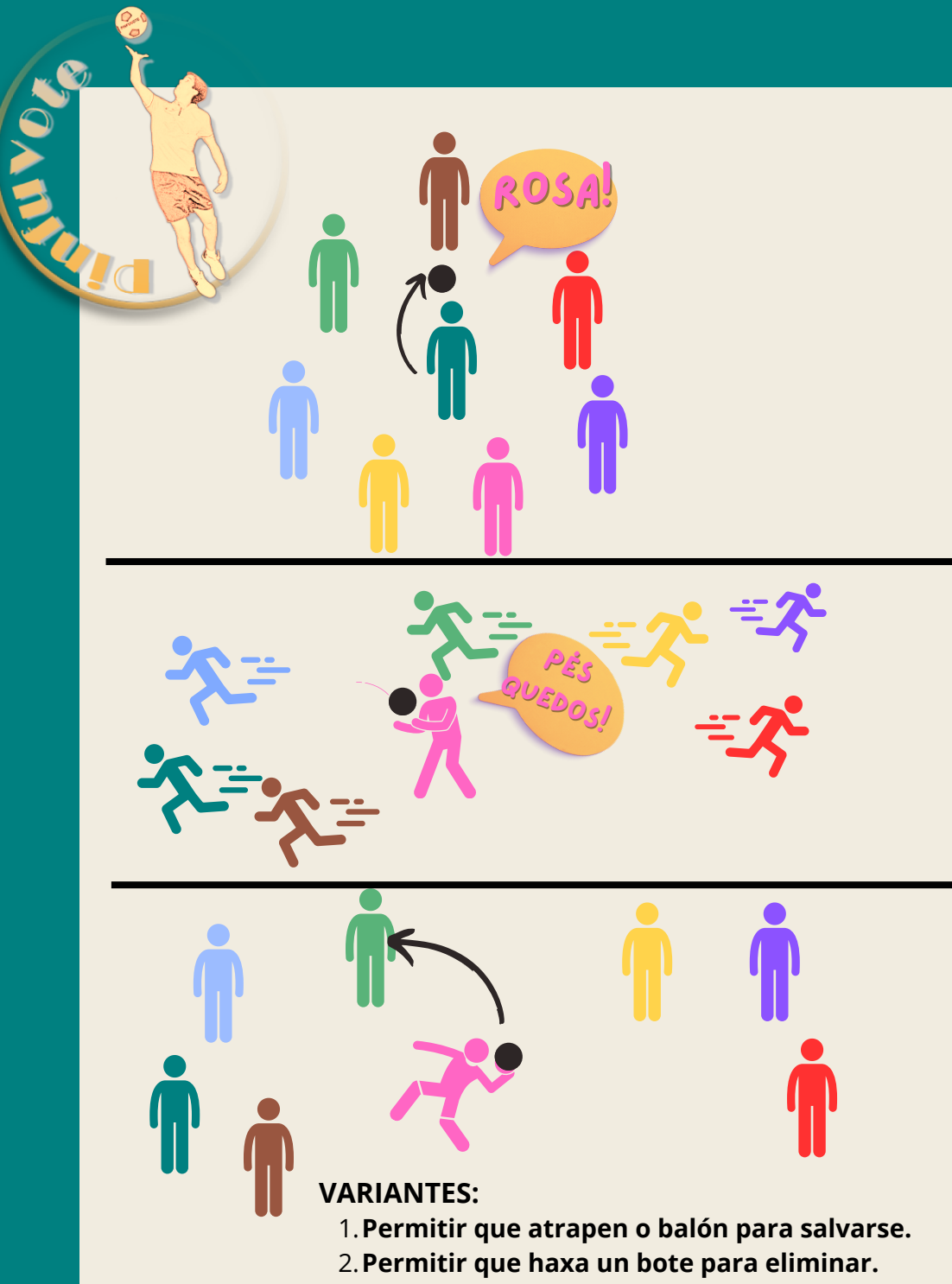




VARIANTES:

1. Permitir que atrapen o balón para salvarse.
2. Permitir que haxa un bote para eliminar.

PÉS QUEDOS

1

Os/as xogadores/as dispóñense en círculo, menos un/ha que está no centro co balón.

