

Lanzamiento:

Lanzar rodando

1. ¿Vamos a jugar con la pelota? (ejercitación libre)
2. ¿Quién puede lanzar la pelota rodando por el suelo, con una mano?
3. ¿Y con las dos?
4. Hacemos rodar la pelota y luego corremos detrás de ella para alcanzarla.
5. ¿Quién es capaz de hacerla rodar y correr al lado, muy cerca, pero sin tocarla?
6. Lanzamos la pelota suavemente, corremos, la pasamos y hacemos un puente con las piernas para que pase por debajo.
7. ¿Podremos hacer un puente en cuatro patas? (Cuadrupedia)
8. Lanzamos la pelota rodando muy fuerte para que rebote en la pared.
9. ¿Quién puede lanzarla tan suave para que apenas llegue a la pared?
10. ¿Son capaces de hacer rodar la pelota por el banco sin que se caiga antes de llegar al otro extremo?
11. Podemos también hacerla rodar por un banco e ir a buscar al otro extremo y agarrarla antes de que caiga al suelo.
12. ¿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 hombro

13. ¿Pueden lanzar la pelota hacia adelante, luego hacia atrás y después hacia arriba?
14. Lancemos con fuerza la pelota contra la pared, ¿quién hace más ruido?
15. ¿Quién la lanza más alto por encima de la soga?
16. Vamos a tratar de lanzar por el costado derecho del cajón, o de un árbol, del maestro, etc., de un lado y del otro.
17. ¿Quién puede hacer rebotar su pelota más alto?
18. Y si dejamos que caiga suavemente de la mano, ¿qué pasa?

Hacer puntería

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

Arrojar y recibir:

1. Cada uno con una pelota ¿a ver si pueden pasarla de una mano a la otra?
2. La arrojo hacia arriba y la detengo sin que se caiga.
3. ¿Quién es capaz de arrodillarse, hacer rodar la pelota suavemente y antes de que se escape, zambullirse para atraparla?
4. Ahora la hacemos picar fuerte contra el piso y cuando cae la tomamos.
5. ¿Quién puede arrojarla hacia arriba, dejarla picar varias veces y tomarla antes de que se detenga?
6. Traten de arrojarla bien arriba y tomarla antes de que caiga.
7. Lanzamos la pelota hacia arriba, no muy alto, y nos agachamos al atajarla.
8. ¿Pueden atajarla contra el cuerpo?
9. ¿Y lejos del cuerpo con las dos manos solas?
10. Lanzamos la pelota rodando contra la pared, ¿podemos atajar el rebote?
11. Nos sentamos frente a la pared y jugamos arrojando y recibiendo la pelota.
12. ¿Pueden hacerlo arrodillados y zambullirse para atajarla?
13. ¿Quién puede arrojarla de espaldas por entre las piernas, darse vuelta y recibir el rebote?
14. ¿Quién es capaz de lanzarla contra el piso y pasar por debajo de la pelota antes de recibirla?
15. ¿Y hacerla picar fuerte, para que luego pase por el aro que hacemos con los brazos?

Con un compañero

16. ¿Jugamos con el compañero, pasándole la pelota libremente?
17. Nos sentamos y se la enviamos rodando.
18. ¿Pueden hacerlo de pie?
19. De rodillas, arrojamos la pelota al compañero con piques muy cortitos.
20. Le enviamos la pelota al compañero de espaldas y por entre las piernas, la recibe de frente.
21. ¿Pueden hacerlo ambos de espaldas?
22. Arrojo la pelota rodando y mi compañero la detiene con los pies.
23. Busquen una pared libre. Uno arroja rodando contra ella la pelota y el compañero la ataja.
24. Uno la arroja hacia arriba, el compañero deja que pique y luego la toma.
25. ¿Pueden pasarse la pelota por encima de la soga?
26. Ahora más difícil, cada vez un poco más alto.
¿Y por debajo de la soga, haciendo picar una vez la pelota?