

Clase 3:

ACTIVIDADES:

1 - Nombre: Vuela - Vuela

Objetivo específico: desarrollo del lanzamiento y la recepción, junto con la ubicación corporal en el espacio.

Elemento: pelota de tenis o similar.

Organización: en un espacio amplio, con una pelota de tenis o similar.

Desarrollo: desplazándose en un espacio de 3 metros como mínimo, tanto de ida como de vuelta, realizar cada una de las acciones, repitiéndolas 3 veces a cada una:

- a. Lanzar la pelota y recibir con mano contraria: alternando izquierda y derecha.
- b. Recepcionar la pelota con: la misma mano con la que se lanzó. alternando izquierda y derecha.
- c. Realizar lanzamientos de la pelota hacia arriba consecutivos: dos; tres; cuatro, sin agarrar la pelota y sin que se caiga.
- d. Dar dos palmadas entre el lanzamiento y la recepción.
- e. Lanzar la pelota y tomarla en el aire, con la misma mano, con la mano contraria.
- f. Lanzar la pelota contra el suelo, agacharse y recibirla.

Evidencias: fotos de las actividades.