

# LANZAMIENTO

(Todas las actividades deberán realizarse utilizando los dos hemisferios)

- ¿Pueden arrojar la bolsita hacia arriba con una mano, de manera que caiga cerca de ustedes?
- ¿Son capaces de arrojarla hacia arriba para que caiga detrás de ustedes a no más de un paso?
- Intenten arrojar la bolsita con los brazos detrás de la cabeza.
- Arrójenla a diferentes alturas, pero siempre controlando el vuelo y la caída cercana.
- ¿Cómo deben arrojar la bolsita para hacerlo mejor?
- Desde una línea, ¿quién arroja más lejos su bolsita deslizándola por el suelo en línea recta?
- Lanzo la bolsita desde la altura de los hombros. Lo mismo, pero a la altura de la cadera.
- Camino, lanzo la bolsita hacia delante y corro hacia el lugar en donde ésta cae.
- Arrojo la bolsita deslizándola por el suelo y trato de que pase por debajo de las piernas de un compañero.
- Coloquen cada uno un aro en el suelo, ¿pueden embocar en él, arrojando la bolsita con una mano sobre el hombro?, ¿y desde abajo?
- Intenten lanzar la bolsita hacia arriba, bien alto y que caiga justo dentro del aro.
- Apunten a su aro y con un lanzamiento fuerte y rasante traten de moverlo de lugar.
- Prueben arrojar la bolsita hacia arriba y sostengan el aro en el aire, 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.
- Arrojen la pelota rodando hacia el otro extremo del patio y corran tras ella y deténganla antes de que llegue al fondo.
- Hagan rodar la pelota, corran hacia ella y acompáñenla hasta que llegue al final.
- Lancen la pelota haciéndola rodar por el suelo, sobrepásenla e intenten que pase por entre medio de sus piernas varias veces.

## LANZAMIENTO

(Todas las actividades deberán realizarse utilizando los dos hemisferios)

- ¿Pueden arrojar la bolsita hacia arriba con una mano, de manera que caiga cerca de ustedes?
- ¿Son capaces de arrojársela hacia arriba para que caiga detrás de ustedes a no más de un paso?
- Intenten arrojar la bolsita con los brazos detrás de la cabeza.
- Arrójenla a diferentes alturas, pero siempre controlando el vuelo y la caída cercana.
- ¿Cómo deben arrojar la bolsita para hacerlo mejor?
- Desde una línea, ¿quién arroja más lejos su bolsita deslizándola por el suelo en línea recta?
- Lanzo la bolsita desde la altura de los hombros. Lo mismo, pero a la altura de la cadera.
- Camino, lanzo la bolsita hacia delante y corro hacia el lugar en donde ésta cae.
- Arrojo la bolsita deslizándola por el suelo y trato de que pase por debajo de las piernas de un compañero.
- Coloquen cada uno un aro en el suelo, ¿pueden embocar en él, arrojando la bolsita con una mano sobre el hombro?, ¿y desde abajo?
- Intenten lanzar la bolsita hacia arriba, bien alto y que caiga justo dentro del aro.
- Apunten a su aro y con un lanzamiento fuerte y rasante traten de moverlo de lugar.
- Prueben arrojar la bolsita hacia arriba y sostengan el aro en el aire, 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.
- Arrojen la pelota rodando hacia el otro extremo del patio y corran tras ella y deténganla antes de que llegue al fondo.
- Hagan rodar la pelota, corran hacia ella y acompáñenla hasta que llegue al final.
- Lancen la pelota haciéndola rodar por el suelo, sobrepásenla e intenten que pase por entre medio de sus piernas varias veces.