

## INICIACIÓN DEPORTIVA CON GLOBOS PARA NIÑOS

Sólo necesitamos un globo, puede ser grande o de agua, una vez inflado podemos plantearle diferentes juegos y actividades al niño. Se puede realizar cada ejercicio durante un tiempo determinado, repetir 10,15,20 veces ó hasta que se caiga.

Además si tiene un hermano/a que quiera jugar se puede hacer por parejas.

- Mantener globo arriba con la mano dominante
- Mantener globo arriba con la mano no dominante
- Mantener globo arriba usando una vez cada mano
- Mantener globo arriba con la cabeza
- Mantener globo arriba usando pies y piernas
- Golpear globo, tirarse al suelo, levantarse y coger globo antes de que caiga al suelo
- Levantar globo soplando por el suelo
- Golpear globo arriba, dar una palmada y volver a golpear, dar dos palmadas y volver a golpear, dar 3 palmadas y volver a golpear...
- Golpear el globo hacia delante y recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible sin que el globo se caiga, con la mano dominante
- Lo mismo pero con la mano no dominante
- Lo mismo golpeando una vez con cada mano
- Golpear el globo hacia un objetivo (por ejemplo un cubo) en el cual debe caer dentro (primero mano dominante, luego mano no dominante y luego un golpeo con cada mano)
- Golpear el globo contra la pared (primero mano dominante, luego no dominante y luego un golpeo con cada una)
- Mantener dos globos arriba
- Para acabar, explotar los globos con el culo