**Jueves**

**08**

**de Julio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Educación Física**

*Más ágil, más fuerte, más rápido*

***Aprendizaje esperado****: Demostrar las habilidades y destrezas adquiridas al participar en diferentes pruebas en las que midan fuerza, velocidad de reacción, control del cuerpo y capacidad para superar obstáculos.*

* ***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:***

*Aplica el pensamiento estratégico al analizar la lógica interna de situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para resolver los problemas que se presentan.*

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

*Demuestra su potencial motor en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, caracterizadas por la interacción, para fomentar su disponibilidad corporal y autonomía motriz.*

***Énfasis:*** *Utiliza de manera eficiente su potencial motor al participar en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte escolar, favoreciendo su estado de salud.*

**¿Qué vamos a aprender?**

En esta sesión vas a poner a prueba las habilidades y destrezas motrices adquiridas, fuerza, coordinación, agilidad, velocidad y confianza en ti mismo.

Vas a disfrutar con una carrera de relevos muy dinámica. Puedes realizar la carrera individual tomando tu propio tiempo o con un oponente. También puedes practicar varias veces hasta mejorar tu propia marca. Si tienes espacio reducido puedes ir haciendo las actividades poco a poco, pero si en casa tienes un espacio más amplio puedes colocar todo el material para realizar tu carrera de forma continua.

Los materiales que vamos a utilizar son:

* 6 resortes de 1 metro
* 1 lazo de 5 metros
* 1 sábana o red de voleibol
* 3 tapas de plástico
* 3 hojas de papel reciclado
* 1 bote o unigol
* 1 balón chico o pelota
* 3 aros
* 1 caja de cartón

**¿Qué hacemos?**

Recuerda tener un espacio lo más libre posible y si el semáforo epidemiológico lo permite, quizás puedas hacer esta actividad al aire libre.

Inicia con el calentamiento de pies a cabeza de forma libre; Estiramientos, trote y carrera.

Para la actividad principal, vas a realizar una carrera de obstáculos. cada competidor tiene 2 oportunidades. (Banderines) Gana quien se quede con al menos 1 banderín.

Lo que vas a hacer en la carrera de obstáculos es:

* Actividad 1. Planchas.

Pinzas con piernas trasladando pelotas de papel de un aro a otro, para ellos vas a colocar 3 aros en el piso.

* Actividad 2. Cangrejos.

Transporta tapas de plástico de ida con cangrejos y de regreso corriendo.

* Actividad 3. Resortes colgados.

Vas a colgar 6 resortes uno a uno, pasarás por ellos llevando una pelota de papel en cada mano. Regresa en Zigzag y descuelga los resortes.

* Actividad 4. Pecho tierra.

Pasarás por debajo de la red de voleibol o sabana para trasladar 3 tapas.

* Actividad 5. Lanzamiento de tapas voladoras a una caja de cartón.
* Actividad 6. Enceste de una canasta.

Recuerda que gana quien logre conservar al menos 1 banderín.

Observa el video de hoy de educación especial, donde Oscar, Paola y Jesús, mostrarán la adaptación que hicieron en casa, para este ejercicio.

* **Saltos de obstáculos semana 41 sesión 2**

<https://youtu.be/8Bsd30lxDN0>

Recuerda que siempre que participas en retos motrices, tu organismo libera endorfinas que brindan sensación de bienestar.

Para terminar, recuerda hidratarte y realizar ejercicios de estiramiento libres.

Esperamos que te hayas divertido, el equipo de Educación Física te agradece infinitamente habernos permitido disfrutar contigo de un poco de la amplia gama de actividades que esta asignatura tiene para ti. Recuerda seguir ejercitándote toda la vida.

**¡Hasta el próximo ciclo escolar!**

Estimada y Estimado Estudiante:

Con esta clase se concluye el ciclo escolar 2020-2021, el cual, en su mayoría, se llevó a cabo a distancia a través de los diversos medios de comunicación, pero sobre todo, en compañía de tu maestra o maestro y de tu familia.

Fue un año difícil, posiblemente enfrentaste muchas limitaciones y problemas en tu hogar para continuar tu aprendizaje, sin embargo, aún ante la adversidad, tu ánimo te impulsó para seguir adelante, hasta llegar a esta última clase del ciclo escolar.

Recuerda que puedes repasar tus clases, ya sea a través de los apuntes como éste, en el portal de Aprende en casa:

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/site/index>

Estamos muy orgullosos de tu esmero y dedicación. Quisiéramos que compartieras con nosotros tus experiencias, pensamientos, comentarios, dudas e inquietudes a través del correo electrónico:

aprende\_en\_casa@nube.sep.gob.mx

**¡Muchas felicidades!**

**Hiciste un buen trabajo**