

9, 10 y 11 AÑOS

Contenido: LANZAMIENTO CON UNA MANO CON PUNTERÍA.

- Distribuyan botellas de plástico por todo el patio
 - Cada uno tome una pelota de trapo y corran libremente por el patio. Cada vez que escuchen un golpe de mis manos, lancen su bolsita hacia cualquier botella, luego recójala. Levanten la botella si acertaron y esperen la nueva señal mientras siguen corriendo.
 - Elijan una botella como blanco. Desplácense lentamente cerca de ella y cuando escuchen mi señal, lancen inmediatamente tratando de voltearla. Prueben lanzar siempre desde el hombro o de costado desde la cadera.
 - Corran en círculo alrededor de una botella, a unos cuatro o cinco metros de ella. Cuando tengan una buena posición sin interferencias, pues los compañeros también están corriendo y pueden cruzarse en el camino, traten de voltearla.
 - Ubíquense mirando una botella, todos con el mismo frente y cerca de ella. Desplácense hacia atrás alejándose y en cualquier momento traten de lanzar y voltear la botella. ¿Pueden hacerlo acercándose y sin detenerse?
 - De espaldas a la botella, caminen alejándose de ella y en cualquier momento giren rápido, tratando de lanzar a voltearla. ¿Hacia qué lado conviene girar?

- Reúnanse con su compañero
 - Uno de los dos con dos pelotas de trapo; el otro, con una botella de plástico. Éste hace rodar la botella, mientras el compañero lanza una tras otra las dos pelotas, tratando de acertarle a la botella en movimiento. Luego cambien.

- Se enfrentan a unos 5 metros de distancia: uno coloca tras de sí la botella y el compañero preparado con sus dos elementos para lanzar. El primero, en cualquier momento, debe correr dos pasos hacia la derecha o la izquierda y luego regresa a cubrir nuevamente la botella. En el instante de alejarse, el segundo trata de lanzar a voltear la botella. ¿Quién acierta más veces en seis lanzamientos?
- En la misma posición, pero el que tiene las pelotas da la espalda a su compañero. Éste coloca la botella donde desea y grita "ya". El primero debe darse vuelta rápidamente y arrojar una pelota, tratando de voltear la botella, para repetir la actividad. Luego cambian.
- Uno de los dos se coloca de espaldas a la botella, a un paso de la misma, y puede desplazarse alrededor de ella. El compañero, con las dos pelotas de trapo, trata de moverse para encontrar un espacio y derribar la botella con sus proyectiles. Al lograrlo, cambien de función con el compañero.
- Coloquen la botella entre ambos y aléjense cuatro o cinco pasos, cada uno con su pelota. Comiencen a galopar lateralmente hacia uno y otro lado y cuando uno lo decide, lanza su pelota sin detener el desplazamiento. El compañero trata de reaccionar y lanza a su vez la pelota. ¿Cuál de los dos voltea primero la botella seis veces?