

SIMULACION DEL GOLPEO

INTERACCION: Individual
DESCRIPCION: Tiene que simular el golpeo de abajo, con ambas manos. Estirar el brazo.
VARIANTES: - Marcar en el suelo los pasos a dar para el golpeo <ul style="list-style-type: none"> • Diferentes golpeos: abajo, de lado, aire • Con una pelota y coger
MATERIAL:

BOTE DE LA PELOTA

INTERACCION: Individual
DESCRIPCION: Botar la pelota continuamente con ambas manos o con la pala
PUNTUACION: Marcar objetivo (10 botes)
VARIANTES: - Botar solo con derecha, solo con izquierda o derecha e izquierda. <ul style="list-style-type: none"> - Quietos, andando o corriendo. - Hacer diferentes combinaciones.
MATERIAL: 1 pelota (Goxua, goma espuma o tenis) - Pala

TOQUES DE PELOTA

INTERACCION: Individual
DESCRIPCION: El pelotari tendrá que realizar toques hacia arriba golpeando la pelota con la mano, pala o cesta
PUNTUACION: Marcar objetivo (10 toques).
VARIANTES: - Toques con la derecha, izquierda o derecha e izquierda. <ul style="list-style-type: none"> • Hacer diferentes combinaciones. • Alternar toques con botes.
MATERIAL: 1 pelota (Goxua, goma espuma o tenis) – Pala - Cesta



MALABARES

INTERACCION: Individual
DESCRIPCION: <p>Primero: Cada pelotari se pondrá una pelota en cada mano. Primero lanzará una pelota hacia la otra mano y antes de cogerla tendrá que lanzar la siguiente hacia la otra mano.</p> <p>Segundo: Cogerán dos pelotas con una misma mano. Tiraran una pelota hacia arriba y antes de cogerla tendrá que lanzar la segunda pelota.</p> <p>Tercero: Añadiremos una tercera pelota, en la mano derecha se colocarán 2 pelotas y en la izquierda 1. Empezarán tirando una pelota de la mano derecha hacia la mano izquierda y antes de que llegue lazarán la pelota de mano izquierda y así sucesivamente.</p> <p>*si no superan el primer paso no pasaran al siguiente.</p>
MATERIAL: 2 o 3 pelotas

LANZAR LA PELOTA

INTERACCION: Individual
DESCRIPCION: Se lanza la pelota al aire, después de dejarla botar y se coge con ambas manos. Se golpea la pelota primero con una mano y luego con la siguiente.
PUNTUACION: conseguirlo 7 veces seguidas
VARIANTES: <ul style="list-style-type: none"> - Lanzar y cogerla al segundo bote, primer bote o de aire. - Hacer movimientos con el cuerpo o las manos mientras la pelota está en el aire y después cogerla. - Cogerla con una mano. - Marcar un cuadrado donde tiene que botar la pelota. - Lanzarla contra la pared y cogerla. (colocarse cerca de la pared).
MATERIAL: 1 pelota (Goxua, goma espuma o tenis) (pared)



GOLPEOS

INTERACCION: Individual
DESCRIPCION: Se lanza la pelota al aire, después de dejarla botar y se golpea la pelota hacia la pared o hacia arriba. Con ambas manos
PUNTUACION: Conseguirlo 7 veces seguidas
VARIANTES: <ul style="list-style-type: none"> - Lanzar y golpearla al segundo bote, al primer bote o de aire - Hacer movimientos con el cuerpo o las manos mientras la pelota está en el aire y después golpearla. - Golpearla de diferentes posturas abajo, de lado o de aire. - Marcar un cuadrado donde tiene que dar el golpeo. - En vez de tirar la pelota botarla. - Después del golpeo tendrán que cogerla con la misma mano. - Golpeos a bote pronto.
MATERIAL: 1 pelota (Goxua, goma espuma o tenis) – Pala - Cesta

PASES

INTERACCION: Parejas
DESCRIPCION: Se coloca uno enfrente del otro, unos 3m entre ellos. Tendrán que intentar dar los máximos pases posibles.
PUNTUACION: Si es mal pase o no la coge, 1 punto para el contrario.
VARIANTES: <ul style="list-style-type: none"> - Podrán coger la pelota y lanzarla, coger y golpear o golpear directamente. - Mas o menos distancia entre los pelotaris. - Cada pase con una mano diferente. - Posturas diferentes - Delante de cada uno habrá un cuadrado, tendrá que golpear la pelota intentando que bote en el cuadrado contrario y el compañero coger la pelota. - Poner una red. - Colocarse a 1 m. Cada vez que hagan una ronda darán un paso para atrás.
MATERIAL: 1 pelota (Goxua, goma espuma o tenis) – Pala – Cesta

TENIS

INTERACCION: Parejas
DESCRIPCION: Una pequeña cancha de tenis con una red y se juega un partido golpeando la pelota al primer bote.
PUNTUACION: Si bota fuera de cancha o debajo de la red un punto para el contrario. <ul style="list-style-type: none"> • Si encadenan 10 golpes seguidos 1 punto adicional.
VARIANTES: <ul style="list-style-type: none"> - Coger y lanzar, coger y golpeo o hacer un toque y luego golpeo • Sin red superando la altura de la cintura.
MATERIAL: 1 pelota (Goxua, goma espuma o tenis) , red – Pala - Cesta

