



Trabajo con pelotas

Por: REINALDO SANCHEZ JARAMILLO*

A. INTRODUCCION

La idea del movimiento y la elaboración de ejercicios alrededor de un elemento: la pelota, exige una justificación y la conquista de una actitud mental diferente tanto en el orientador como en el aprendiz: la penetración, basada en la consecución de objetivos claros y oportunos fijados con anterioridad para el desenvolvimiento del proceso enseñanza - aprendizaje.

La pedagogía nueva del movimiento con elementos, no niega la importancia de los ejercicios libres o sin elementos, por el contrario se apoyan mutuamente y en esta manera la educación de los movimientos alcanzará mejor sus objetivos.

El trabajo con pelotas, es aplicable, tanto si se trata de educación física de base anterior a los deportes como, de educación física de base derivada directamente de un deporte, en ambos casos el punto de vista pedagógico es el mismo:

- 1) Ejercicio grupal 2) Juego predeportivo

B. VALOR DE LA ACTIVIDAD

El grupo puede plantear dificultades, limitaciones, exigencias y facilidades a las que cada uno reacciona de una forma. Por consiguiente, es necesario definir bien el objetivo que se persigue. Muchas veces el reajuste se hace sin comentarios, por lo tanto estas apreciaciones obligan al profesor a adaptarse al grupo que dirige en cuanto a la utilización de los medios.

C. SUGERENCIAS METODOLOGICAS

Con el propósito de llegar a conocer un amplio rango de situaciones, se presentan algunas sugerencias:

- 1) Se debe exigir por el profesor u orientador de la actividad, que los principios esenciales se aprendan como base de las actividades más avanzadas.
- 2) Es necesario dividir a los alumnos en pequeños grupos y presentarles nuevas situaciones constantemente.
- 3) En el aprendizaje de una habilidad, la práctica frecuente es necesaria. Durante los períodos de práctica: es esencial que el alumno use la forma correcta y aprenda cómo se debe ejecutar.
- 4) Un cuidadoso calentamiento fisiológico es necesario para que el alumno obtenga su mejor esfuerzo y para evitar dolores en los músculos y ligamentos.
- 5) Medir y tomar los tiempos en todo aquel ejercicio que sirva como prueba, para crear un ambiente de competencia.
- 6) Una vez consolidados los elementos básicos debe trabajarse en combinaciones cortas.
- 7) En cuanto a los elementos técnicos, es importante que estos sean realizados en movimiento y también frente a compañeros tan pronto como sea posible.

* Licenciado en Educación Física U. de A., Regional de Deportes de Antioquia.

creando así las situaciones reales del juego.

- 8) Hacer comprender a niños y jóvenes, que el espíritu colectivo es tan importante como los alardes técnicos individuales para dar potencia a un elenco o conjunto.
- 9) La alegría en el aprendizaje debe ser la tónica fundamental en cada clase o sesión.
- 10) El alumno se debe ajustar a los principios de diseño y forma.

D. INDICADORES DE EVALUACION

Como ayuda al profesor u orientador para encontrar la manera de mejorar el plan se tienen indicadores, a continuación se presentan algunos:

- 1) El logro de los alumnos de un patrón de movimiento mediante la buena consecución en la práctica de los gestos técnicos para ejecutar las acciones: pases, conducción de balón, controles y cambios de dirección y de ritmo sobre una distancia previamente determinada.
- 2) La adquisición de parte de los alumnos de una buena sincronización entre la conducción, visión periférica y panorama, creando una imagen en la retina de una situación real de juego.

E. OBJETIVOS GENERALES

- 1) Adquirir a través de los ejercicios y juegos, hábitos de conducta relacionados con el trabajo colectivo en la práctica de deportes de pelota.
- 2) Dar a los alumnos a través del aprendizaje de ejercicios con pelota, una forma distinta de preparación física o de mantenimiento físico, para una mejor y mayor utilización del tiempo libre.

UNA PELOTA PARA CADA NIÑO

1. P.I.: Decúbito ventral; brazos con codos extendidos por arriba de la cabeza, mano derecha toma la pelota.

Acc.: Pasar la pelota de la mano derecha a la izquierda, seguir el movimiento en círculo y por encima de la espalda, volverla a la mano derecha. Cambiar, empezar con mano izquierda.

2. P.I.: Decúbito ventral; brazos con codos extendidos en cruz, mano derecha toma la pelota.

Acc.: Lanzar rodando la pelota de la mano derecha a la izquierda y, hacer extensión de tronco para que la pelota pase por debajo a nivel de la cara.

