

Fichas Colpbolp 1

- 1.- ¿Qué es el Colpbol
- 2.- Reglamento.- No se puede
- 3.- Jugar en ataque
- 4.-Jugar en defensa
- 5.- Ejercicio 1 de evaluación

Fichas Balónmano 2

- 1.- ¿Cómo se coge el balón? Ejercicio
- 2.- 3 tipos de pases. Ejercicio
- 3.-Ejercicio para circulación de balón
- 4.-Ejercicio individual de evaluación
- 5.-Ejercicio por parejas de evaluación

.....

PALAS – 1º ESO

11 Ejercicios de evaluación

5 fichas; en cada ficha dos ejercicios de evaluación

1. Mano derecha:- Derecha+Revés (10)
2. Mano izquierda:- Derecha+Revés (10)
3. 10 Pases: cambiando raqueta de mano cada toque
4. **1 + 2**
5. 10 Pases a la pared: sin bote con mano derecha
6. 10 Pases a la pared sin bote con mano Izda
7. **1** a la pared+ bote o no bote + **2**
8. Parejas: 10 pases con bote en la red
9. Parejas : 10 pases sin bote en la red
10. Parejas: 10 pases con bote en la pared
11. Parejas: 10 pades sin bote en la pared