

Dribling • El reglamento define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo y lo vuelve a tocar antes de que lo haga otro jugador.

- La actividad del dribling se da por terminada en el momento en que controla el balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas.
- En base a la propuesta en la lectura del día, se presenta la rutina semanal.

- En compañía de una o varias personas se realizan los ejercicios propuestos para cada día.

Lunes

Dribling control • Practicar durante 5 minutos, descanso de 1 minuto. • Cinco repeticiones.

Martes Dribling protección • Practicar durante 3 minutos, descanso de 1 minuto. • Siete repeticiones.

Miércoles Dribling velocidad • Practicar durante 3 minutos, descanso de 1 minuto. • Ocho repeticiones.

Jueves Dribling con cambio de dirección • Practicar durante 3 minutos, descanso de 1 minuto. • Seis repeticiones.

Viernes Dribling con giros • Practicar durante 4 minutos, descanso de 1 minuto. • Cinco repeticiones.



COLEGIO CIENTIFICO MONTESSORI  
SOLOLÁ

Profesor: Glendy Sosa

Curso: educación física

Tarea: rutina

Estudiante: Emanuel Bonifacio Garcia Tzoz

Ciclo 2022