3. P.I.: Decúbito dorsal; brazos con codos extendidos por arriba de la cabeza, manos tomando pelota.

Acc.: Flexión de tronco hasta sentarse, lanzamiento de la pelota contra la pared, recoger pelota y volver a posición decúbito dorsal.

4. P.I.: Decúbito dorsal; brazos con codos extendidos por arriba de la cabeza, manos tomando pelota.

Acc.: Flexión de tronco, llevar pelota a los pies para aprisionarla con ellos, volver a posición decúbito dorsal. Flexión de tronco para tomar pelota con las manos y, volver a la posición decúbito dorsal.

5. P.I.: Sentada; piernas extendidas al frente, brazo izquierdo relajado, brazo derecho con mano tomando pelota.

Acc.: Pasar rodando la pelota de la mano derecha a la mano izquierda, a la vez hacer elevación de piernas extendidas adelante.

6. P.I.: Sentada; piernas extendidas al frente, brazo izquierdo relajado, brazo derecho con mano tomando pelota.
- Acc.: Elevar, flexionar y extender en forma alternada cada pierna, a la vez que se pasa la pelota por debajo en el instante de la flexión y de una mano a la otra. Devolverse.
7. P.I.: Sentada; piernas extendidas al frente, brazo izquierdo relajado, brazo derecho con mano tomando pelota.
- Acc.: Elevar, flexionar y extender las piernas, a la vez que se pasa la pelota por debajo en el instante de la flexión y de una mano a la otra. Devolverse.
8. P.I.: Sentada; piernas extendidas al frente, brazo izquierdo relajado, brazo derecho con mano tomando pelota.
- Acc.: Pasar la pelota de la mano derecha a la mano izquierda, a la vez hacer elevación de piernas extendidas adelante, puente. Devolverse.
9. P.I.: Sentada; piernas extendidas al frente, brazo izquierdo relajado, brazo derecho con mano tomando pelota.
- Acc.: Rodar la pelota alrededor de las piernas y las caderas cambiando de mano al pasar la pelota por delante de las plantas de los pies.
10. P.I.: Sentada; piernas separadas y extendidas al frente, brazos con manos tomando pelota.
- Acc.: Rodar la pelota sin soltarla, a lo largo de las piernas por el lado interior; a la vez que se flexiona el tronco bien hacia adelante.
11. P.I.: Sentada; piernas separadas y extendidas al frente, brazo izquierdo relajado, brazo derecho con mano toma la pelota.
- Acc.: Rodar la pelota en un gran círculo alrededor del cuerpo, pasando la pelota de la mano derecha a la izquierda por arriba de la cabeza al acostarse, volverla a la mano derecha adelante y en medio de los pies.
12. P.I.: Sentada; piernas extendidas al frente, pelota aprisionada por los bordes interiores de los pies. Brazos con manos apoyadas en el suelo.
- Acc.: Arrojar la pelota hacia arriba-atrás para cogerla con ambas manos. Volver a colocar la pelota entre los pies.
13. P.I.: Sentada; piernas extendidas al frente, pelota aprisionada por los bordes interiores de los pies. Brazos con manos apoyadas en el suelo.
- Acc.: Elevación de piernas extendidas al frente y girar como un trompo a un lado y al otro, teniendo como eje las caderas.
14. P.I.: Sentada; piernas con rodillas flexionadas; brazos con manos apoyadas en el suelo. Pelota adelante de los pies.
- Acc.: Rodar hacia adelante y hacia atrás la pelota con las puntas de los pies.
15. P.I.: Sentada; piernas con rodillas flexionadas; brazo izquierdo con mano apoyada en el suelo, brazo derecho con mano sosteniendo la pelota.
- Acc.: Arrojar la pelota hacia arriba, ir rápidamente a posición de pie y tomar la pelota en el aire para no permitir que caiga al suelo.

16. P.I.: Arrodillado; brazos con manos relajadas en posición normal. Pelota adelante de las rodillas.

Acc.: Apoyar las manos en el suelo y rodar la pelota con la frente hacia la izquierda hacia la derecha, hacia adelante y hacia atrás. Sin perder el control de la pelota.

17. P.I.: Arrodillado; brazos con manos relajadas en posición normal. Pelota adelante de las rodillas.

Acc.: Apoyar las manos sobre la pelota, rodar la pelota todo lo posible hacia adelante hasta acostarse y sin que las manos pierdan el contacto con la pelota. Regresar en igual forma hasta arrodillado.

