

## LANZAR Y RECIBIR

### "BOLSITAS"

- Arrojar la bolsita con una mano o con dos.
- Quién puede lanzarla como una piedra.
- Lanzo alto y me hago chiquito antes que toque el suelo.
- Quién logra lanzar la bolsita, hacia atrás, lo más cerca y lo más lejos posible.
- Lanzarla por detrás a la altura de la cintura.
- Levantando una pierna, quién la arroja por debajo.
- Lanzarla al costado, con golpe de muñeca (pase bajo mano).
- Quién es capaz de lanzar la bolsita por encima de la cabeza o por sobre el hombro.
- Quién puede lanzarla al aire y recibirla con el pie.
- Quién es capaz de lanzarla con el pie y recibirla con las manos.
- La lanzo en posición de cuclillas y la recibo igual.
- Quién puede lanzarla y recibirla con la espalda; con los muslos.
- Quién logra lanzar la bolsita con el pie y recibirla con la espalda, con los muslos.
- Lanzo la bolsita al aire y la recibo acostado; sentado.
- Quién es capaz de sujetar la bolsita con los tobillos o impulsarla hacia delante, sin dejar que caiga.
- Sujetando la bolsita entre los tobillos, lanzarla hacia arriba, giro y la recibo al caer.
- Quién mantiene la bolsita más tiempo sobre el empeine. Avanzar hacia delante, atrás, costados, describiendo figuras.
- Lanzarla de una mano a la otra acompañando el movimiento.
- Desplazándose de todas formas, simplemente pasarse la bolsita por sobre la cabeza.
- Quién logra lo más cerca del suelo, lanzar el elemento de una mano a la otra acompañado del movimiento.
- En cuadrupedias lanzar la bolsita por entre las piernas con una mano y otra mano.
- En cuadrupedias, avanzando quién la pasa más veces de una mano a la otra.
- En posición de cangrejo patear la bolsita lejos.
- Sentado, bolsita entre los tobillos, lanzo y recibo con ambas manos.

- Acostado, lanzo y recibo con los pies.
- Acostado, la lanzo con los pies y la recibo con las manos.
- Acostado, lanzo y recibo con los brazos extendidos.
- Acostados panza al suelo pasarla de una mano a la otra sin que los brazos toquen el suelo.

### *en parejas*

- Ambos En cuadrupedias pasarse la bolsita.
- Enfrentados a piernas cruzadas pase y recepción.
- Enfrentados con piernas cruzadas pase por detrás de la espalda con ambas manos.
- Sentados, pase y recepción "solamente" con los pies.
- Acostados panza al suelo, pasarla sin apoyar los brazos. Espinales.
- Enfrentados, lanzo alto y corro a tomar la del compañero.
- Ambos de espaldas, lanzo, giro y recibo la de mi compañero.
- Sentados enfrentados, tratar de quitarse con los pies la bolsita.
- Uno sentado con piernas extendidas, el otro acostado panza abajo, trata de apoyar la bolsita a un lado y al otro de las piernas del compañero.

## "PELOTAS"

### *en parejas*

- Enfrentados pasarle la pelota al compañero, haciéndola rodar.
- Patearla rodando. Quién puede hacer un gol en el arco del compañero.
- Enfrentados, pasarse la pelota pateándola.
- Ambos de espaldas a piernas abiertas, pasarse la pelota rodando.
- Corriendo pararse la pelota haciéndola rodar con una mano o con dos.
- En cuadrupedia, pararse la pelota con la cabeza.
- Levanto las piernas y le paso la pelota a mi compañero, él la toma y repite.
- Enfrentados sentados, a piernas abiertas, la paso rodando.
- En carretilla la hago rodar con una u otra mano alternadamente.
- Lanzo la pelota con dos manos por encima de la cabeza y el otro la recibe acompañando el movimiento.
- Paso la pelota a la altura de la cadera.

