**Jueves**

**24**

**de junio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Educación física**

*Oca deportiva*

***Énfasis:*** *Establecer la diferencia de los deportes escolares mediante la puesta en práctica de la actividad física y el conocimiento, interactuando con los miembros de su familia, mediante el juego tradicional de la oca deportiva.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Al juego de la oca también se le conoce serpientes y escaleras. Es un juego de retos que te llevará a ganar puntos.

Los materiales que necesitarás son:

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

Recuerda que puedes realizar las actividades con lo que cuentes en casa. Lo importante es adaptarte y jugar.

**¿Qué hacemos?**

Inicia con la adecuación morfofuncional, con estiramientos y movimiento articular.

* Cabeza al frente-atrás, círculos.
* Hombros elevaciones.
* Brazos, Círculos adelante- atrás. Cruzados. Estiramientos adelante, atrás de la cabeza.
* Cintura, torsión del tronco.
* Flexión del tronco hacia adelante.
* Tobillos flexión y extensión.
* Elevación de rodillas.
* Levantamiento de pierna al frente.
* Elevación de tobillo hacia el glúteo.
* Coordinación los tres movimientos juntos.
* Metralleta en su lugar a la señal un salto.
* Paso yogui a la señal arranque.
* Talón al glúteo a la señal posición de sentadilla.

Recuerda que estos ejercicios son fundamentales para la práctica del atletismo y también para cualquier otro deporte.

Mientras te hidratas, observa la siguiente cápsula:

1. **Cápsula: Más de educación física**

<https://youtu.be/Ux55Jhrzm9k>

Después de observar cómo lo jugaron algunos alumnos ahora realiza el juego.

Recuerda las reglas de este juego tradicional de la oca. Necesitas fichas y un dado, el cual, al tirarlo, avanzarás el número de casillas que te indique, realizando lo que te dice cada casilla.

¿Y sabes por qué se llama así? Porque así se llama el ave que aparece en el juego, oca.

Es muy importante practicar los juegos tradicionales mexicanos.

Se desarrolla el juego de la oca realizando los retos y preguntas que se vayan generando.

Así como estos retos podrías proponer otros diferentes en casa.

Concluye con estiramientos y ejercicios de respiración para desarrollar la flexibilidad y poder regresar a la calma.

Sentado, realizarás flexión del tronco tocando un pie con ambas manos; ahora el otro pie, los dos.

Continua con la parte superior y te ponemos de pie, estiras un brazo y luego el otro.

**El Reto de Hoy:**

Los materiales que utilizarás para la próxima sesión 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.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**