamiento y relajación.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**