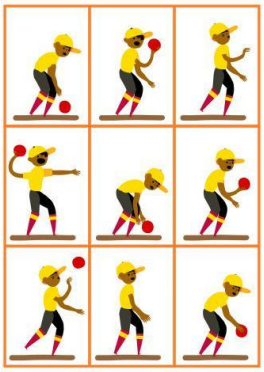
Kickball:
Ordena los pasos para un lanzamiento correcto.





Ayuda:
A. Tomo la pelota, B. Acomodo el brazo para el lanzamiento, C. Lanzo la pelota.

A. TOMO LA PELOTA:

1.
2. INCLINO EL TORSO PARA TOMAR LA PELOTA.
3.
4.
5. ME LEVANTO CON LA PELOTA ENTRE LAS MANOS.

B. ACOMODO EL BRAZO PARA EL LANZAMIENTO:

1. PASO LA PELOTA A LA MANO HÁBIL (DERECHA O IZQUIERDA).
2.
3.
4. ELEVO EL CODO A 90º GRADOS DEL BRAZO QUE VA A LANZAR.
5.
6.

C. LANZO LA PELOTA:

1.
2. ACOMPAÑAR CON EL CUERPO EL IMPULSO DEL LANZAMIENTO, ADELANTANDO LA CADERA, HASTA QUE EL PIE DEL MISMO LADO DEL BRAZO DE LANZAMIENTO SE DESPEGUE DEL PISO.
3.
4. ME VOY ENDEREZANDO DE A POCO, VOLVIENDO AL PISO EL TALÓN DEL PIE QUE QUEDÓ ATRÁS.

- DE PIE, MIRO LA PELOTA QUE ESTÁ EN EL PISO.
- AL MISMO TIEMPO DEL PASO ANTERIOR, VOY ELEVANDO EL BRAZO CONTRARIO AL DE LANZAMIENTO ESTIRANDOLO A LA ALTURA DEL HOMBRO.
- DE PIE, MIRO A MIS COMPAÑEROS.
- CONTINUAR EL MOVIMIENTO DEL BRAZO QUE EJECUTÓ EL LANZAMIENTO SUBIÉNDOLO HASTA QUE QUEDE, CASI VERTICAL, CERCA DE LA OREJA.
- ADELANTO EL PIE CONTRARIO A LA MANO QUE VA A LANZAR.
- IMPULSAR CON FUERZA LA PELOTA HACIA ADELANTE.
- ME AGACHO FLEXIONANDO LAS PIERNAS PARA TOMAR LA PELOTA.
- ADELANTO EL PIE DEL MISMO LADO A LA MANO QUE VA A LANZAR.
- TOMO LA PELOTA DEL PISO CON LAS DOS MANOS.
- AL MISMO TIEMPO DEL PASO ANTERIOR, VOY BAJANDO EL BRAZO CONTRARIO AL DE LANZAMIENTO ESTIRANDOLO A LA ALTURA DEL HOMBRO.
- CONTINUAR EL MOVIMIENTO DEL BRAZO QUE EJECUTÓ EL LANZAMIENTO BAJÁNDOLO HASTA QUE QUEDE, CASI VERTICAL, CERCA DEL CUERPO.
- CON LA PELOTA EN LA MANO HÁBIL ME VOY PONIENDO DERECHO.
- TOMO LA PELOTA DEL PISO CON LA MANO HÁBIL.
- LLEVO LA MANO QUE VA A LANZAR HACIA LA ALTURA DE LA OREJA.

LIVEWORKSHEETS