## 1.- PARACAÍDAS

**DESCRIPCIÓN:**

La actividad consistirá en realizar actividades diversas con el paracaídas.



Se formarán grupos y se coordinarán diversos movimientos de forma cooperativa para su manejo.

Dentro de las actividades que se realizarán se incluirá algún material adicional (balones, pelotas de tenis, etc…).

**MATERIAL:**

- Paracaídas de colores.
- Balones.

## 2.- PETANCA

**DESCRIPCIÓN:**

Con esta actividad queremos iniciar a los deportistas en el deporte de la petanca.

Se jugará en interior con bolas de boccia. Jugarán una pareja contra otra y ganará la partida la pareja que consiga dejar la bola de su color (azul o roja) más cerca del boliche (blanca).

Siempre lanzará el equipo que no tenga la bola más cerca. Los lanzamientos serán alternos entre los miembros de la pareja, cada vez tirará uno de ellos, hasta que consigan dejar su bola más cerca que la del otro equipo, momento en el cual cambiarán y empezarán a lanzar los del equipo contrario.

**MATERIAL:**

- Juegos de Boccia.



## 3.- BOLOS

**DESCRIPCIÓN:**

La actividad consistirá en jugar a los bolos en parejas. Cada miembro de la pareja tendrá dos intentos para tirar todos los bolos.



Se marcarán varias distancias para que se vaya complicando el juego en cada ronda.

**MATERIAL:**

- Juego de bolos completo.

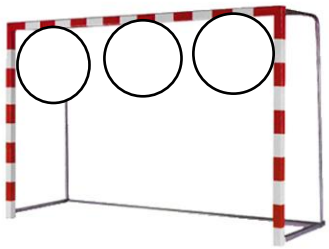
## 4.- PUNTERÍA

**DESCRIPCIÓN:**

En este juego nuestro objetivo será trabajar la puntería en una portería de fútbol sala.

Se colocarán colgados de la portería varios aros, la actividad consistirá en intentar meter un número de balones determinado por esos aros.

Se empezará lanzando con la mano. Los lanzamientos serán alternos entre cada uno de los miembros de la pareja. Después se intentará lo mismo, pero lanzando el balón con el pie.



**MATERIAL:**

- Aros.
- Pelotas de tenis.
- Balones de goma-espuma.
- Balones de plástico.

## 5.- CIRCUITO

**DESCRIPCIÓN:**

Se colocarán una serie de obstáculos divididos por el pabellón y se tendrá que realizar todo el recorrido dentro del mismo lo mejor y más rápido que se pueda.

Dentro de esta actividad se podrá participar de dos formas:

- Podrán entrar los dos miembros de la pareja al mismo tiempo dentro del circuito, superando cada uno de los obstáculos juntos.
- Podrá realizar el circuito primero un miembro de la pareja con un testigo en la mano, una vez este finalice pasará el testigo a su compañero para que sea él quien finalice la participación de ambos.

**MATERIAL:**

- Conos / Aros / Picas / Cuerdas.
- Colchonetas.
- Bancos suecos.



## 6.- LANZAMIENTOS

**DESCRIPCIÓN:**

Esta actividad consistirá en realizar lanzamientos entre los componentes de la pareja con diferente material en cada momento.

Cada miembro de la pareja será lanzador y receptor con todos los materiales con los que se trabaje.

El lanzador intentará ser preciso en el pase y el receptor intentará coger lo que le es lanzado sin que caiga al suelo.

**MATERIAL:**

- Manoplas y pelota de velcro.
- Raquetas y pompones.
- Indiacas.
- Frisbees.





## 7.- INICIACIÓN AL FLOORBALL

**DESCRIPCIÓN:**

Con un stick y una bola de plástico se tendrán que hacer pases entre los miembros de la pareja. También se colocará una portería para que se hagan lanzamientos.



**MATERIAL:**

- Sticks y pelotas.
- Portería de hockey.

## 8.- PAÑUELO CON BALÓN

**DESCRIPCIÓN:**

Juego tradicional del pañuelo con una variante, al decir el número la pareja tendrá que coger un balón, pasárselo entre ellos y lanzar a canasta hasta encestar. El juego terminará cuando una de las dos parejas consiga meter la canasta.

**MATERIAL:**

- Balones.
- Canasta de baloncesto.

## 9.- FITBALL

**DESCRIPCIÓN:**

Realización de varios ejercicios con un fitball (balón gigante) para trabajar el equilibrio y el control postural.



**MATERIAL:**

- Fitballs (Balones gigantes).

## 10.- HABILIDADES EXPRESIVAS

**DESCRIPCIÓN:**

El objetivo de esta actividad será preparar un baile final en el que participen todos los asistentes al Encuentro.

Se prepararán una serie de pasos que se ensayarán durante la rotación correspondiente. Serán pasos sencillos que se repetirán durante el transcurso de una canción.

Una vez que todos los grupos hayan pasado por esta actividad y que terminen todas las rotaciones se montará un baile en el centro del pabellón, donde se pondrán en práctica todos los pasos aprendidos. En este baile participarán todos los asistentes al encuentro.