CLASE CORRESPONDIENTE AL DIA 25 DE MARZO

**EDUCACION FISICA**

PROFESORA DESTEFANIS VANINA

TERCER GRADO B

CONTINUAMOS TRABAJANDO ESQUEMA CORPORAL Y CAPACIDADES MOTORAS:

\* UTILIZAMOS UNA PELOTA QUE PIQUE Y UNA COLCHONETA CHICA (SI NO TENEMOS PUEDE SER ALGUN ELEMENTO SIMILAR O JUGAR CON UN MOSAICO DEL SUELO)

1. **JUGAMOS DE A DOS**: “LANZAMOS Y RECIBIMOS” UNA PELOTA TENIENDO EN CUENTA EL LUGAR A DONDE TIENE QUE SER DIRIGIDA O SEA A DONDE ESTA PARADA LA PERSONA QUE JUEGA CONMIGO, LANZARLA DE FORMA SUAVE Y LENTO PARA QUE SEA POSIBLE LA RECEPCION, RECIBIRLA INTENTADO QUE LA PELOTA NO GOLPEE EL CUERPO, QUE SEA CON AMBAS MANOS Y DESDE UNA DISTANCIA CORTA.

-LANZAMOS CON UNA MANO Y RECIBIMOS CON LAS DOS, LUEGO LANZAMOS CON LA MANO QUE NOS CUESTA MAS Y RECIBIMOS CON LAS DOS SIEMPRE, NOMBRAMOS DERECHA E IZQUIERA. ¿PODEMOS HACER 10 PASES SIN QUE SE CAIGA? JUGAMOS …

-LANZAMOS Y RECIBIMOS CON UN PIQUE DE POR MEDIO EN EL SUELO Y A UNA DISTANCIA MAYOR (PODEMOS CONTINUAR JUGANDO AGREGANDO PIQUES)

1. JUGAMOS DE A DOS: “DRIBLING” HACEMOS PICAR LA PELOTA HACIA MI COMPAÑERO DE JUEGO Y VOLVEMOS, TENIENDO EN CUENTA HACERLO DE FORMA SUAVE Y TRABAJANDO CON LA MUÑECA “SIN PEGARLE A LA PELOTA”.

–CON LAS DOS MANOS, CON UNA, CON LA OTRA.

1. UTILIZAMOS UNA COLCHONETA CHIQUITA, “SALTOS” LA SALTAMOS EN FORMA LIBRE, LA SALTAMOS CON UN PIE, CON EL OTRO, CON LOS DOS JUNTOS.

-SALTAMOS HACIA ADENTRO DE LA COLCHONETA, HACIA AFUERA, A UN COSTADO, AL OTRO. JUGAMOS SALTANDO EN CASA.

CUIDADOS A TENER EN CUENTA AL SALTAR: NO HACER MUCHO RUIDO AL CAER.

GRACIAS FAMILIA POR ACOMPAÑARNOS.