

INFORMACIÓN TAREFA SEMANA 1 DE XUÑO
“RETOS CON BALÓN II” TÉCNICA INDIVIDUAL DXTS DE EQUIPO

VOUVOS EXPLICAR AQUÍ A TAREFA QUE VOS PROPOÑO PARA ESTA SEMANA:

1. ESCOLLER ENTRE UN DOS TRES DEPORTES SEGUINTE: BALONCESTO, FÚTBOL, VOLEIBOL PARA REALIZAR A ACTIVIDADE. Recomendación: escoller aquel deporte para o que teñades o balón máis axeitado, (aínda que o típico de praia, poda valer para case calquera cousa).
2. SEGÚN PARA CAL TEREDES QUE REALIZAR UN VIDEO COAS TAREFAS QUE VOS PROPOÑO NA SEGUINTE TÁBOA:

BALONCESTO	DESPRAZAMENTOS/CONDUCCIÓN: bote LANZAMENTO/RECEPCIÓN: pases a unha parede, estático e desplazándote LANZAMENTO: tiro a canasta
FÚTBOL	DESPRAZAMENTOS/CONDUCCIÓN: empeine interior/exterior planta do pe LANZAMENTO/RECEPCIÓN: pases a unha parede, estático e desplazándote LANZAMENTO: tiro a portería (non fai falta que haxa porteiro/a)
VOLEIBOL	DESPRAZAMENTOS SAQUE: É UN LANZAMENTO (pode ser de abaixo ou de tenis) LANZAMENTOS/RECEPCIÓNS: poden ser autopases, golpes consecutivos de antebrazos ou de dedos. Poden ser contra unha parede Estáticos, e en desprazamento.

3. CARACTERÍSTICAS DA EXECUCIÓN: debes de realizar como mínimo **cinco** contactos dereita e cinco esquerda, de cada habilidade técnica. É dicir, se escolledes fútbol, en condución co empeine, deberá de aparecer na gravación como contactades cinco veces co empeine do pe dereito e cinco veces co esquerdo, durante o voso desprazamento conducindo o balón, é unha referencia, mirade tamén nos videos os exemplos.
4. EXTRAS: podedes utilizar materiais, se tedes, como canasta, rede, portería. E podedes executar os exercicios con algunha dificultade extra: poñer conos (ou botellas), facendo un zig-zag, por exemplo.
5. CONDICIÓN PARA REALIZAR ESTA TAREFA: ter realizada a anterior. Se non o fixéstedes, agora é o momento (pero en vez de valer **x2**, **vale x1**), por pasar de prazo.

6. ALGÚNS EXEMPLOS:

BALONCESTO

<https://educacionfisicabajoaragon.blogspot.com/2018/01/como-se-juega-al-baloncesto-reglas.html>

<https://youtu.be/NQeyWgpA56s>

<https://youtu.be/O13wfH23I1k>

<https://youtu.be/MEcbSo1W1ZY>

7. VOLEIBOL

<https://educacionfisicabajoaragon.blogspot.com/search/label/voley>

<https://youtu.be/fcbQpPSTaMU>

<https://youtu.be/nIKw3GFLtS8>

<https://youtu.be/hpRG0e85uj0>

<https://youtu.be/BoEzafZbxes>

<https://youtu.be/9XWbVyKkscU>

8. FÚTBOL

<https://youtu.be/Mo6HoO55SYw>

<https://youtu.be/GMzN3glz9OY>

<https://youtu.be/8VxroYI0Ppc>

<https://youtu.be/dTZbtHGyju8>

<https://youtu.be/UsIMgl4NvUk>

<https://youtu.be/n3-yUD8EQOs>

<https://youtu.be/PQlip8Mg2SM>