- Uno lanza a la altura de la cadera. El otro la recibe y la devuelve con pase de hombros.
- Pase de faja (la pelota del lado de la derecha de la cintura, la paso por atrás de mi cadera y la lanzo por el lado izquierdo de mi cintura).
- Levanto una pierna y la paso por debajo con una mano.
- De espalda lanzo la pelota con dos manos por sobre la cabeza hacia atrás, el otro la recibe con dos manos de frente.
- Enfrentados, pase de pecho.
- Con dos pelotas, uno lanza por abajo y el otro por arriba.
- Con dos pelotas, uno pasa de pecho y el otro la pateo. Es continuada la ejercitación.
- Enfrentados, pasarse la pelota mientras galopan lateralmente.
- Enfrentados, uno corre al otro mientras hacen pases de pecho.
- Ambos de frente, lanzo la pelota, giro y recibo la devolución. El otro lo mismo.
- Lanzo la pelota tratando de encestar.
- Lanzo contra la pared y mi compañero la recibo con dos manos.
- Mi compañero la lanza contra la pared, deajo que pique y la recibo.
- Enfrentados, pasarse la pelota cabeceándola.
- Uno de espalda con piernas separadas, pasa la pelota con dos manos, el otro enfrente la recibe con ambas manos.
- Ambos de espalda, con piernas separadas, pasar y recibir con dos manos. El que está parado la lanza con dos manos, el que está sentado la devuelve cabeceándola.
- Uno lanza con dos manos, el otro acostado la devuelve golpeando con la planta de los pies.
- Paso a mi compañero y este acostado me devuelve sin apoyar los brazos.
- Quién puede rolar y pasarle al compañero.
- Levanto la pelota con los tobillos y la paso a mi compañero.
- Acostados panza al suelo, pasarle la pelota sin bajar los brazos y evitando que caiga.
- Cada uno con su pelota, pica con una mano y con la mano libre trata de quitarle la pelota al compañero.
- Con una pelota, mi compañero la lanza con dos manos, la deajo picar y la tomo con dos manos. Con dos pelotas, pasarsela al unísono con pique previo y a dos manos.
- Enfrentados, con dos pelotas, la pico fuerte contra el suelo y corro a tomar la de mi compañero antes que caiga.

## "SOGA CIRCULAR"

- De parado tiro la sogá y la tomo en posición de cuclillas.
- Desde cuclillas lanzo la sogá y la dejo caer.
- Lanzo la sogá, giro y la vuelvo a tomar.
- Mantenerse con tronco flexionado al frente mientras hago correr la sogá lo más cerca posible del piso.
- En posición de cuclillas, saltitos en el lugar, mientras que se lanza y se recibe la sogá.
- Desde cuclillas llevo la sogá bien alta sin soltarla.
- Desde cuclillas lanzo la sogá y la recibo parado.
- Desde cuclillas lanzo la sogá y la recibo parado con una mano.
- Desde cuclillas lanzo la sogá y cuando cae la engancho con un brazo.
- Lanzo la sogá y la recibo desde adentro.

### **Recepción:**

- uno arroja la pelota hacia arriba a pocos metros de altura. El compañero ubicado a 2 o 3 metros debe correr a tomarla luego de un pique.
- ¿quién puede correr a un lado y al otro pasando y recibiendo la pelota?

### **Pase:**

- elemento: pelota

con 1 compañero: pases libres, sentados la pasan rodando, de rodillas pases con un pique en el medio de ambos.

- pases con 2 manos juntas sobre la cabeza.

Idem anterior pero con una mano.

Idem anterior pero con una mano y de costado.

