**Jueves**

**03**

**de junio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Educación física**

*Fildeo y cacheo*

***Énfasis:*** *Considerar su potencial motor y el de sus compañeros en situaciones de juego e iniciación deportiva encaminadas al béisbol.*

**¿Qué vamos a aprender?**

El propósito de la sesión es emplear tus habilidades y destrezas motrices al participar en juegos y actividades de iniciación deportiva, encaminados al béisbol, modificando los elementos estructurales del mismo, para hacer su práctica viable con los espacios y materiales con los que cuentas en casa.

El material que utilizarás es:

* 3 pelotas pequeñas
* 3 cubetas o botes
* 3 hojas de diferente color
* Cinta adhesiva

En esta actividad usarás una pared, así que trata de estar prevenido con una pared libre de objetos.

**¿Qué hacemos?**

Inicia con tu calentamiento.

Con apoyo de una pared, lanzarás la pelota para que rebote en ella y la cacharás cuando regrese a ti sin que haya botado. Realizarás 5 lanzamientos con cada mano. Al cacharla será con la mano contraria de la que lanzaste.

Para la siguiente actividad, de igual forma lanzarás la pelota, pero en esta ocasión tendrá que dar un bote antes de fildearla.

Para la parte principal modificarás aspectos estructurales del béisbol.

En la primera actividad, colocarás las tres hojas de diferente color en la pared con una leve separación entre ellas.

Uno de los participantes se colocará frente a la pared en posición para fildear la pelota. El otro participante se colocará detrás del primero y tendrá que lanzar la pelota para que rebote en la pared y su compañero pueda fildearla. Mientras la lanza, dirá un color y el otro tendrá que tratar de lanzarla al color mencionado.

El primer participante tendrá que utilizar su velocidad de reacción para tomar la pelota que su compañero lanzará.

En la siguiente actividad se colocarán las tres cubetas formando un triángulo y cada una tendrá un número.

Los participantes estarán frente a frente, uno de ellos en medio del triángulo y otro en la arista invisible del mismo. Quien esté en la arista lanzará por arriba o por abajo a su compañero y le dirá el número de alguna cubeta, el otro participante fildeará la pelota y la lanzará para que caiga dentro de la cubeta. Cada participante tendrá dos turnos de tres lanzamientos cada uno.

Conoce “Más de Educación Física”. En esta cápsula, José Armando, con su tía Angélica, mostrarán cómo han adaptado este juego de acuerdo a su condición.

* **Semana 36 sesión 2**

<https://youtu.be/b3krYlA6-Wc>

Continúa con la siguiente actividad.

Para esta actividad te colocarás en la misma posición de la actividad anterior.

Quien esté en la arista dirá el número de alguna cubeta y su compañero tendrá que correr a esa cubeta y posicionarse para fildear la pelota que le lanzarán y la regresará; cuando lo haya hecho, correrá para de nuevo estar en el centro y esperar la indicación de su compañero. En todo momento estará en movimiento.

Para cada una de las actividades se cambiarán los roles.

Ahora realizar la relajación con algunos estiramientos.

Brazos hacia arriba.

Cruzas un brazo y jalo con el otro.

Pasas un brazo por atrás de la cabeza y con el otro jalas.

Brazo al frente y jalas los dedos.

Respiras tres veces.

**El Reto de Hoy:**

Los materiales que utilizarás para la siguiente sesión serán:

* Una pelota de tenis, de esponja o una pelota pequeña que bote.
* Una tabla del tamaño de la palma de la mano o un pedazo de cartón.
* Una venda, hilo o liga para amarrar la tabla o cartón a la palma de la mano.
* Cinta adhesiva, para marcar el terreno de juego.
* 2 hojas de color que servirán como botador.
* Una pared para rebotar la pelota

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**