**Martes**

**01**

**de Junio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Educación Física**

*Hockey en patines*

***Énfasis:*** *Demostrar el potencial motor al participar en un juego modificado encaminado al hockey en patines, poniendo en práctica los fundamentos básicos del patinaje y el pensamiento estratégico.*

**¿Qué vamos a aprender?**

El propósito de esta sesión es que demuestres tu potencial motor al participar en un juego modificado encaminado al hockey en patines, poniendo en práctica los fundamentos básicos del patinaje y el pensamiento estratégico. Habilidades que has estimulando a lo largo de todas las sesiones de esta asignatura.

**¿Qué hacemos?**

Los materiales que utilizarás son.

* 3 taparroscas u otros objetos pequeños de plástico
* Un metro de listo o una agujeta
* El bastón que utilizaste para jugar pelota purépecha, el cual se hizo con un palo de escoba, una botella de plástico, papel periódico y cinta adhesiva
* Un envase de plástico o cualquier otro material que pueda sustituir un disco de hockey
* Vasos de plástico
* Patines o jergas
* Y equipo de protección (rodilleras, muñequeras y coderas)

Parece que son muchos materiales, sin embargo, ya los has estado utilizando en varias sesiones. Además, 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.

Inicia con el calentamiento.

Cada jugador tendrá la agujeta o el listón uniendo sus tenis, de tal forma que el cuerpo del listón quede suelto y les permita mover los pies sin problema. Se colocarán en un carril, el cual cuenta con salida y con meta. En la salida, los jugadores colocan una taparrosca sobre el suelo y, a la señal, deben llevarla a la meta con ayuda del listón. Al llegar a la meta, ahí dejan la tapa y se van rápidamente al inicio para acarrear la segunda y, finalmente, la tercera tapa.

El primer y tercer recorridos serán de frente, mientras que el segundo será de espaldas.

La segunda parte consiste en colocar una línea de vasos, separados entre sí, a lo largo de los carriles. Debes llevar el taparrosca con el listón y, en zigzag, dirigir el móvil con el palo hasta el final del carril. Se repite con las otras 2 tapas, recordando que el primer y tercer recorridos serán de frente, mientras que el segundo será de espaldas.

Ahora inicia con la parte principal.

Para la primera actividad te pondrás el equipo de protección y los patines. Si no tienes patines, utiliza las jergas como en las sesiones anteriores.

Recuerda rápidamente cómo ponerte de pie y cuál es la posición de seguridad, que será llevar las manos a las rodillas, para estabilizarte. Poco a poco empezarás a avanzar, ya sea con pasos cortos o deslizándote, esto dependerá de qué tanto puedas en este momento.

Ahora sí, se coloca una línea de vasos, no tan cerca entre sí, en un extremo de la zona de juego. Los jugadores se colocan en el otro extremo con su palo y su móvil. Desde ahí tienen que golpear el móvil con el palo para derribar los vasos del otro lado. Gana aquél que haya tirado más vasos.

Para la segunda actividad mantendrás los 2 extremos de la zona de juego, en donde habrá una portería delimitada por los vasos. Cada jugador se coloca en cada extremo con su palo y su móvil. A la señal, golpearán el móvil para meterlo a la portería contraria. Independientemente de que haya sido o no un punto, se desplazan rápidamente al otro extremo para recuperar su móvil y desde ese otro lado repetir la jugada durante un minuto. Gana quien anote más puntos.

El tercer juego consiste en un partido de uno contra uno. Cada jugador con su palo y sólo un móvil. La finalidad es anotar un punto en la portería contraria y, al mismo tiempo, defender la propia.

Observa el siguiente video, donde Rodrigo, cuya condición es el autismo, y Alejandro, que vive con discapacidad visual, te darán la lección de cómo se hace esta actividad de acuerdo a sus circunstancias.

1. **Cápsula de educación especial**

<https://youtu.be/o279X0le4Uk>

Ahora vas a quitarte los patines y ponerte los tenis nuevamente para iniciar la relajación.

Separa las piernas y flexiona rodilla derecha, cambia la posición a una cuarta, extiende pierna e intenta llevar el pecho a la rodilla. Regresa a la posición inicial y hazlo del otro lado.

Antes de finalizar, estos son los materiales que utilizarás para la siguiente sesión.

1. 3 pelotas pequeñas
2. 3 cubetas o botes
3. 3 hojas de diferente color
4. Cinta adhesiva

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**