A persoa que ten o balón ten que lanzalo verticalmente e dicir o nome dun/ha compañeiro/a

2

Todas/os escapan.

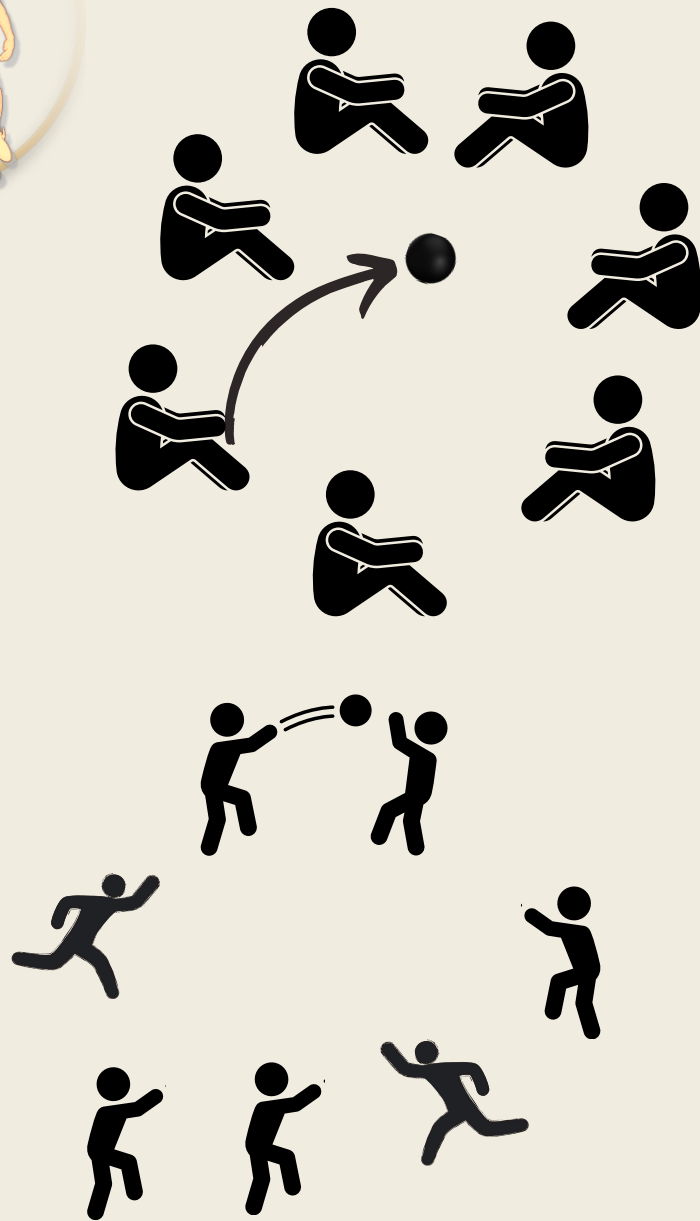
A persoa nomeada atrapa o balón e berra "pés quedos", para que paren.

3

Lanza a pelota cara a un/ha compañeiro/a. Non pode mover os pés, soamente o corpo para esquivala. Se é tocado/a, comeza no medio na seguinte rolda.

Se non é tocado, vai ao medio quen lanzou.

O xogo remata cando todos/as os/as xogadores/as sexan nomeados.



PELOTA NO AIRE

1 Os/as xogadores/as dispóñense libremente polo espazo. A persoa que ten o balón ten que lanzalo (en estático) coa intención de dálle a outro/a xogador/a.

