

SESIÓN DE TOALLAS (con pelotas de tenis)

A. ACTIVIDADES INDIVIDUALES

1. De extremo a extremo de la toalla
2. Igual, pero sin ver
3. Igual pero moviéndonos por el espacio
4. Lanzar lo más alto posible
5. Lanzar-botar-coger
6. Lanzar-coger
7. Lanzar-lanzar-lanzar (sin parada)
8. Lanzar-girar-coger
9. Mantener dos pelotas en el aire
10. Botar con la parte inferior de la toalla

B. ACTIVIDADES POR PAREJAS

1. 2 pelotas de tenis en una toalla. ¡¡que no se toquen!!
2. De extremo a extremo por parejas
3. Igual ciegos
4. Igual pero con toalla por encima de la cabeza
5. Lanzar lo más alto posible
6. Lanzar-botar-coger
7. Lanzar-coger
8. Lanzar-lanzar-lanzar (sin parada)
9. Lanzar-girar-coger
10. Lanzar, intercambiando sitio entre los de la pareja y recoger
11. Lanzar y dar palmadas (el mayor número posible) y recoger
12. Lanzar a canasta
13. Mantener dos pelotas en el aire
14. Botar con la parte inferior de la toalla

C. ACTIVIDADES EN GRUPO

1. Pases por parejas (con o sin bote previo)
2. Moviéndonos por el espacio
3. Intercambio de uno de la pareja con el otro de la otra pareja
4. Con dos pelotas mantenerlas en el aire
5. Con una pelota lanzar a pared y la otra pareja la recoge
6. Igual con dos pelotas
7. Partido con red de badminton:
 - Cada persona con su toalla, 2 con 2
 - Igual, 2x2
 - Por parejas, 1 con 1
 - Igual, 2x2
8. Todos con la misma toalla (meter juegos de paracaídas).