**Jueves**

**17**

**de Junio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Educación Física**

*Beisbol adaptado*

***Aprendizaje esperado****: Proponer, tomar decisiones y reestructurar el juego a partir de la comunicación estratégica en su desempeño de iniciación deportiva con las bases motrices para el desarrollo de los fundamentos básicos del beisbol adaptado.*

* ***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:***

*Reestructura sus estrategias de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, propuestas por él o sus compañeros, para favorecer su sentimiento de ser competente.*

***Énfasis:*** *Favorecer la interacción motriz, así como la toma de decisiones en situaciones de juego, promoviendo relaciones asertivas con sus compañeros en iniciación deportiva, promoviendo el juego limpio.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Hoy reconocerás tu potencial al interactuar en distintas situaciones motrices en las que emplearás tus capacidades físicas.

El propósito de la sesión es proponer, tomar decisiones y reestructurar el juego a partir de la comunicación estratégica en tu desempeño de iniciación deportiva con las bases motrices para el desarrollo de los fundamentos básicos del Beisbol adaptado.

El material que se utilizará es:

* Pelota de vinil
* Botella de plástico
* Conos
* Canasta o coladera
* Plato o guante de cocina
* Tapetes de fomi

**¿Qué hacemos?**

Antes de iniciar, procura adecuar un espacio en casa, libre de obstáculos y objetos que puedan interferir en tu práctica y pongan en riesgo tu seguridad.

Vas a iniciar con la adecuación morfofuncional, o mejor conocida como calentamiento.

Es importante involucrar todas las partes del cuerpo en este calentamiento para evitar lesiones y hoy vas iniciar de cabeza hacia los pies.

Irás realizando diferentes movimientos de cuerpo como se vaya indicando comenzando de cabeza a pies, mientras los realizas, incorporarás ejercicios específicos para el atletismo y gimnasia, algunos de ellos son:

* Trotar en tu lugar
* Saltos separando y juntando pies y brazos
* En el piso posición de plancha subir y bajar rodillas al pecho
* Posición salida de carrera, en sus marcas listos fuera
* De pie, subir y bajar rodillas al pecho rápido
* Gimnasia
* Carretillas
* Mariposas

Si empiezas a sudar, está perfecto, eso significa que el calentamiento ha surtido efecto.

Ahora sí, comenzarás con las actividades que estarán encaminadas al Beisbol adaptado

Ve por tu pelota, conos, canasta, plato y Bat.

Recuerda que estamos incluyendo actividades para alumnos que tiene alguna discapacidad, demostrando que no hay ninguna limitante para que de forma adaptada y coordinada todos puedan acceder a las actividades de forma regular.

Para iniciar, deberás pegarle a la pelota con la mano abierta y/o con la botella de plástico, posteriormente a eso deberás correr alrededor de los conos simulando el recorrido de las bases hasta llegar al home y completar la carrera.

El otro jugador cachara la pelota que viene del aire con la canasta o la coladera en la posición de fildeo, puedes apoyarte de papá, mamá o alguna persona que quiera compartir contigo la actividad.

Pide ayuda para que te lancen la pelota lo más alto posible para hacer la recepción del “elevado”.

El jugador que cacha la pelota, deberá hacerlo en las posiciones de fildeo, esta son las siguientes:

* De frente flexionando rodillas con una separación de pies mayor a los hombros y hacer recepción de la pelota con el plato.
* Fildeo lateral misma posición anterior pero si la recepción es de lado derecho haces una rotación hacia tu lado derecho (sin desplazamiento) colocando el plato de frente a la pelota y si la recepción es de lado izquierdo haciendo una extensión del brazo por fuera del pie izquierdo.

El alumno que batea hará el recorrido de las bases hasta llegar a home, posterior a la ejecución del bateo simulando hacer una carrera, cada base estará representada por un tapete de fomi.

Antes de terminar, observa el siguiente video, en donde Zareli muestra cómo hacer este ejercicio, adaptándolo a sus circunstancias.

1. **Beisbol adaptado**

<https://youtu.be/7r7YtiveXgg>

Para terminar, realizarás actividades de relajación, empezando por estiramientos. Estos son importantes realizarlos al término de cada clase para evitar sentir dolor al otro día, ya que los músculos se quedan contraídos provocando el malestar corporal del día siguiente, por ello se requiere que ejerzas la relajación de cada grupo muscular así es que iniciarás de pies a cabeza. Finalmente termina con respiración profunda y un fuerte aplauso por tu esfuerzo.

Los materiales que utilizarás para la siguiente sesión serán:

* Cinta adhesiva de color
* Un par de cucharas
* Una pelota y
* Una cuerda para saltar

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**