



## RAQUETAS DE MANO

### AUTOEVALUACIÓN

1º EJERCICIO	Puntos	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Nº golpes	+25	24	22	20	18	16	14	12	10	8
1º Golpear la bola con mano derecha											
2º Golpear la bola con mano izquierda											
3º Golpear la bola con ambas manos											

**HAZ 2 VECES CADA EJERCICIO Y APUNTA LA MEJOR MARCA**

2º EJERCICIO	SCORE	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Nº hits	+25	24	22	20	18	16	14	12	10	8
En parejas, pasar la bola sin que bote en el suelo											

**HAZ 2 VECES CADA EJERCICIO Y APUNTA LA MEJOR MARCA**

3º EJERCICIO	SCORE	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Nº hits	+25	24	22	20	18	16	14	12	10	8
En grupos, mantener la bola en el aire sin que caiga a suelo											

**HAZ 2 VECES CADA EJERCICIO Y APUNTA LA MEJOR MARCA**

Calcula la MEDIA: Suma las 5 puntuaciones y divide por las 5 pruebas.