

Nos situamos en un espacio donde no haya muchos muebles ni objetos con los cuales nos podamos chocar

Apreniendo en casa

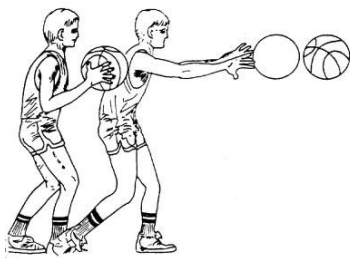
Contenidos:

- ✚ Lanzamiento
- ✚ Pase y recepción
- ✚ Dribling con manos y pies

1. Lanzamiento: Buscar una pelota del tamaño de la mano o fabricar una con medias lanzar la pelota contra un frontón o pared teniendo cuidado de no romper nada



- a. Con ambas manos lanzar la pelota de pecho. 30 lanzamientos



- b. Con ambas manos lanzar la pelota desde la espalda como un lateral de futbol. 30 lanzamientos



- c. Con una mano lanzar la pelota desde la espalda como si fuera un lanzamiento de beisbol. 30 lanzamientos con cada mano



- d. Con una mano rodando por el piso como si fuer aun bowling. 30 lanzamientos con cada amano

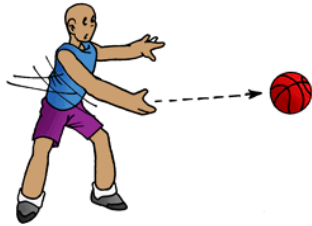


2. Realizar pase y recepción con algún compañero (20 pases de cada tipo)

- a. Sentados

- Con una mano
- Con las dos manos
- Por sobre la cabeza

- Por los costados



b. Parados:

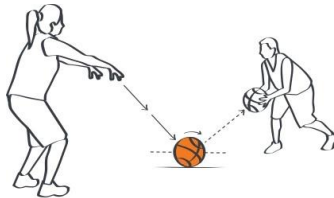
- Con una mano
- Con ambas manos
- Pases de pecho



