

El Covid 19 ha creado muchos problemas entre nosotr@s, llegando incluso al confinamiento en nuestras casas. Dada la situación hemos creado una lista de actividades y juegos relacionados con la pelota a mano y la pala. La gran mayoría de actividades está enfocada a los más pequeños de la casa (prebenjamines y benjamines); pero pueden jugar también los pilotaris más mayores subiendo el nivel de dificultad o haciendo alguna modificación (¡usad la imaginación!).

La lista está compuesto por cuatro objetivos diferentes: botes contra el suelo, toques en el aire, golpeo contra la pared, ejercicios de puntería y juegos para jugar por parejas. Todas las actividades están creadas en progresión, de las más fáciles a las más difíciles.

Por último, todas las actividades están escritas y dirigidas para los pilotaris de pelota a mano; si eres un pilotari de pala coge la pala y reproduce los ejercicios de igual manera con la pala. Si tienes problemas de espacio deja la pala y juega con la mano; ya que el objetivo es mover el cuerpo y PASARLO BIEN. ¡Ánimo!

→ *MATERIAL: pelotas de diferentes tamaños (de pelota a mano, tenis, gomaespuma, ping-pong...), pala (optativo), cinta americana/ precinto, botellas de agua, cajas, otro tipo de materiales (según la creatividad de cada uno)...*

1. BOTES CONTRA EL SUELO:

El objetivo de esta actividad es tirar la pelota contra el suelo. Se puede seguir los siguientes pasos:

- Tirar la pelota hacia arriba y cuando baje y rebote contra el suelo cogerla: con las dos manos, con la derecha, con la izquierda, tirarla con una mano y cogerla con la otra.
- Lo mismo que en el anterior ejercicio pero sin tirar la pelota hacia arriba, directamente contra el suelo: con las dos manos, con la derecha, con la izquierda, tirarla con una mano y cogerla con la otra.
- En vez de tirar la pelota al suelo y cogerla esta vez la golpearemos con la mano hacia el suelo y la cogeremos con la mano: con las dos manos, con la derecha, con la izquierda, tirarla con una mano y cogerla con la otra.
- Lo mismo pero seguiremos el peloteo, golpeando la pelota una y otra vez: con las dos manos, con la derecha, con la izquierda, tirarla con una mano y cogerla con la otra.
- Plantear el ejercicio como un reto, golpear de seguido la pelota 10,15, 20, 30... veces. Puede ser con ambas manos, solo con la derecha, solo con la izquierda, izquierda-derecha-izquierda...
- Hacer el ejercicio en movimiento: andando despacio, más rápido, corriendo...

2. TOQUES EN EL AIRE:

En este ejercicio golpearemos la pelota sin que toque el suelo. Podéis seguir los siguientes pasos:

- Tirar la pelota con una mano hacia arriba y cogerla: con las dos manos, con la derecha, con la izquierda, tirarla con una mano y cogerla con la otra...
- Golpear la pelota con una mano hacia arriba y cogerla: con las dos manos, con la derecha, con la izquierda, tirarla con una mano y cogerla con la otra...
- Golpear la pelota con una mano hacia arriba y mantener el peloteo 10,15, 20... veces: con la derecha, con la izquierda, primero una y luego la otra, 3 con la derecha y 3 con la izquierda...
- Lo mismo que en la anterior pero en movimientos: andando, despacio, más rápido y corriendo...
- Golpear la pelota hacia arriba manteniendo el peloteo y mientras aplaudir una vez, dos, tres, saltar, hacer una sentadilla y tocar el suelo, dar una vuelta entera...

3. GOLPEO CONTRA LA PARED:

- Cogemos la pelota con una mano y la lanzaremos contra la pared:
 - + Después de que la pelota toque la pared la cogemos con ambas manos dando todos los botes que veamos necesarios.
 - + Repetiremos la misma acción pero esta vez intentaremos cogerla con menos botes: tres, dos y al final con un bote.
 - + En este ejercicio con la pelota:
 - * Tirarla con una sola mano: primero con la derecha y luego con la izquierda.
 - * Después de dar el bote cogerla con ambas manos y luego solo con una: derecha o izquierda, tirarla con una y cogerla con la otra.
 - + Este ejercicio también la podremos realizar de esta manera:
 - * Sentados en el suelo.
 - * Manteniendo el equilibrio con un solo pie de apoyo.
 - * Tirando la pelota contra la pared mientras vamos andando.
 - * Mientras la pelota golpea la pared dando una vuelta entera.
 - * Saltando.
 - * Etc.

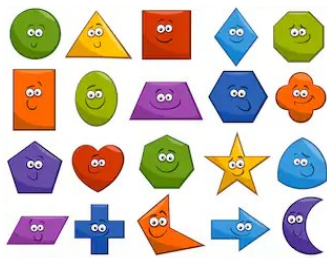
- En este ejercicio repetiremos lo mismo que en el anterior, esta vez en vez de tirar la pelota la golpearemos con la mano:
 - + Con botes.
 - + Al aire.
 - + Al comienzo dando un bote como si fuéramos a sacar.

- Como en otros ejercicios trataremos de buscar una progresión. Al principio golpeando la pelota unas pocas veces y luego continuando el peloteo: 5, 10, 20, 30....veces.

