

COORDINACIÓN OCULOMANUAL GIMNASIA PARA ADULTOS Y ACTIVIDAD PARA NIÑOS

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

Dos pelotas una persona (en los ejercicios que realicen acciones diferentes con ambas manos, ir cambiando)

- Botar con la derecha y con la izquierda de manera alterna
- Botar con las dos manos de manera simultanea
- Botar con las dos manos de manera simultanea y coger con la otra mano
- Con una mano boto y con la otro lanzo hacia arriba
- Dos botes, lanzo hacia arriba
- Un bote lanzo dos veces
- Dos botes lanzo una vez, un bote lanzo dos veces
- Con una mano lanzo y con la otra boto de manera simultanea
- Con una mano boto, con la otra mantengo arriba un globo
- Botar y cambiar de mano la otra pelota y recibir con la otra
- Botar, cambiar dos veces de mano la otra pelota y recibir con la otra mano
- Con dos pelotas, lanzo con bote y recoger con la otra mano
- Botar en la pared de manera alterna
- Botar en la pared de manera simultanea
- Botar en la pared de manera simultanea y coger con la otra mano
- Botar en la pared con una y con la otra cambiármela de mano
- Realizar el ejercicio anterior seguido y a la señal cambiar la acción que hace la mano
- Botar en la pared con una y con la otra dos cambios de mano
- Botar y la otra cambiar de mano
- Botar y cambiar de mano dos veces
- Botar con una por debajo de las piernas, con la otr normal y recoger con la otra mano
- Una bota contra la pared y la otra contra el suelo de manera alterna
- Como el anterior pero de manera simultanea
- Lanzar una contra la pared y la otra cambiarla de mano
- Lanzar las dos al aire y recoger con la otra mano
- Con las dos pelotas en una mano, lanzo una pelota arriba y antes de recogerla lanzo la otra