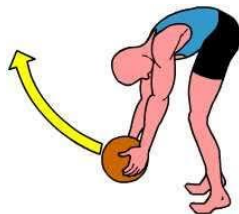
- Pases de hombro



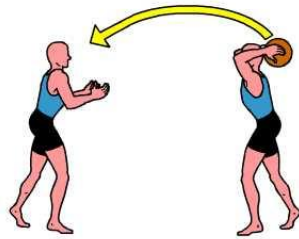
- Pase con un pique



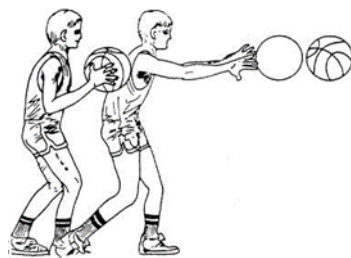
- Por entremedio de las piernas



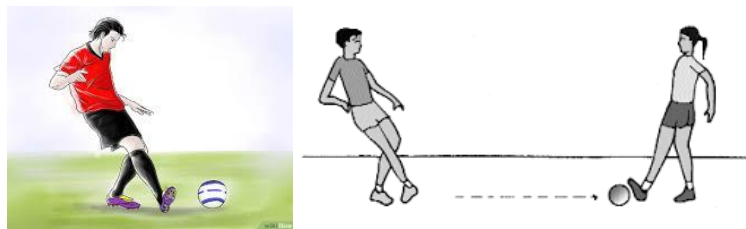
- Por encima de la cabeza



- Pase y recepción De pecho

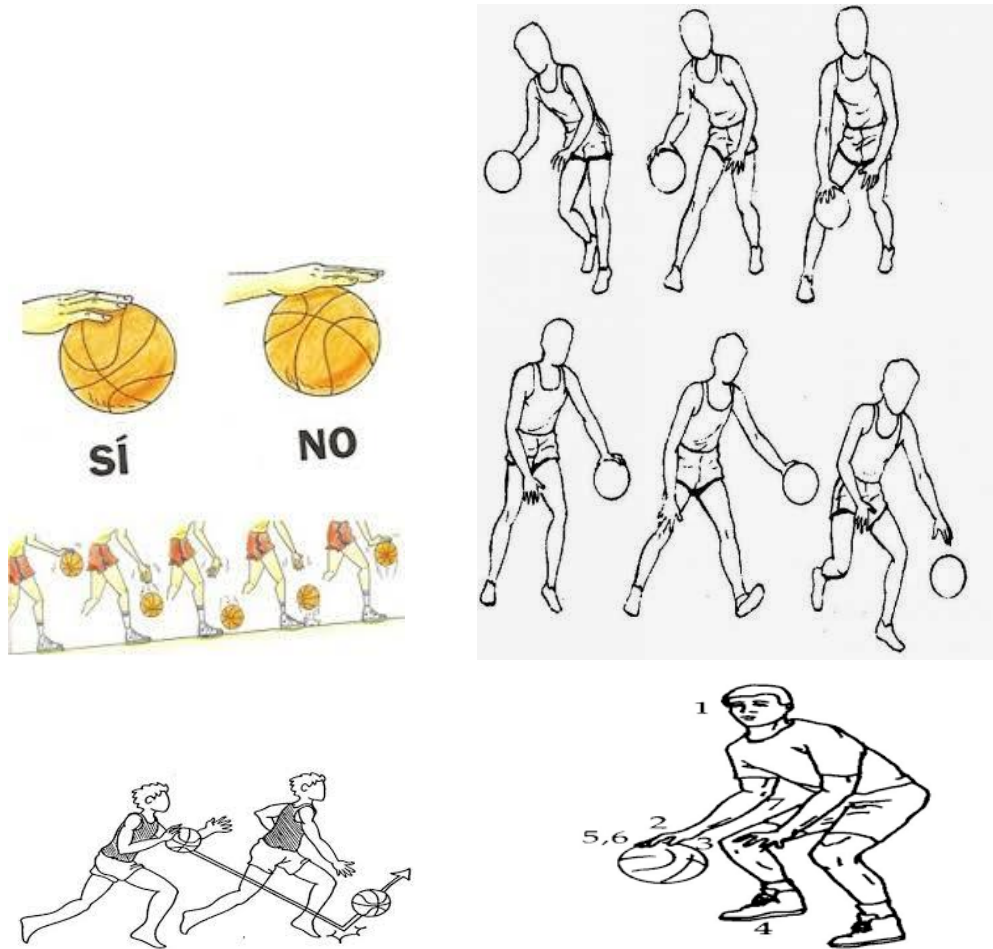


- con los pies utilizando las diversas partes del pie

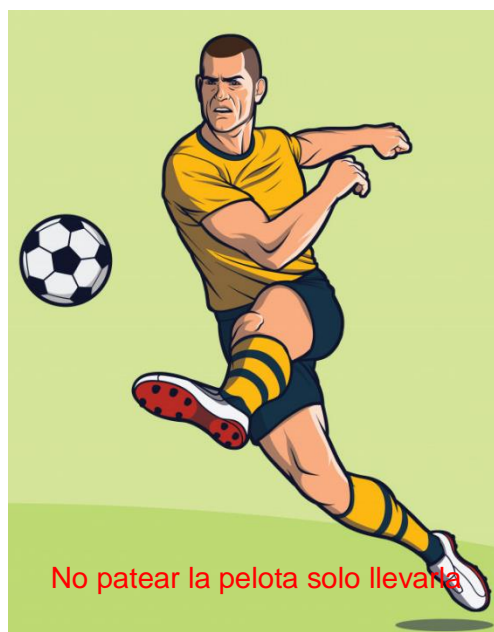


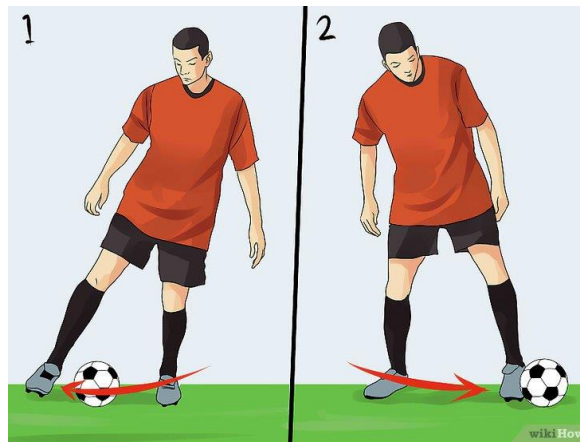
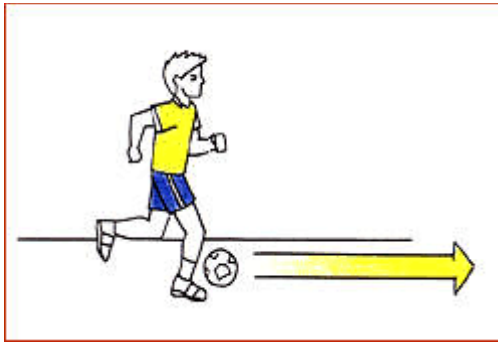
3. realizamos Conducción con la mano y el pie por todo el espacio

a. Picando la pelota con una sola por todo el espacio libremente por 5 minutos



b. Con el pie realizando conducción por todo el espacio durante 5 minutos





DIRECTORA: Diaz, Vanesa