### **Contenidos: RECEPCIÓN CON DOS MANOS**

- Cada uno tome una pelota

- Arrojen la pelota rodando hacia el otro extremo del patio (no muy fuerte) y corran tras ella, para detenerla antes de que llegue al fondo.
  - Intenten ahora, luego de lanzar la pelota, alcanzarla y correr al lado de ella hasta llegar a la línea final.
  - Láncenla rodando, corran hasta sobrepasarla, colocándose delante de ella. ¿Pueden llegar al final de patio sin que les toque los talones?
  - Arrojen la pelota, sobrepásenla corriendo pasando por delante de ella, dejen que se adelante y repitan nuevamente la acción hasta llegar al fondo.
  - Arrojen la pelota hacia arriba, para que pique varias veces. ¿Pueden acercarse a ella mientras lo hace, pero sin llegar a tocarla?
  - Arrójenla otra vez y cuando la altura de los piques lo permita hagan un "techo" con sus manos a la pelota, que irá bajando hasta detenerse.
  - ¿Pueden colocar sus dos manos a los lados de la pelota mientras pica?
- Veremos ahora cómo detienen y atajan la pelota.
    - Con dos manos, arrojen la pelota hacia arriba, no muy alto. Dejen que pique varias veces, coloquen las manos sobre ella y cuando deseen aplástenla contra el suelo deteniéndola.
    - ¿Podrán hacer lo mismo, pero para detener la pelota cubrirla con todo el cuerpo, haciéndose un "ovillo" sobre ella?
    - Arrojen la pelota hacia arriba, déjenla picar varias veces y cuando la vean cerca de ustedes, atájenla contra el pecho.
    - Háganlo nuevamente, pero déjenla picar solamente 3 veces antes de tomarla contra el pecho.
    - ¿Podrán tomarla luego de dos piques... y después de uno solo?
    - Arrojen con suavidad hacia arriba, aléjense de espaldas y luego que pica, corran hacia delante para atajarla haciendo una "canasta" con los brazos.
    - Parecido a la tarea anterior, pero cuando la pelota comienza a picar corran alrededor de ella y luego atájenla contra el cuerpo.
    - Veremos si pueden tomarla con ambas manos lejos del cuerpo. Arrójenla y tómenla luego de picar dos o tres veces.
    - ¿Pueden arrojarla hacia arriba, dejarla picar una vez y saltar a tomarla sobre la cabeza?

- ¿Y agachándose para tomarla cerca del cuerpo?
  - Arrojen la pelota hacia arriba, a poca altura y tómenla sin dejarla caer.
  - Intenten realizar lo mismo caminando y luego trotando.
  - Láncenla nuevamente, giren en el lugar y tómenla.
- Reúnanse con un compañero con una pelota para ambos.
    - Uno de los dos tome la pelota y arrójela hacia arriba a poca altura. El compañero, ubicado a dos o tres metros, debe correr y tomarla luego de un pique. Luego cambien.
    - Corran lento uno tras el otro. El que va adelante lleva la pelota y en cualquier momento la deja caer. El de atrás, rápidamente debe recogerla antes que deje de picar; luego pasa adelante y la deja a su vez caer.
    - Cualquiera de los dos toma la pelota con ambas manos y gira hacia un lado u otro, dejando caer la pelota. El otro tiene que desplazarse y reaccionar rápido para tomar la pelota, la devuelve y corre nuevamente hacia donde ahora la arroja el compañero. Cuando se cansa el que recibe, cambien de lugar.
    - Uno de los dos arroja la pelota hacia arriba, corriéndose del lugar. El compañero, que se encuentra a dos o tres pasos, corre a recibir antes de que caiga al suelo.
    - Enfrentados a dos o tres pasos, pásense la pelota con ambas manos, suavemente.
    - Ahora, avancen y retrocedan pasándose la pelota.
    - ¿Pueden correr uno al lado del otro, pasando y recibiendo la pelota con las dos manos?
    - Deténgase uno y el otro corra alrededor. Pásense mientras tanto la pelota, sin que se caiga. Luego de dos vueltas, cambien de lugar.

---

## LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

Lanzar y recibir constituye una actividad muy atractiva para nuestros alumnos y alumnas, esto es así por la posibilidad que tienen de manipular objetos, de jugar con pelotas y de dominar un determinado material. Nuestra misión consistirá en ofrecer a nuestros alumnos muchas posibilidades distintas de lanzar y de recibir, lo que, a la larga, favorecerá su dominio sobre esta habilidad.

Además de la propuesta de actividades concretas, se adjunta cuadro resumen sobre las distintas variaciones y el posible material a utilizar.

