

CIRCUITO CON PELOTA

Antes de comenzar con el circuito debemos tener unas normas de seguridad y prevención de riesgos para no romper nada de la casa mientras la realización del mismo. Como apartar el pasillo cualquier objeto que podamos tirar o romper.

Los mayores lo harán con el pie y con una pelota que tenga más o menos el diámetro de una de futbol sala y **los más pequeños** lo pueden hacer con la mano y con una pelota más pequeña.

Material

- Para este circuito necesitaremos 2 sillas que aguanten nuestro peso y que podamos pasar por debajo de ellas.
- Latas para colocarlas en el suelo. (Yo he utilizado dos botes de pelotas de tenis.)
- Un cesto o papelera para meter la pelota al finalizar el circuito.
- Pelota de futbol sala o similar o bien para hacerlo con la mano pelotas de tenis por ejemplo.

Descripción del circuito

En un espacio lo suficientemente largo iremos colocando el material de la siguiente manera: Colocaremos frente a nosotros una silla, a continuación dejando un espacio suficiente colocaremos las latas en el suelo de forma que hagan de barrera, de nuevo dejaremos un espacio suficiente para colocar la siguiente silla y para finalizar colocaremos el cesto o papelerera.



Realización del circuito

1. Colocados frente a la primera silla deberemos pasar la pelota por debajo de esta y nosotros deberemos pasar por encima. Procurando no golpear muy fuerte para que la pelota no tire las latas.
2. A continuación elevaremos levemente la pelota para que pase por encima de las latas y nosotros deberemos saltar las latas con los pies juntos.
3. Ahora estaremos frente a la segunda silla en la cual deberemos elevar la pelota para que pase por encima de ella y nosotros deberemos pasar por debajo de la misma.
4. Por último intentaremos encestar la pelota dentro de nuestro cesto o papelera.