**Martes**

**06**

**de Julio**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Educación Física**

*Feria de retos*

***Aprendizaje esperado****: Componente pedagógico-didáctico: Desarrollo de la motricidad.*

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

*Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.*

* ***Aprendizaje esperado, 2° de secundaria:***

*Toma decisiones a favor de la participación colectiva en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover ambientes de aprendizaje y actitudes asertivas.*

* ***Aprendizaje esperado, 3° de secundaria:***

*Promueve relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y promover el juego limpio y la confrontación lúdica.*

***Énfasis:*** *Manifestar la interacción motriz a través del potencial motor, al participar en retos motores promoviendo actitudes asertivas y confrontación lúdica.*

**¿Qué vamos a aprender?**

En esta sesión participarás en diferentes retos de iniciación deportiva, empleando la interacción motriz, promoviendo las actitudes asertivas y confrontación lúdica.

**¿Qué hacemos?**

Los materiales que necesitarás para esta sesión son:

* Balones de futbol, americano, basquetbol, balonmano o pelotas de vinil.
* Pelotas anti estrés.
* Bat o palo de escoba.
* Canasta de basquetbol o cubeta grande.
* Toalla pequeña.
* Guante de cocina.
* Patines o tela para deslizarse.
* Vasos de plástico.
* Resorte.
* Dos bases de bocina o palos de escoba.

También necesitas:

* Adecuar un espacio libre de objetos que se puedan caer o romper.
* Tener puesta ropa y calzado adecuados para realizar la actividad física.
* Es muy importante que te hidrates durante toda la sesión, así que debes contar con agua a la mano para ello.

Ya que tienes los materiales listos, hay que realizar tu adecuación morfológica o también llamado calentamiento. Pide apoyo alguno de tus familiares para realizar algunas de las actividades que se te solicitan en esta sesión.

Vas a comenzar realizando movimientos articulares de manera general, a la señal que te haga tu familiar que te apoyará en esta sesión, comenzarás a realizar los siguientes ejercicios, cada uno con un tiempo de 20 segundos por 10 segundos de descanso realizando 8 series.

* Avanzarás por todo el espacio con elevación de rodillas con movimiento de brazos arriba y hacia los hombros.
* Realiza un descanso activo: avanzando de puntitas.
* Avanzarás por todo el espacio con patada al frente con el pie izquierdo tocando la punta del pie con ambas manos, los brazos se extienden por arriba de la cabeza y hacia la punta, después lo realizarás con el pie derecho.
* Realiza descanso activo: avanzando con los talones.
* Avanzarás por todo el espacio saltando en un pie, el otro se eleva al frente acompañado de los brazos extendidos al frente y después a la lateral los brazos se extienden a los laterales alternando. Después lo realizarás con el otro pie.
* Realiza descanso activo: trotando ligeramente.
* Avanzarás por todo el espacio con elevación de rodilla lateral con codos flexionados a los lados y patada lateral tocando la punta del pie con brazos que se extienden a los laterales, primero lo harás con la rodilla derecha y después repetirás el mismo ejercicio con la rodilla izquierda.
* Realiza descanso activo: trotando ligeramente.

Realiza inhalaciones y exhalaciones de aire e hidrátate.

Ya que tu cuerpo se siente preparado, estas listo para realizar los ejercicios relacionados con el tema del día de hoy.

Realizarás un circuito en el cual vas a poner a prueba tus habilidades motrices, donde te apoyarás de una ruleta, tu familiar que te apoyará en tus actividades colocará diferentes estaciones motrices (retos) en una ruleta que harán de papel, después de que la tengan lista, la girará y el reto que salga es el que vas a realizar. Después se invertirán los roles y tu familiar realizará lo mismo, tú serás quién gire la ruleta y tu familiar tendrá que realizar los retos que le salgan. Quien gane se llevará puntos, los cuales serán anotados en un pizarrón, al final se van a sumar los puntos para ver quien realiza más y será el ganador de la feria de retos.

Los retos que estarán contenidos en la ruleta y que tendrán que realizar cuando les toque su turno son los siguientes:

* Reto 1: anotar a la canasta de basquetbol, 3 oportunidades, 1 punto por cada anotación.
* Reto 2: anotar con el balón de futbol americano el aro, 3 oportunidades, 1 punto por cada anotación.
* Reto 3: conducir el balón en zigzag y anotar gol a la portería, 3 oportunidades, 1 punto por cada gol anotado.
* Reto 4: 3 golpes bajos sin que se caiga el balón de voleibol, 3 puntos si se logra el reto completo.
* Reto 5: 3 oportunidades para lanzar el balón de handball a los puntos de anotación en la pared, se suman los puntos que logren anotar según el valor al que le den.
* Reto 6: carrera con patines, a la señal van a salir de un punto hacia otro para tomar una toalla, quien la tome primero se lleva los 3 puntos, 2 oportunidades.
* Reto 7: botar tres pelotas anti estrés, una por una para pegarle con el bat, cada golpe exitoso es un punto.
* Reto 8: frontón, anotar con la pelota anti estrés puntos según los anotados en la pared, tendrán 30 segundos para hacer la mayor cantidad de puntos.
* Reto 9: volitenis, 30 segundos de juego para hacer la mayor cantidad de puntos.
* Reto 10: atrapar pelotas con el guante de cocina, se lanzarán 6 pelotas, cada pelota 1 punto.

Recuerda que, si no cuentas con el material descrito en cada reto, se te pusieron opciones en los materiales para que los sustituyas.

Al concluir estas actividades, ahora realizarás tu relajación, para regresar al estado físico de cuando iniciaste.

Revisa las actividades que realizarás:

* De pie, entrelazarás tus dedos y te estirarás hacia arriba y hacia los lados, flexionando tu tronco al frente regresarás en redondito.
* Sentado o sentada en el piso abrazas una pierna y la extiendes, después cambiarás a la siguiente pierna, inmediatamente separarás las piernas y llevarás tu tronco al frente.
* Realiza una pirámide y regresa a la posición de pie.
* Realiza respiraciones e hidrátate.

Ahora, revisa la cápsula de la sección “Más de Educación Física”, en donde Karla y Cristian, te mostrarán como van cumpliendo los cuatro retos que se les pusieron. Esta es la versión que puede hacerse en casa si cuentas con alguna discapacidad.

* **Cápsula Karla y Cristian.**

<https://youtu.be/okzJqJaqgg0>

**El Reto de Hoy:**

Realiza todas las actividades que se mencionaron en esta sesión con tu familia. No olvides comentarles que realicen los ejercicios de calentamiento y relajación.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo**