

# EŠKUBALOA LEIOA

## DIVERSIÓN, DEPORTE Y SALUD

### URRIAK 11 IGANDEA – DOMINGO 11 OCTUBRE

#### CALENTAMIENTO CIRCUITO HABILIDADES BÁSICAS – Juegos en grupos grandes.

1. **Hacemos dos grandes círculos.** Uno interior y otro exterior. El círculo interior esta sentado en el suelo. Los de fuera les cogen de las manos y les levantan, sentándose ellos en el suelo. Los que están sentados se mueven un puesto hacia la derecha de tal forma que vamos rotando alrededor de todo el círculo.
  - a. **Variable.** Con una pelota pequeña entre las piernas.
2. **Pasemos por debajo de las cuerdas.** Puestos en parejas, pasar por debajo de las cuerdas de las demás parejas y ponerme al principio de la fila. Hacemos el círculo mas grande posible dentro de la sala. (Derecha e izquierda)
3. **Nos sentamos en un círculo grande.**
  - a. 1 Nos levantamos, 2 nos sentamos, 3 doy una vuelta, 4 cambio sitio, 5 pataleo, 6 bicicleta en la silla, 7 nos abrazamos a alguien, 8 palmas en el sitio.

#### PARTE PRINCIPAL - CIRCUITOS HABILIDADES BÁSICAS

4. **Hacemos una fila.** Lanzar la pelota contra la pared, al rebote hacer que pase por debajo de las piernas y correr al final de la fila para volver a empezar.
5. **Nos cogemos de la mano en círculo.** Saltamos hacia la derecha sin soltarnos. Con las dos piernas, con la derecha, con la izquierda.
  - a. **Cogidos de la mano.** Hacemos ejercicios de equilibrios sin soltarnos. Apoyados sobre un pie, el otro lo movemos adelante y atrás, y las manos se deben mover en forma de olas de mar.
6. **Pases en relevo.** Después de pasar el balón me pongo en el medio para que tiren por debajo de mis piernas para finalmente ir a la fila a la que he pasado la pelota.
7. **Uno con pelota y los otros 3 en fila.** El de la pelota dice un número del uno al tres. Cada uno de la fila tiene un número diferente. Se deben agachar todos los que no sean el número que ha dicho. El del número se queda de pie, recibe la pelota y la devuelve.
8. **Zigzag.** Avanzar en zigzag alrededor del resto. Me pongo delante al acabar. Llevamos todos una pelota pequeña entre las piernas. .
9. **Cada trío con tres pelotas.** Una persona en el medio y las otras dos en las esquinas. La del medio se gira mirando a una de las otras y le lanza su pelota, mientras ésta le manda la suya, de tal forma que hay un intercambio de pelotas en el aire. Después lo mismo con la de la otra esquina.
10. Cada una sentada en una **silla formando un triángulo. Una pelota grande** en los pies que deben de pasarse continuamente sin levantarse y sin usar las manos. La pelota no rueda por el suelo, sino que pasa de piernas a piernas.
11. Con una **pelota grande** pasársela por debajo de las piernas y el último se pone el primero de la fila, y así hasta el final. Ida y vuelta.
12. **Carrera en relevos.** Movimientos laterales sin chocar las piernas.

#### DESCARGA

1. Partidos de balonmano en campos.
2. Juego final de relajación y descanso.