

### Ejercicios con balón 4

Esta cuarta sesión está orientada para niños y adultos, incluso se podría hacer una competición entre adultos y niños en los que, los mayores, tendrían que realizar mayor número de repeticiones.

Es parte necesaria y fundamental para el desarrollo de la clase disponer de dos balones que boten bastante, ya que de otra manera, la ejecución sería muy complicada en algunos ejercicios y deberíamos intentar, que ambos balones sean lo más idénticos posibles.

Empezaremos con un calentamiento general y seguidamente cogeremos el balón.

Con el balón en las manos haremos círculos alrededor del cuerpo, sin ningún interés, ni dirección concreta.

Después procederemos a botar el balón de diferentes formas:

- 10 botes con una mano y cambiaremos después a la otra si los hemos realizado seguidos.
- 20 botes con ambas manos de manera alterna.
- 10 botes con una mano sin movernos del sitio.
- 10 botes a la pata coja.
- 20 botes alternando manos a la pata coja.
- Intentaremos botar la pelota alrededor del cuerpo sin cambiar de mano (1 vez en cada sentido).
- Intentaremos botar alrededor del cuerpo con ambas manos a la pata coja.
- Intentaremos pasar botando el balón entre las piernas en ambas direcciones(adelante-atrás, derecha-izquierda)

Para descansar un poco lo que intentaremos hacer es pasar el balón rodeando partes de nuestro cuerpo:

- Alrededor de la cintura.
- Alrededor de nuestras pantorrillas.
- Alrededor de nuestros muslos.
- Alrededor del pecho.



- Alrededor de la cabeza.
- Alrededor de la cabeza con una mano.
- De arriba a abajo de nuestro cuerpo.
- Alrededor de la cintura a la pata coja.
- Alrededor de un muslo a la pata coja.
- Alrededor de un tobillo a la pata coja.
- Haciendo ochos alrededor de las piernas (una mano para cada pierna).

Finalmente intentaremos botar dos balones con las dos manos

- Ambos balones a la vez.
- Botando de manera alterna.
- Botando 3 a a vez y luego 3 de manera alterna.
- Botando uno y el otro balón en la otra mano bien estirado el brazo hacia arriba.
- Intentando botar alrededor del cuerpo ambos balones a la vez.

También podemos realizar muchos de estos ejercicios realizando desplazamientos, lo que implementará un mayor nivel de dificultad motora y de coordinación.

Así mismo, seguramente, muchos de nosotros estaremos mirando constantemente el balón para que no se nos escape. Podríamos intentar no mirar ni la mano ni la pelota y así aumentaremos otro nivel más la dificultad de ejecución