**Jueves**

**22**

**de Abril**

**Educación Física**

**Secundaria**

*Balonmano: pases*

***Énfasis:*** *Reconocer su potencial al participar en distintas situaciones de juego y expresión corporal para saberse y sentirse competente.*

**¿Qué vas a aprender?**

El propósito de la sesión es “Reconocer su potencial al participar en distintas situaciones de juego y expresión corporal para saberse y sentirse competente”, modificando los elementos estructurales del mismo, para hacer su práctica viable con los espacios y materiales con los que cuentas en casa.

Los materiales que necesitarás son:

* 1 pelota
* 1 mesa
* 2 cubetas
* 6 vasos de plástico
* Cinta de aislar
* 1 calcetín

Recuerda que, además que debes contar con espacio lo más amplio posible, es probable que el balón salga volando, así que debes liberar también de adornos u objetos que puedan romperse.

**¿Qué hacemos?**

Prepara tu cuerpo con el calentamiento.

Te desplazarás adelante y atrás trotando, y luego en cuadrúpeda.

En posición de plancha botarás la pelota con una mano y luego con la otra.

Ya específicamente, basado en los pases del balonmano, te colocarás frente a frente. Uno de ellos pasará con elevación de rodillas por arriba de tres vasos de extremo a extremo, cuando haya pasado, tu compañero te lanzará la pelota y tendrás que atraparla con una mano y regresarla a tu compañero con esa misma mano; después se cambian los roles.

Ya que te moviste un poco y preparaste tu cuerpo, inicia con las actividades principales más intensas.

De preferencia participarán tres personas contándote a ti, dos se colocarán a los costados con pelota cada quien y uno en el centro sin pelota. Uno de los costados lanzará la pelota a su compañero del centro que tendrá que atrapar y regresársela para después girar y repetir lo anterior. En todo momento necesitan estar en movimiento sobre puntas.

Para el siguiente juego se colocarán uno en cada lado y tu tendrás una pelota; realiza una señal, los dos jugadores correrán para tratar de ser el primero en tocar la pelota, en cuanto la toquen regresarán a máxima velocidad a su lugar y quien haya tocado antes la pelota, se la llevará botando para después lanzarla al otro jugador. Primero es juego individual y después en equipo.

Para el tercer juego colocarás los vasos a diferente nivel, dos en el piso, dos sobre las cubetas y dos sobre la mesa. A una distancia de tres metros estarán los dos jugadores y en medio de ellos habrá cinco casillas divididas con la cinta de aislar, estando el calcetín en la casilla de en medio. Los jugadores tendrán que lanzar la pelota para derribar los vasos y cada que derriben uno podrán avanzar una casilla. Gana quien ponga el calcetín del lado de su contrario.

Antes de terminar, conoce “Más de educación física”. Daniel mostrará cómo adapta a su realidad al hacer estos ejercicios.

1. **Daniel**

[**https://youtu.be/0sL0eEMOzxU**](https://youtu.be/0sL0eEMOzxU)

Antes de concluir realiza ejercicios de estiramientos.

Brazos al frente, jalas los dedos por abajo.

Brazo por atrás de la cabeza y jalas el codo.

Se cruza el brazo y con el otro se jala.

Entrelazas dedos y elevas brazos.

**El Reto de Hoy:**

Los materiales que utilizarás para la siguiente sesión serán:

* Pelotas de vinil
* 4 bases (puede ser con vasos, cinta o gis)
* 6 vasos o conos
* 2 sillas
* Un palo de escoba
* 2 cuerdas de aproximadamente 1 metro

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**