

ARROJAR Y LANZAR

En este nivel la pelota desplaza en gran medida a los otros elementos, pues, además de poseer un gran atractivo, la coordinación alcanzada por el niño le permite dominar ciertas destrezas imposibles de realizar en etapas anteriores.

Lanzar rodando

- ¿Vamos a jugar con la pelota? (ejercitación libre)
- ¿Quién puede lanzar la pelota rodando por el suelo con una sola mano?
- ¿Y ahora con las dos?
- Hacemos rodar la pelota y luego corremos detrás hasta alcanzarla.
- ¿Quién es capaz de hacerla rodar y correr al lado muy cerca, pero sin tocarla?
- Lanzamos la pelota suavemente, corremos, la pasamos y hacemos un puente con las piernas para que pase por debajo.
- ¿Podremos hacer un puente en cuadrupedia?
- Lanzamos rodando la pelota muy fuerte para que rebote en la pared.
- ¿Quién puede lanzarla tan suave que apenas llegue a la pared?
- ¿Son capaces de hacerla rodar por el banco sin que se caiga antes de llegar al otro extremo?
- ¿Quién la hace rodar por la calle sin que se desvíe? (Colocando dos sogas largas paralelas o entre dos líneas dibujadas en el suelo)

Lanzar con una mano sobre el hombro

- ¿Pueden lanzar la pelota hacia adelante, luego hacia atrás y después hacia arriba?
- Lancemos con fuerza la pelota contra la pared, ¿quién hace más ruido?
- ¿Quién la lanza más alto por encima de la soga?

- Vamos a tratar de lanzar por el costado derecho del cajón (o de un árbol, de la maestra, etc, cambiando de lado)
- ¿Quién puede hacer rebotar su pelota más alto?
- ¿Y si dejamos que caiga suavemente de la mano?

Hacer puntería

- Tratemos de acertar en lo blancos dibujados en las paredes (o en el suelo)
- ¿Quién emboca su pelota en el cesto?
- ¿Pueden hacerla pasar por debajo del banco, pero lanzando desde el hombro? (o por debajo de una soga)
- ¿Quién emboca en el aro que sostiene el compañero? Sostengan el aro cerca del cuello y luego vayan colocándolo más alto. (Horizontal o vertical).
- ¿Quién emboca en el aro que llevo? (El grupo se ubica en fila frente a una pared. La maestra está entre ésta y los niños y pasa llevando su aro por delante; los niños lanzarán cuando pasa por delante de cada uno. Recuperar la pelota cuando rebota en la pared.)
- ¿Quién puede embocar su pelota entre las piernas del compañero?
- Traten de lanzar la pelota por arriba del bastón que sostiene el maestro. ¿Y por debajo? ¿O por el costado, si lo colocamos vertical?
- ¿Quién puede pasar la pelota entre estos dos bastones? (La maestra sostiene dos bastones paralelos y horizontales)

Hacer puntería con una mano de abajo

- ¿Podrán embocar en el arco dibujado en la pared haciendo deslizar la pelota por el suelo?
- ¿Son capaces de hacer pasar la pelota por debajo del banco (o de una soga baja, barra, etc.)

- ¿Pueden embocar la pelota entre los peldaños (la escalera apoyada sobre un lateral)?
- Y ahora, embocamos arrojándola con una sola mano hacia arriba (la escalera horizontal, por encima de las cabezas).

Hacer puntería con una mano de arriba por sobre el hombro

- ¿Cuántos círculos hay en la pared? Traten de embocar en el que más les guste. (Círculo de 1.50 metros o más. Situarse a 3 metros de los mismos)
- ¿Quién puede embocar en el cesto? (Cesto de papeles colgado de la pared o sostenido por la maestra)
- ¿Quién es capaz de embocar la pelota en el círculo más pequeño? (Se dibujan varios círculos concéntricos en el suelo.)
- ¿Pueden embocar entre las dos sogas (colocadas horizontal y luego verticalmente)?
- ¿Quién emboca en la escalera (escalera horizontal o pasamanos)? Ahora... por arriba.
- A ver cómo le pegan con su pelota a la pelota grande. (Medicinebal o pelota de básquetbol, etc. Colocada en el centro de un círculo)
- ¿Quién puede voltear la pelota grande? (colocar la pelota sobre otro elemento: banco, silla, mesita, etc.)