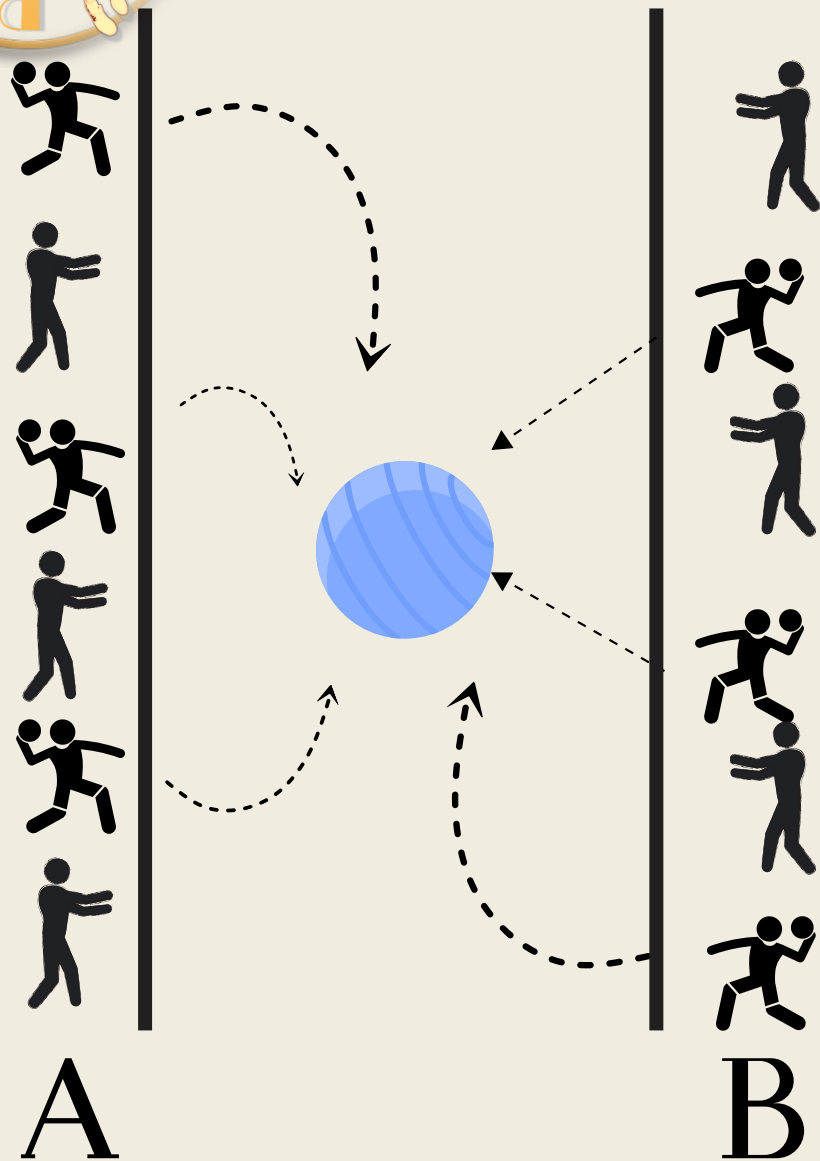
2 Se o balón dá a un/ha xogador/a (aínda que bote antes no chan), ten que sentarse ata que se salve.

3 O/a xogador/a sentado/a pode salvarse:

- Collendo o balón mentres está sentado/a e pasar o balón a outro/a xogador/a tamén sentado/a.

O xogo remata cando todos/as os /as xogadores/as están sentados/as.

UN/HA XOGADOR/A DE PÉ NON PODE PASARLLE O BALÓN A UN/HA SENTADO/A.

