



Lanzamiento de balón.

Objetivo de la actividad:

El objetivo de esta actividad es desarrollar las habilidades de lanzar y coger un balón. Vamos a utilizar un balón de gomaespuma para evitar accidentes innecesarios.

A estas edades, el objetivo que pretendemos alcanzar es que los peques mantengan los ojos en la pelota o el balón. Así les resultará más fácil cogerlo.

Con los primeros cursos de infantil, también podéis utilizar globos. Los globos caen mucho más despacio y les resultará más fácil cogerlos.

Materiales necesarios:

- Balones de gomaespuma o globos.

Descripción de la actividad:

Puedes realizar esta actividad en el gimnasio o en el patio, pero siempre delimitando la zona por la que los peques se pueden mover.

A estas edades los peques no saben muy bien como deben lanzar el balón, nosotros debemos enseñarles a lanzarlo recto, de forma que luego les resulte más fácil cogerlo.

Explica a los peques cómo deben lanzar el balón, puedes darles estas sencillas indicaciones. Os las dejo en inglés ya que en teoría estas actividades las realizareis en la clase de PE (Physical Education):

- *Hold the balloon out in front of you with one hand on each side of the balloon.*
- *Lower the balloon below your waist so that the balloon almost touches your knees.*
- *Raise both hands into the air and let go of the balloon as it passes your nose.*

Explica a los peques que no deben lanzar el balón muy alto o luego les costará más cogerlo. Según vayan ganando confianza y habilidad podrán lanzarlo más alto.

Explícales que deben mantener los ojos en el balón o globo, con el fin de que les resulte más fácil cogerlo.

Aquí tienes más indicaciones que te vendrán genial para explicar la actividad:

- *Throw the balloon straight up into the air.*
- *Watch the balloon as it begins to come down.*
- *When the balloon floats down in front of you, wrap both hands around the balloon and catch it.*



Variaciones:

Esta actividad tiene multitud de variaciones, yo os dejo algunas ideas y su indicación en inglés para que se lo expliquéis a los peques.

- Lanzad el balón/globo, dejadlo rebotar y cogedlo.
Drop the balloon, let it bounce, and then catch it.
- Lazad el balón/globo muy alto, dejadlo rebotar y cogedlo.
Throw the balloon very high into the air let bounce, and then catch it.
- Lazad el balón/globo al aire y cogedlo antes de que toque el suelo.
Throw the balloon into the air and catch it before it hits the ground.
- Lazad el balón/globo muy alto y cogedlo antes de que toque el suelo.
Throw the balloon high into the air and catch it before it hits the ground.
- Lazad el balón/globo al aire y dad cuantas palmadas podáis.
Throw the balloon into the air and see how many times you can clap your hands before you catch it.
- Lanzad el balón/globo contra una pared y cogedlo.
Throw the balloon high against a wall and catch it.

Vocabulario útil:

- Throw
- Bounce
- Catch
- Ground
- Clap
- Wall
- Ball
- Balloon
- Slowly
- Focus