**Martes**

**29**

**de junio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Educación física**

*Mis habilidades motrices a prueba*

***Énfasis:*** *Utilizar sus habilidades motrices para adaptarse y ajustar su desempeño, elaborando estrategias de juego a partir del potencial individual y de conjunto.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Los materiales que utilizarás son:

* Dos cubetas o recipientes de buen tamaño
* Cinco pares de calcetines hechos bolita
* Una cuchara
* Medio kilo de limones o varias pelotas u objetos esféricos que puedas utilizar
* De diez a quince tuercas medianas o, en su defecto, varios vasos de plástico del mismo tamaño
* Un costal o bolsa grande donde entre la mitad de tu cuerpo
* Paliacate o una prenda que sirva para cubrir los ojos
* Un palillo de madera largo o algo similar
* Agua natural para hidratarte constantemente

Recuerda adaptar un espacio lo más amplio posible, sin obstáculos o cosas que puedan romperse, y si el semáforo epidemiológico lo permite, intenta hacerlo al aire libre.

**¿Qué hacemos?**

Inicia con el calentamiento:

* Caminando elevando los talones.
* Ahora elevando las puntas de los pies.
* Flexión de rodilla alternando.
* Flexión de cadera alternando.
* Flexión de cadera con piernas extendidas alternando.
* Trote suave y al aplauso tocar el piso y continuar.
* Te desplazas apoyando manos y pies realizando cuadrupedia.
* De cangrejo.
* En tu posición giras el cuerpo apoyando sólo manos y pies sin que la cadera toque el piso.

Estiramientos:

* Piernas juntas, flexión de tronco al frente.
* Flexión de rodilla tomando el pie por la parte de atrás con la mano, intentando llevarla al glúteo.
* Cruzo un brazo al frente y con el otro lo jalo.
* Con brazo hacia arriba la mano toca la espalda y con la otra mano se jala el codo atrás de la cabeza.
* Entrelazas las manos y te estiras hacia arriba lo más que se pueda y después hacia un lado y al otro.

Ahora que has preparado tu cuerpo para la actividad, estás listo para la parte central de la sesión.

La gincana es un conjunto de pruebas de destreza o ingenio que se realizan siempre en grupo y por equipos a lo largo de un recorrido, casi siempre al aire libre y con un objetivo lúdico y de entretenimiento.

Tú la modificarás realizándose con menos integrantes y pasando reto por reto.

Participarás en cinco actividades, donde cada actividad valdrá dos puntos y ganará el que obtenga el mayor puntaje.

El primer juego consiste en encestar los calcetines en una cubeta con los ojos tapados.

En el segundo juego detendrás una cuchara con la boca para poder trasladar limones de un lugar a otro.

En el tercer juego realizarás una carrera en cuadrupedia con el cuerpo hacia arriba.

En el cuarto juego tienes varias turcas que intentarán formar una torre ayudados del palillo de madera.

Y por último realizarás una carrera de costales, donde tendrás que ir saltando dentro del costal, darle la vuelta a la cubeta y regresar al lugar de inicio.

De acuerdo a la suma de los puntos de las actividades ganadas por cada uno gana.

Ahora, en lo que te hidratas, acompáñenos a conocer MÁS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Ana Yelen, Alexa, Lesly y Naomi te mostrarán cómo se puede adaptar esta actividad cuando se vive con alguna discapacidad.

* **Cápsula de educación especial**

<https://youtu.be/0W4ZE7SIT-o>

Ahora pasa a la etapa de recuperación.

* Sentados en el piso con piernas juntas y extendidas, flexión del tronco al frente.
* Flexionar ligeramente una rodilla y con la mano contraria tomo la planta del pie, llevo la punta del pie al frente y redondear la espalda para estirar; al terminar, cambio de lado.
* Flexionar una rodilla cruzando el pie y colocando la planta en el piso, posteriormente abrazo la pierna flexionada con la espalda derecha; al terminar, cambio de pierna.
* Con piernas separadas flexiona el tronco al frente.
* En la posición anterior flexionar el tronco hacia una pierna y al terminar, a la otra.
* Sentado con piernas cruzadas entrelazo los dedos y me estiro hacia arriba y después hacia un lado y al otro.

Recuerda realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día.

**El Reto de Hoy:**

Revisa los materiales para la próxima sesión. Necesitarás:

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**