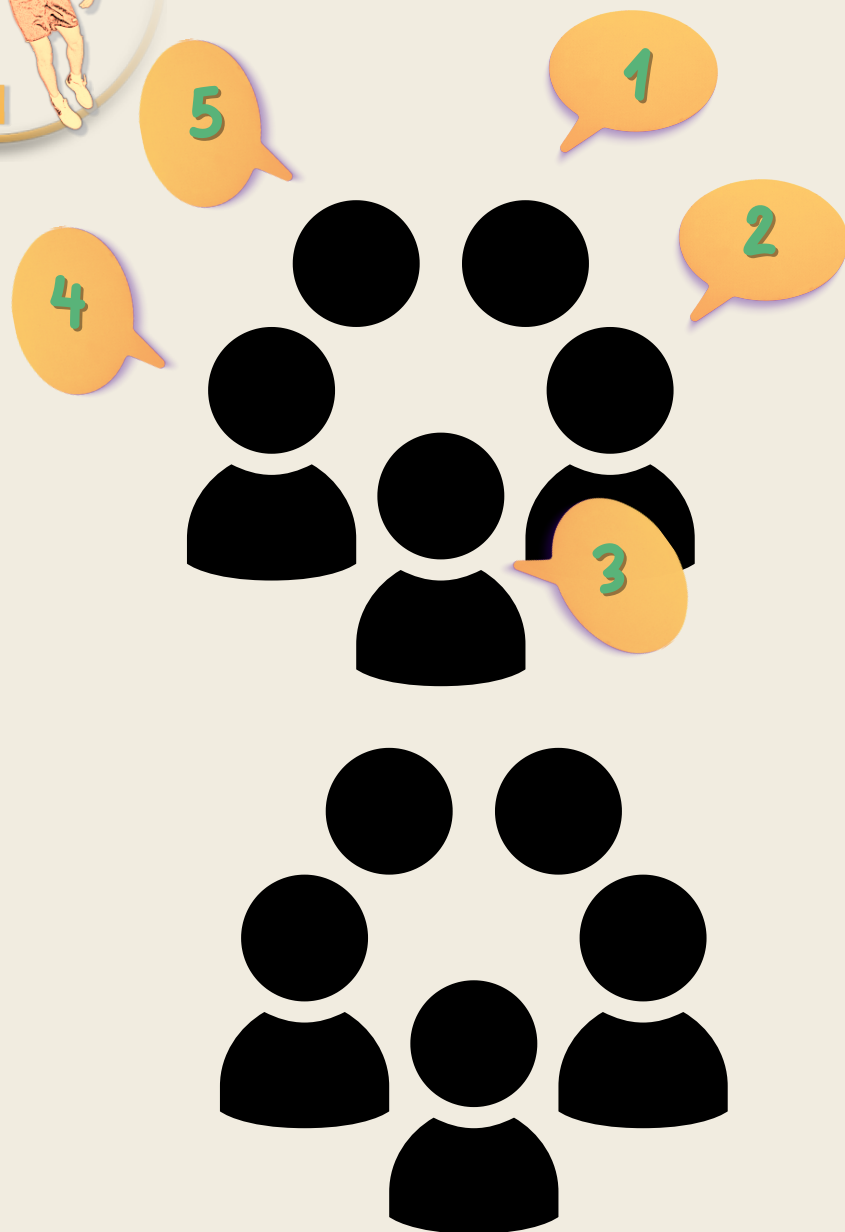


TIRO AO PELOTÓN

- 1 Divídese a clase en dous equipos enfrontados.
No medio colócase unha pelota de fitball.
Cada equipo terá o mesmo número de balóns.
- 2 Cada equipo lanza os seus balóns para intentar que a pelota de fitball pase a liña onde está o equipo contrario.
- 3 O xogo remata cando a pelota de fitball cruza a liña do equipo contrario.

VARIANTES:

1. Xogar por tempo. Gaña o equipo que desprazara a pelota máis cerca da liña do equipo contrario.
2. Obrigatorio facer ata un máximo de 3 pases antes de lanzar os balóns á pelota.



O RELOXO

1

Divídese a clase en equipos de 4/5 persoas.

Os equipos distribúense polo espazo formando un círculo. Cada equipo terá un balón.

