

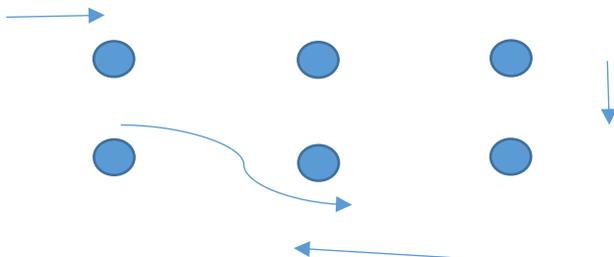
SESION 2

CATEGORIA. BENJAMIN

MATERIAL. 6 Bolas de papel del tamaño de un puño, forradas de celofan o cinta de carrocerero

CALENTAMIENTO. El mismo que la sesión 1 pero 5 repeticiones

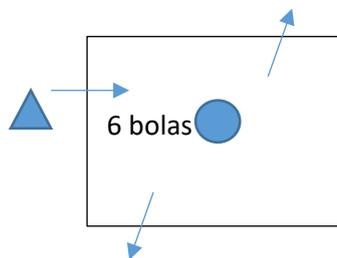
Disposición de las bolas. Puestas en el suelo en línea y separadas una de otra con un paso grande del que va a realizar la sesión



1. IDA. Saltos entre bola y bola. VUELTA corriendo en zig/zag (5 veces)
2. IDA. Saltos con los pies juntos. VUELTA corriendo en zig/zag, pero chocando un pie con otro. (5 veces)
3. IDA. Corro hasta la segunda bola y vuelvo marcha atrás hasta la primera. Voy a la tercera y vuelvo a la segunda. Así hasta el final. VUELTA en zig/zag como en 3 (5 veces).
4. IDA. Igual que el anterior pero corriendo de costado. (5 veces)
5. IDA. Saltos entre bolas. Con el mismo pie (a la pata coja). VUELTA. Con el otro pie (3 veces)
6. A cuatro patas. Sin apoyar las rodillas. Hago el recorrido de costado. VUELTA Igual (3 veces)

JUEGOS. Estos juegos son para realizarlos entre dos jugadores

1. SACAR EL VIRUS. Se necesita un cuadrado de 1,5mts x 1,5mts aprox. Puede ser una alfombra. Dentro del cuadrado un jugador con las 6 bolas en el centro todas juntas. El otro jugador fuera. El que está dentro tiene que sacar las bolas 1 a 1 y cada vez por un lado diferente. Para repetir un lado tiene que haber sacado antes por los otro 3. El que está fuera tiene que volver a meterlas, también de 1 en 1. Se trata de que estén todas las bolas fuera o dentro



- No puede salir del cuadrado
 - ▲ No puede entrar al cuadrado
- Las bolas hay que dejarlas, no se pueden tirar**

2. PALA MANO. Dos jugadores uno frente al otro. Distancia de comienzo 1mt. Pasarse la bola con la mano como si fuese una pala. No se puede agarrar la bola, solo golpearla. Si se consiguen 10 golpes seguidos sin que se caiga, los dos jugadores dan 1 paso atrás, ampliando la distancia. Y, se comienza otra vez. Si se cae la pelota hay que volver a la distancia anterior y empezar de 0. Alternativa (+ dificultad): Hacer los golpes en movimiento



3. BOLA TENIS. Partido de tenis. El golpeo de la bola igual que en la disposición anterior. No vale rematar. El golpeo de abajo a arriba. Dividir el campo en dos.

