**Martes**

**22**

**de Junio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Educación Física**

*Iniciación al ritmo*

***Aprendizaje esperado****:*

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

*Elabora estrategias de juego al identificar la lógica interna de las situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo en las que participa, para ajusta sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto*

* ***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:***

*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:***  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?**

Esta sesión tiene el propósito de que pongas en práctica todos los aprendizajes adquiridos a lo largo de las sesiones de Educación Física, involucrando coordinación, temporalidad, espacialidad, ritmo y resolución de problemas.

**¿Qué hacemos?**

Los materiales que utilizarás son:

* Cinta adhesiva de color distinto al color del piso
* Un par de cucharas
* Una pelota
* Una cuerda para saltar

Recuerda que es importante tener un espacio lo más amplio posible y evitar tener cerca cosas que se puedan caer o romper, por si algún material sale de tu control.

Para el calentamiento, formarás un cuadro dividido en 16 partes. Puedes hacerlo con cinta adhesiva, pero si en casa cuentas con piso cuadriculado en donde en una loseta quepa tu pie, puedes utilizarlo.

Toma un par de cucharas, una en cada mano, y entra a la zona cuadriculada, colocando un pie en cada cuadro. Debes desplazarte a lo largo y ancho del cuadro, pero para avanzar, debes dar 2 saltos en tu lugar antes de ir a otros 2 cuadros. Es decir, siempre estarás saltando.

Irás realizando saltos con pie derecho, pie izquierdo, con ambos pies dando giros de 180° e, incluso, chocando las cucharas, desplazándote con el salto correspondiente.

Para la actividad principal pide a algún familiar que la realice contigo. Consiste en darle dirección a los desplazamientos dentro del cuadro, la cual se hará de la siguiente manera:

Se colocarán en un punto de salida y realizaran un recorrido, ahora van a repetirlo, pero en esta ocasión agregarán una pelota. Cada vez que se encuentren de frente en el recorrido, se lanzarán la pelota, así hasta concluir el resto del cuadro.

La siguiente actividad será una modificación de las anteriores. El jugador que entre en acción debe tener las cucharas en sus manos y, mientras hace el recorrido y choca las cucharas entre sí, como en el calentamiento, debe saltar una cuerda, que será tirada otros dos jugadores.

Si no tienes con quién hacer estas actividades, las puedes llevar a cabo de manera individual; en la actividad con la pelota, puedes lanzar la pelota contra una pared cercana para luego atraparla, y en esta última, no utilices las cucharas, pero sí salta una cuerda mientras haces el recorrido.

Observa el siguiente video con la propuesta que dan Oscar, Jesús y Paola, quienes viven con síndrome de Down y adaptan estas actividades a sus capacidades.

1. **Iniciación al ritmo semana 39 sesión 1**

<https://youtu.be/_bJiMGVSMus>

Es momento de la recuperación.

Separa piernas y flexiona rodilla derecha, cambia la posición a una cuarta, extiende pierna e intenta llevar tu pecho a la rodilla. Regresa las posiciones y lo haces del otro lado.

Hemos finalizado la sesión. Los materiales que utilizarás para la siguiente sesión serán:

* Tablero del juego de la oca
* Dados
* Fichas
* Pelota de vinil
* Balones de básquetbol, voleibol y fútbol americano
* Raquetas y pelotas de tenis de mesa

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**