

## Ejercicios de pasar y correr comunes para deportes con pelota

### Entrada en Calor:

- Trote y ejercicios de movilidad articular de tren inferior y superior.
- Elongación y flexibilidad general.
- Juego de reacción: trote o ejercicios varios, a la orden del profe sentarse, agacharse, acostarse en el piso, agruparse en tríos, parejas o grupos de compañeros indicados, etc.

### Parte Central:

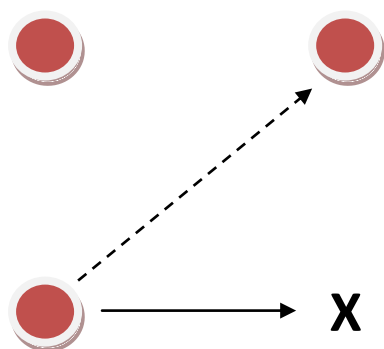
Propuesta de ejercicios para trabajar en tríos, donde cada grupo tendrá una pelota y formará un cuadrado ocupando cada uno un vértice, quedando una punta libre.

(dibujos y diagramas en: Archivo de la propuesta didáctica). 😊

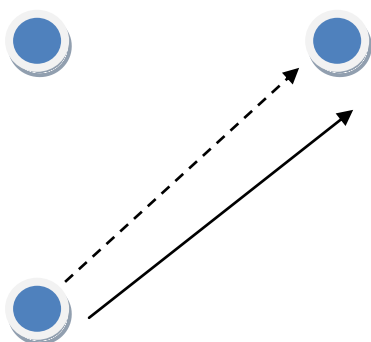
Si no contamos con suficientes balones, podemos hacer los ejercicios en dos tandas de grupos dado que la intensidad al manejar puede ser alta, por lo que la relación trabajo-pausa sería adecuada.

### Ejercicios:

- ▶ a) "Paso y corto": quien tiene la pelota (A) pasa a cualquiera de los compañeros (B) o (C) y corre al vértice o esquina vacía.



- ▶ b) "Paso y sigo": el jugador (A) pasa la pelota y corre a detrás de ella, o sea a la punta de quien se la pasó (B) o (C).





**Vuelta a la Calma:**

Elongación muscular general y charla sobre mecánica y aspectos de los ejercicios trabajados.