- En la pared, con ayuda de precinto o cinta americana crearemos diferentes objetos geométricos: triángulos, cuadrados, redondos. El objetivo será meter la pelota en ellos:
 - + Al principio cogiendo la pelota y tirándola.
 - + Después golpeándola.
 - + Para finalizar, intentando alargar el peloteo una y otra vez: 3, 4, 5, 10, 20...veces y intentando meterla en esas figuras.
 - + En este juego se puede jugar con puntuación dando a cada objeto una puntuación diferente según su tamaño y marcando un objetivo: el cuadrado este 3 puntos, el redondo aquel 2 y ese otro cuadrado 5 puntos.

4. EJERCICIOS Y JUEGOS DE PUNTERIA SOLOS Y POR PAREJAS:

- Como os hemos explicado en el anterior ejercicio podéis crear en la pared con cinta americana o precinto diferentes objetos geométricos y tratar de darles con la pelota dándole a cada uno una puntuación diferente y marcando un objetivo.



- "Tirapichon"

Podemos montar un "tirapichon" como los hay en diferentes fiestas de los pueblos. Para ello cogemos diferentes objetos que encontremos por casa y los pondremos encima de una mesa: botellas medio vacías grandes y pequeñas de agua o leche, bolígrafos, libros (ser creativos). El objetivo de este juego es tirar al suelo el máximo posible de objetos:

- + Tirando directamente la pelota.
- + Dando un bote y luego dándole al objeto.
- + Se puede jugar con o sin puntuación.



- Bolos

En el siguiente juego jugaremos a los bolos. Pondremos diferentes botellas o otros objetos uno al lado del otro y el objetivo será derribarlos:

- + Al principio tirando la pelota directamente.
- + Después dando un bote y luego dándoles.
- + Se puede jugar con o sin puntuación..
- + Se puede jugar en diferentes distancias y sitios: pasillos, salones, cocinas...



- Peloteo por parejas

Los anteriores juegos han servido para jugar solo o por parejas. En este ejercicio la pareja intentará golpear un máximo de veces a la pelota en el peloteo, con el objetivo de cooperar y formar equipo.

- + Uno tirando la pelota y el otro cogiendola, y viceversa.
- + En el ejercicio de golpeo contra la pared, el uno contra el otro (como si fuese un partidillo pero sin puntos).



- Tenis

El campo entero se repartirá en dos cachos y se dividirán mediante las rayas de las baldosas, una cuerda o red..

- + Al principio la pareja tratará de pasarse la pelota de un lado al otro cooperando conjuntamente. Para empezar cogiendo y lanzandola al otro campo con bote; y luego golpeándola.
 - * La pelota puede dar mas de un bote al principio.
 - * Solo con la derecha y luego con la izquierda.
 - * Una izquierda, otra derecha, una izquierda...
- + Despues se acordara un maximo de botes entre la pareja.
- + Para acabar se jugara un partidillo.

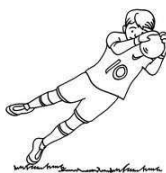
#PELOTAZOS EN CASA Campaña



- Penaltis

Una persona será la portera y la otra la lanzadora. En el pasillo acordaremos una raya de lanzamiento.

- + Pondremos la pelota en el suelo y directamente la golpearemos, sin que se levante del suelo.
- + De pies lanzaremos la pelota golpeándola pero debe de dar uno o dos botes antes de entrar en la portería.



- + Golpeando la pelota directamente contra la portería
- + Se aconseja que sea una pelota mas blanda.

- Bolos humanos

Una persona será el bolo y la otra la lanzadora. el bolo se colocara de la manera que prefiera pero una vez elegida la postura no se podrá mover.

- + Tirando la pelota con la derecha y luego con la izquierda.
- + Dando uno o dos botes y tocandole luego.
- + En el aire.

#PELOTAZOS EN CASA Campaña



- Juego para encestar

En este juego colocaremos objetos de diferentes tamaños y formas como cajas, cubos de ropa, casco para andar en bicicleta (de diferentes diámetros).

- + Cada persona tirando una pelota intentará encestar en los objetos, más de una vez.
- + Después tratará de golpearla y encestar.
- + Se puede jugar con las distancias.
- + Se pueden usar diferentes pelotas: de tenis, peloyta a mano, ping-pong, gomaespuma...
- + Se puede plantear como reto o competición.



- Juego de la rana

Muchos de vuestras padres y madres ya conocerán este juego, a pesar que todavía se sigue jugando. Cogemos una bolsa de basura grande o varias pegadas con precinto y con una tijera hacemos agujeros de diferentes diámetros. El objetivo será lanzar la pelota desde una distancia hasta meter la pelota por el agujero. A cada uno se le dará una puntuación:

- + Cada persona lanzará una pelota intentando meterla en el agujero.
- + Después repetiremos la acción pero esta vez golpeando la pelota.

#PELOTAZOS EN CASA Campaña

- + Se puede jugar con las distancias.
- + A la bolsa de basura se le puede poner diferentes inclinaciones: desde la pared colgado, de manera horizontal entre dos sillas, pegado a la pared y pegado a una silla con inclinación...



- Encestando a piramides

- + Con cartones que encontraremos por casa como cajas de tetrabricks de leche o otros alimentos podremos ir creando una especie de compartimentos para poder encestar nuestra pelota. Cada compartimento tendrá una puntuación y jugaremos de igual manera que en otras ocasiones.