2

O/a primeiro/a xogador/a dá un toque, a/o segunda/o dous toques, a/o terceira/o tres toques, e así progresivamente.

Se alguén falla, queda eliminado/a e comeza nun toque a seguinte persoa.

3

O xogo remata cando só quede un/ha xogador/a.

VARIANTES:

1. Aumentar o número de xogadores/as en cada grupo.
2. Permitir que haxa un bote entre toques.



1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, , 9, 10



VARIANTES:

1. Facer os pases con unha parte distinta ao pase recibido. Por exemplo, recibo un pase coa man e paso co pé, ou cabeza.
2. Obrigatorio deixar botar o balón antes de pasar.

OS 10 PASES

1

Divídese a clase en equipos de 5/6. Os equipos distribúense en campos separados.

2

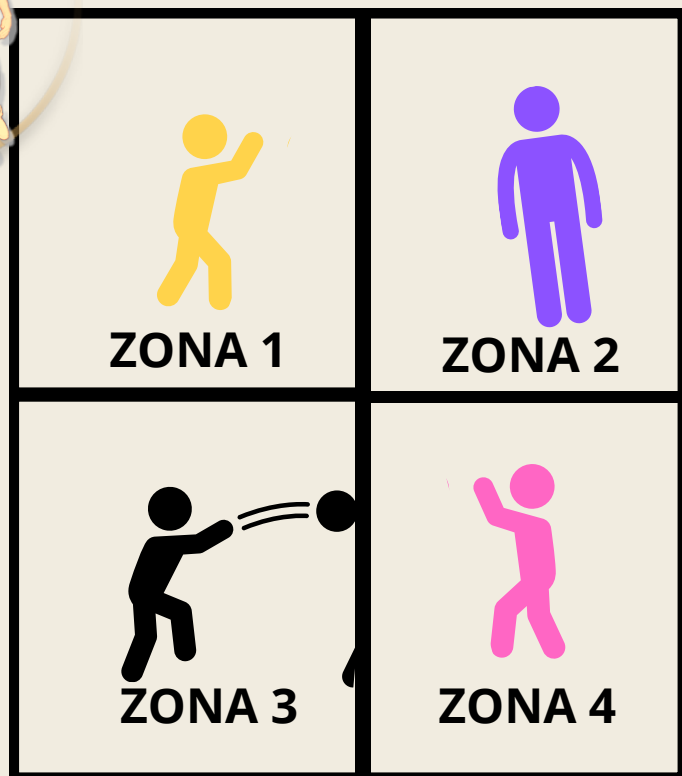
O xogo consiste en que os/as xogadores/as dun mesmo equipo teñen que conseguir facer 10 pases, sen que o balón lles caia ao chan nin o balón sexa interceptado por alguén do equipo contrario.

3

Cando un equipo consegue os 10 pases, gaña un punto. Se o equipo contrario intercepta o balón, comeza a contar os 10 pases.

NORMAS:

1. NON SE PODE QUITAR O BALÓN DAS MANS.
2. DEFENSA A UN METRO DE SEPARACIÓN.
3. SE CAE O BALÓN HAI CAMBIO DE POSESIÓN.
4. NON MOVERSE CANDO SE TEN O BALÓN NAS MANS.



VARIANTE: XOGAN POR PARELLAS.

- Poden pasarse o balón entre elas antes de envialo ao campo contrario.
- Poden dar 1, 2 ou 3 toques, pero nunca dous toques seguidos a mesma persoa.
- Pode haber un bote ou non entre toques.

4X4

1

Divídese a clase en equipos de 4 persoas

Cada participante sitúase nun cadrado do campo de xogo.

2

O xogo consiste en golpear o balón, con ou sen bote, e que vaia a unha zona distinta da que viña.

3

Este xogo pode ser competitivo ou cooperativo.

- Competitivo: quen chegue a un número determinado de puntos, gaña e escolle a nova zona.
- Cooperativo: o equipo ten que chegar a un número determinado de puntos.