

6. 7 y 8 AÑOS

Contenidos: LANZAMIENTO CON UNA MANO

- Busquen cada uno una bolsita
 - ¿Pueden arrojarla hacia arriba con una mano, de manera que caiga cerca de ustedes?
 - ¿Pueden arrojarla hacia arriba para que caiga detrás de ustedes, a no más de un paso? Intenten enviarla cada vez más alto, pero siempre controlando el vuelo y la caída cercana. ¿Cómo deben arrojarla para hacerlo mejor?

- Ubíquense detrás de la línea final del patio:
 - ¿Quién arroja más lejos su bolsita deslizándola por el suelo en línea recta?
 - El mismo trayecto de regreso deben completarlo en tres veces: un lanzamiento corto, uno largo y otro corto.
 - ¿Podrían llegar hasta el otro extremo del patio con cuatro lanzamientos, pero esta vez enviando la bolsita por el aire? De regreso realicen lanzamientos bajos y cortos y luego altos y largos.

- Reúnanse en parejas, practicaremos puntería a blancos fijos.
 - Uno de los dos se queda con las bolsitas, el otro corre libremente hasta escuchar la voz de "alto", momento en que se detiene separando los pies. ¿Puede el compañero, desde el lugar en que se encuentra, arrojar deslizado las bolsitas para pasarlas por debajo de las piernas del otro? Luego cambian.
 - Acérquense al compañero a unos dos metros, ¿pueden arrojar las bolsitas por arriba, por el lado izquierdo o el derecho. o por debajo sin tocar al otro?

- Cada uno con su bolsita y las piernas separadas. ¿Pueden embocar al mismo tiempo lanzando las bolsitas por el suelo, por debajo de su compañero?
- Agreguemos a la bolsita un aro para volver a ejercitarse individualmente
 - Coloquen cada uno su aro en el suelo. ¿Pueden embocar la bolsita en él, arrojando con una mano sobre el hombro? ¿Y desde abajo?
 - Practiquen lanzar la bolsita bien alto, y que caiga dentro del aro.
 - Desplácense alrededor del aro, acercándose y alejándose y efectuando lanzamientos. ¿Quién erra menos veces?
 - Apunten a su aro con un lanzamiento fuerte y rasante. ¿Pueden mover el aro de lugar? Desplácenlo de esa forma por todos los espacios libres.
 - Tomen los dos elementos. Prueben arrojar la bolsita hacia arriba y luego colocar el aro para que al caer pase por el centro de éste.
 - Arrojen hacia arriba la bolsita con la mano izquierda y luego pasen rápido el aro, verticalmente de derecha a izquierda, haciendo que la bolsita pase en su caída a través de éste.
- Reúnanse con un compañero. Practiquen alternadamente:
 - Uno de los dos sostenga ambos aros, uno a cada lado del cuerpo. El compañero debe arrojar las bolsitas tratando de embocar una en cada aro.
 - Presten atención a mis voces, pues cuando escuchen "izquierda" o "derecha" deben tratar de lanzar rápidamente desde el hombro, embocando en el aro que corresponde.

- El que sostiene los aros colóquelos verticalmente separados entre sí más de medio metro. Su compañero debe lanzar con fuerza suficiente para que la bolsita pase a través de los dos aros.
- Ahora, ubiquen un aro en el suelo, y el otro paralelo a un metro de altura y un poco alejado de la vertical. ¿Puede el compañero arrojar sus bolsitas para que pasen a través del aro elevado y caigan justo en el centro del otro?
- Los niños que sostienen aros distribúyanse por todo el patio, levantándolos a diferentes alturas. Sus compañeros, a mi señal, comenzarán a correr lanzando sus bolsitas a embocar en cualquier aro.
- Ahora sostengan los aros altos y horizontales. El compañero debe arrojar la bolsita de forma tal que pase por arriba. Cuando emboquen 6 veces, corran a cambiar los elementos con su compañero.

- ¿Quién acierta a blancos móviles?

- Los alumnos que sostienen aros son los que ahora se desplazan. Sus compañeros quedan en lugares fijos y cuando pueden, arrojan sus bolsitas a los aros que pasan.
- Cada uno con su compañero: uno de los dos extiende sus brazos, sosteniendo un aro vertical y gira lento sobre sí mismo; el otro, a dos metros de distancia, arroja su bolsita a embocarla en el aro cuando la posición de éste lo permite.
- El que tiene el aro, lo eleva sobre su cabeza, en forma vertical y camina libremente. El compañero lo sigue, tratando de arrojar la bolsita con una mano sobre el hombro para embocar en el aro. Cuando lo logra cuatro veces, cambia de actividad con su compañero.
- Uno de los dos hace rodar el aro por todas partes. ¿Puede el compañero lanzar la bolsita al centro del aro sin tocarlo ni voltearlo?

