

COORDINACIÓN OCULO-MANUAL 1

CON PELOTAS DE TENIS O PÁDEL

Una pelota una persona en el sitio:

- Botar con la derecha
- Botar con la izquierda
- Un bote con la derecha un bote con la izquierda
- Dos botes con la derecha (boto y dejo que bote otra vez)
- Dos botes con la izquierda
- Dos botes con la derecha, dos botes con la izquierda
- Un bote- dos botes con la derecha
- Un bote- dos botes con la izquierda
- Un bote dos con una mano y luego con la otro
- Contra la pared
- Con la izquierda
- Una vez con cada mano
- Contra la pared con bote
- Por debajo de las piernas
- Dar lanzar arriba o botar y dar x palmadas antes de coger
- Lanzar arriba y dar 3 palmadas
- Botar, dar una vuelta de 360° y recoger la pelota.

Una pelota una persona mientras andando:

- Misma secuencia que anterior

Una pelota dos personas (ir cambiando la mano con la que se realiza el pase)

- Pases por arriba
- Pases botando
- Pases con dos botes
- Pasar- recibir con la otra mano

Dos pelotas dos personas (ir cambiando la mano con la que se realiza el pase)

- Dos pases a la vez por arriba
- Dos pases a la vez botando
- Una pasa por arriba y otra botando
- Cambio
- Una pasa por arriba y otra botando y al siguiente pase al revés