

EDUCACION FISICA

CLASE CORRESPONDIENTE AL DIA 11 DE NOVIEMBRE

PROFESORA DESTEFANIS VANINA

SEÑO VANI

vdestefanis@institutonsvallecba.edu.ar

**¡Hola chicos!**

 

**CONTENIDOS A TRABAJAR:**

UNIDAD: INICIACION AL FUTBOL

**-ELEMENTOS A UTILIZAR:** una pelota que pique, botellas de plástico (similar a conitos), 3 sillas

**Técnicas básicas:**

* Ambientación con el elemento:

Jugamos con la pelota en forma libre, lanzo y recibo a distintas alturas, la hago rebotar en diferentes partes del cuerpo y la recibo; pierna, pie, cabeza

-Conducción: repaso las partes del pie para manejar la pelota (aprendidas en la última clase por meet) y realizo: conducción con el pie utilizando mayormente “borde interno” y siguiendo la consigna que la pelota vaya “cerquita de mis pies” en forma libre por el espacio que tengamos en casa

-Control: coloco las botellas separadas entre sí y realizo conducción pero en zigzag siempre atentos a la consigna que la pelota vaya cerquita de los pies.

-Lo realizo hacia adelante, hacia atrás

-Coloco las botellas más separadas y realizo conducción de lado a lado, hacia la derecha y hacia la izquierda, tratando de utilizar los dos pies

-Realizo conducción y al acercarme a la silla, intento trasladar la pelota con el pie para que pase debajo de ella, luego continúo con conducción hasta llegar a la segunda silla, y así hasta terminar con la tercera

-Trabajo con “pique de la pelota”: la golpeo con el pie; preferiblemente empeine y dejo que pique e intento pegarle nuevamente y dejo que pique, uno y uno ¿te animas? Dale que podes!

¡ESPERO QUE HAYAS DISFRUTADO LA CLASE!!

Recordar enviar la devolución de la clase en lo posible dentro de los 15 días. Gracias Muchas gracias SEÑO VANI 