

EDUCACION FISICA

CLASE CORRESPONDIENTE AL DIA 16 DE SEPTIEMBRE

PROFESORA DESTEFANIS VANINA

SEÑO VANI

vdestefanis@institutonsvallecba.edu.ar

**¡Hola chicos!**

**CONTENIDOS A TRABAJAR:**

Iniciación al Básquet (continuación), visión Periférica, técnicas: Pases, dribling

**Visión Periférica:**

Es la habilidad de localizar, reconocer y responder a la información en las distintas áreas del campo visual de juego, poder ver lo que sucede en el juego: jugadores del equipo propio y oponentes, jugadas posibles, elementos del campo de juego (arco, aro, red, etc.)

**Pases:**

Se denomina “pase de pecho” y se considera la base del resto, consiste en tomar la pelota con ambas manos a la altura del pecho, separar los codos del cuerpo ligeramente y ubicar los dedos pulgares apuntándose mutuamente, para finalmente arrojar la pelota dando un paso hacia adelante y orientando la pelota con todo el cuerpo.

-ELEMENTOS A UTILIZAR: una pelota que pique, un pañuelo, elementos para realizar zigzag (sin altura)

**Actividades:**

1)-cubrirse los ojos con un pañuelo y realizar “dribling” con una mano, con la otra, de mano a mano con un pique

2)-Realizar dribling y que mi compañero me marque con sus dedos de la mano distintos números, tengo que continuar picando la pelota, mirarle la mano y decirle el número que me está mostrando

3)-Realizar dribling en zig. zag (esquivando varios elementos)

4)-Pases: teniendo en cuenta la técnica de pase redactada anteriormente, realizo pases de a dos a pie firme (en el lugar, sin desplazamientos)

5)-Pases de a dos con desplazamientos: hacia adelante, hacia atrás, de costado

6)-Pases de a dos pero a mayor distancia, observando el jugar donde se encuentra mi compañero y a donde debo dirigir el pase, recibirla a la altura del pecho

7)-Pases avanzando hacia adelante pero le agrego dribling (pases mas dribling)

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