<b>POSIBLES VARIACIONES</b>	<b>MATERIAL UTILIZABLE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Posición corporal</li><li>2. Superficie de contacto con el objeto</li><li>3. Diferentes materiales</li><li>4. Distancias diferentes</li><li>5. Precisión</li><li>6. Utilización de objetos como prolongación de los segmentos corporales (raquetas)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pelotas (distinto tamaño, textura...)</li><li>2. Aros</li><li>3. Picas</li><li>4. Globos</li><li>5. Palomitas</li><li>6. Cuerdas</li><li>7. Cintas</li><li>8. Palas, raquetas...</li></ol>

1. Cada niño o niña tiene una pelota. Lanzar la pelota al aire y volverla a coger:
  - Con ambas manos.
  - Lanzar con una mano y recibir con dos.
  - Esperar a que dé un bote en el suelo.
  - Lanzar muy alto.
  - Lanzar muy flojito.
2. Lanzar la pelota al suelo y volver a tomarla:
  - Varias veces seguidas.
  - Dando una palmada desde que se suelta la pelota hasta que se vuelve a coger.
  - Golpeando la pelota (botando).
3. Por parejas, los niños se pasan una pelota:
  - Sentados en el suelo.
  - De rodillas.
  - En pie.
  - En equilibrio sobre un pie.
4. Los niños forman varias filas. El primero lanza una pelota rodando y sale corriendo tras ella para volver a tomarla. Se la pasa al siguiente de la fila desde el lugar que la ha recuperado.
5. Los niños forman un corro. El maestro/a se sitúa en el centro y lanza la pelota a los niños. Estos deben devolvérsela. Se va alternando distintas formas de pasar la pelota:
  - Con las dos manos.
  - Con un bote en el suelo.

Los niños han de estar atentos y devolver la pelota de la misma manera que el maestro o la maestra ha lanzado.
6. Lanzar la pelota contra la pared. Primero lanza un niño y la recibe él mismo. Después lanza un niño y la recibe un compañero.
7. Los niños forman grupos de cinco o seis. Cada grupo se distribuye en corro. Los niños chutan la pelota con los pies tantas veces como puedan. La pelota no debe salir del corro.
8. Los niños por parejas se pasan una pelota. ¿De cuántas maneras diferentes podemos lanzar?
9. Pasarse la pelota por parejas, desplazándose en el espacio:
  - En línea recta.
  - Realizando un determinado recorrido.

10. Lanzar la pelota contra la pared. Saltarla allí donde bote. La recibe un compañero.
11. Los niños se colocan en corro. Un niño lanza la pelota al aire nombrando a un compañero. Este debe recibir la pelota y lanzarla a continuación nombrando a otro compañero.
12. Los niños forman varias filas. Frente a cada fila hay un aro en el suelo. Cada fila dispone de cinco volantes de badminton, ringos o material poco pesado. Cada niño lanza los cinco volantes intentando que caigan en el aro. Se cuentan el número de volantes que caen dentro de cada aro.
13. Por parejas, pasarse la pelota chutando con el pie:
  - Buscar diferentes formas de chutar.
  - Uno chuta con el pie, el otro recibe con las manos.
  - Ambos chutan y el balón debe pasar entre dos conos o banderas se paradas 50 cm. entre sí.

**Los niños colocados por parejas forman dos filas. El primero de cada fila lanza un aro haciéndolo rodar. Su compañero corre junto al aro hasta que éste cae al suelo. Se sitúa entonces dentro del aro y debe intentar adivinar los pasos que haría caminando, para volver a la fila. A continuación lo comprueba.**

## **8 años**

### **Pase y recepción:**

#### **Con pelota**

- pases por debajo de las piernas dándole la espalda al compañero (fútbol americano);
- pases de faja;
- pases sin mirar;
- de a cuatro (enfrentados, dos a cada lado), una sola pelota, pases de pecho/de pique/con una mano a la carrera (pasar e ir a la hilera donde pasé);
- carrera en parejas desplazándose realizando sólo pases;
- carrera en tercetos desplazándose realizando pases;
- trenza de a tres.