18. P.I.: Cuclillas; brazos con manos apoyadas en las rodillas. Pelota en el suelo aprisionada por bordes internos de los pies.

Acc.: Tratar de hacer verticalmente, manteniendo la vista delante del apoyo de manos. No permitir que la pelota se caiga de dentro de los pies. Volver a cuclillas permaneciendo la pelota aprisionada.

19. P.I.: En cuadrupedia; manos y rodillas apoyadas en el suelo. Pelota en el suelo adelante de las manos.

Acc.: Empujar la pelota con la cabeza por el gimnasio o sobre el pasto y, utilizar cambios de dirección.

20. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota.

Acc.: Que las piernas trabajen en flexo-extensión de rodillas (resorte), a la vez que se rebota la pelota en el suelo con ambas manos.

21. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota.

Acc.: Rebotar la pelota en el suelo con ambas manos a la vez que se salta sobre los dos pies. Ejecución continua.

22. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazos con manos tomando la pelota.

Acc.: Rebotar la pelota alrededor del cuerpo, con cambio de mano.

23. P.I.: De pie; pierna derecha apoyada en el suelo, pierna izquierda levantada con pequeña flexión de rodilla. Brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Rebotar la pelota por debajo de la pierna levantada. Cambiar.

24. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota.

Acc.: Dejar caer la pelota al suelo, para ser controlada al poner la planta del pie derecho sobre la pelota en el momento que ésta toque el piso.

25. P.I.: De pie; piernas separadas. Brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Flexión de tronco y rodilla, rodar la pelota por entre las piernas, realizando el ocho y ejecutar cambio de mano y de peso del cuerpo.

26. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Flexión de tronco y rodar la pelota alrededor del cuerpo realizando torsión de tronco y cambio de mano.

27. P.I.: De pie; piernas separadas, brazo derecho con la mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

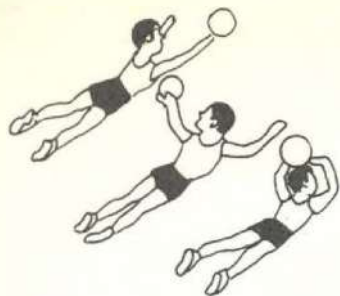


Figura 1



Figura 5



Figura 10



Figura 11



Figura 14

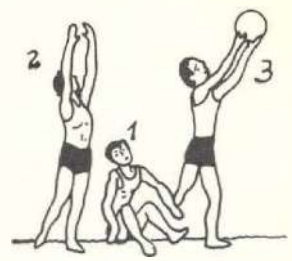


Figura 15



Figura 17



Figura 19



Figura 22



Figura 25



Figura 27



Figura 29



Figura 31



Figura 32



Figura 34

Acc.: Flexión de tronco y rodar la pelota en un amplio semicírculo delante del cuerpo; primero con mano derecha, luego con mano izquierda.

28. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Hacer rebotar la pelota en el piso y volver a recibirla en el aire a la altura de la cara, primero con las dos manos, luego con mano derecha y por último con mano izquierda.

29. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazos con codos extendidos por encima de la cabeza y tomando la pelota con las manos.

Acc.: Dejar caer la pelota por atrás (espalda) y hacer torsión de tronco por el lado derecho para recibir la pelota después del rebote en el piso. Al siguiente, realizar la torsión de tronco por el lado izquierdo. Los pies no deben moverse del sitio.

30. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Pasar la pelota de una mano a la otra alrededor de las caderas sin tocar el cuerpo a la vez se realiza un movimiento a nivel de la cadera con cambio de peso de una pierna a la otra.

31. P.I.: De pie; las piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Lanzar la pelota desde la espalda por sobre la cabeza y recibirla adelante con las dos (2) manos, después con mano derecha y luego

con mano izquierda. No olvidar acompañar la recepción de la pelota con un movimiento de flexo-extensión a nivel de la rodilla.

EJERCICIO CON PELOTA SOBRE DESPLAZAMIENTO

UNA PELOTA PARA CADA NIÑO

32. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Hacer flexión de tronco y rodilla y rodar la pelota hacia adelante con mano derecha, sin separar yemas de los dedos de la pelota. Realizar el ejercicio tomando la pelota con mano izquierda.

33. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Saltar sobre pierna derecha, flexión de tronco y lanzar con mano derecha suavemente la pelota rodando por el piso, adelantarse a la pelota por el lado derecho, realizar una media vuelta y con la misma mano derecha volver a tomar la pelota. Iniciar de nuevo en la dirección contraria. Realizar el ejercicio tomando la pelota con mano izquierda.

34. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazos en posición normal y relajados, pelota en el piso adelante de pie derecho.

Acc.: Caminar hacia adelante, golpear suavemente la pelota con el borde interno del pie derecho. Lo mismo puede hacerse trotando o corriendo. Con el borde externo, con la punta del pie o con la planta del pie.

35. P.I.: De pie; piernas un poco separadas y tomando la pelota con ambos pies, brazos en posición normal y relajados.

Acc.: Saltar hacia adelante como el canguro.

36. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Hacer que la pelota rebote suavemente en el piso y continuar golpeando la pelota con la planta del pie derecho realizar desplazamiento hacia adelante, a los lados o atrás. Realizar ejercicio pero golpeando la pelota con la planta del pie izquierdo.

37. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Hacer que la pelota rebote suavemente en el piso y continuar golpeando con las yemas de los dedos de la mano derecha, realizar desplazamientos hacia adelante caminando, trotando, saltando o corriendo.

Realizar el ejercicio pero golpeando la pelota con las yemas de los dedos de la mano izquierda.

38. P.I.: De pie, piernas un poco separadas, Brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Hacer que la pelota rebote suavemente en el piso, caminar hacia adelante para llevar la pelota de una parte a otra golpeándola una vez con el pie derecho (empeine) luego un rebote de la pelota en el piso, después se golpea la pelota con el muslo derecho, luego otro rebote de pelota en el piso.

Realizar el ejercicio golpeando la pelota con la pierna izquierda.

39. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Realizar desplazamiento lateral una vez hacia la izquierda y otra hacia la derecha, hasta describir un cuadrado. Conducir la pelota con la mano derecha dando frente adentro del cuadrado y conduciendo la pelota con mano izquierda cuando se mira hacia afuera del cuadrado.

40. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Hacer que la pelota rebote suavemente en el piso y continuar golpeando la pelota con las yemas de los dedos de la mano derecha, ir desde de pie a sentarse, acostarse de espaldas, acostarse boca abajo y volver a de pie, sin interrumpir la conducción de la pelota. Realizar el ejercicio pero golpeando la pelota con las yemas de los dedos de la mano izquierda.

41. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Hacer que la pelota rebote suavemente en el piso, caminar hacia adelante para llevar la pelota de una parte a otra y continuar golpeando la pelota con las muñecas, el antebrazo, el codo o el brazo del miembro superior derecho.

Realizar el ejercicio golpeando la pelota con las distintas partes del miembro superior izquierdo.

42. P.I.: De pie; piernas un poco separadas,



Figura 37



Figura 38

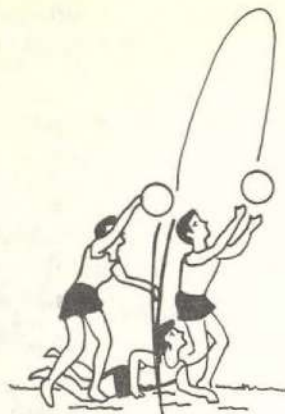


Figura 40

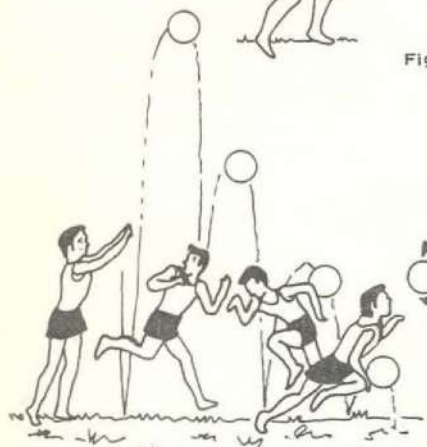


Figura 43

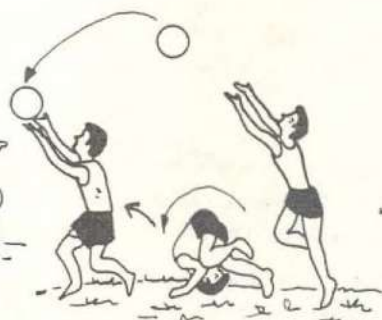


Figura 44

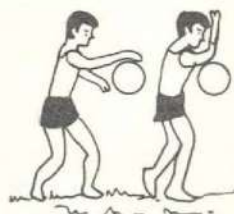


Figura 41



Figura 46



Figura 49

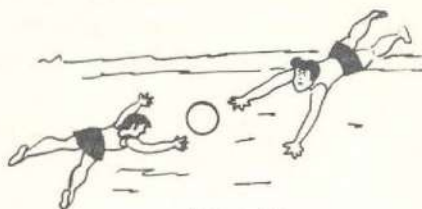


Figura 50



Figura 53



Figura 55



Figura 58

brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Hacer que la pelota rebote suavemente en el piso, caminar hacia adelante para llevar la pelota de una parte a otra y continuar golpeando la pelota con la frente.

43. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazo derecho con mano tomando pelota, brazo izquierdo relajado.

Acc.: Hacer que la pelota rebote en el piso, pasar por debajo de ella el mayor número de veces trotando hacia adelante, hacia atrás o en desplazamiento lateral.

44. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota.

Acc.: Lanzar pelota diagonalmente hacia adelante y hacer que rebote varias veces en el piso, ejecutar un rol (rollo) adelante y luego tratar de atrapar en el aire la pelota.

45. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota.

Acc.: Lanzar hacia adelante la pelota describiendo una parábola, dejar que la pelota rebote en el piso, luego realizar golpe vertical de antebrazos, después un rebote de la pelota en el piso, de nuevo realizar golpe vertical de antebrazos. Realizar el ejercicio pero con el golpe vertical de dedos (pase vertical).

46. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota.

Acc.: Caminar hacia adelante para llevar la pelota de una parte a otra, a la vez que se golpea a la pelota con cualquiera de las superficies de contacto de los miembros superiores, miembros inferiores, cabeza o

tronco; no se debe dejar caer la pelota al piso.

47. P.I.: De pie; piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota.

Acc.: Lanzar la pelota verticalmente arriba (3 o más metros) recogemos la pelota en el aire a la altura del pecho, a la vez que separamos piernas y realizamos un movimiento de flexión de tronco, llevando manos que toman la pelota entre las piernas para amortiguar la caída vertical de la pelota.

48. P.I.: De pie, piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota.

Acc.: Lanzar la pelota diagonalmente arriba contra la pared de la cual se está situado a unos 3 metros, recogemos la pelota en el aire por encima de la cabeza o a la altura del pecho, a la vez que damos uno o dos pasos hacia atrás para amortiguar la caída de la pelota.

49. P.I.: De pie; piernas separadas, brazos con manos tomando pelota.

Acc.: Realizar flexión profunda de tronco y hacer pasar la pelota por entre las piernas para lanzarla por atrás hacia arriba, una vez lanzada la pelota se hace un medio giro rápido para volver a tomar la pelota antes de que caiga al piso.

POR PAREJAS CON UNA PELOTA

50. P.I.: Acostados boca abajo; frente a frente; uno de los ejecutantes brazos con manos tomando pelota. El otro brazo con palma de las manos, apoyadas en el piso.

Acc.: El uno lanza la pelota rodando por el piso y el otro toma la pelota y la devuelve al compañero en la misma forma.

51. P.I.: Acostados boca abajo frente a frente, con apoyo en palmas de manos y puntas de pie, brazos con codos extendidos, pelota en el piso adelante y a la derecha de uno de los ejecutantes.
- Acc.: Uno pasa la pelota rodando por el piso, golpe con yemas de los dedos de la mano derecha, el otro devuelve la pelota con el mismo golpe sin retener la pelota.
52. P.I.: Acostados boca abajo frente a frente; con apoyo en palmas de mano y puntas de pie, brazos con codos extendidos, pelota en el piso adelante de uno de los ejecutantes.
- Acc.: Uno pasa la pelota rodando por el piso, golpe con la cabeza, el otro devuelve la pelota con el mismo golpe sin retenerla.
53. P.I.: Los dos ejecutantes en posición de banco frente a frente; con apoyo en palmas de manos, rodillas y empeines de los pies; brazos con codos extendidos, pelota en el piso adelante de uno de los ejecutantes.
- Acc.: Uno pasa la pelota rodando por el piso, golpe con la cabeza, el otro devuelve la pelota con el mismo golpe sin retenerla.
54. P.I.: Acostados boca arriba frente a frente; piernas separadas y rodillas extendidas; brazos con codos extendidos por arriba de la cabeza. Uno de los ejecutantes con manos tomando pelota.
- Acc.: Los dos ejecutantes realizan flexión de tronco, uno de ellos lanza la pelota al otro, quien la toma y los dos ejecutantes realizan extensión de tronco.
55. P.I.: Uno de los ejecutantes en posición sentada, el otro de pie; piernas separadas y rodillas extendidas; el segundo de los ejecutantes brazos con manos tomando pelota, el otro brazos relajados.
- Acc.: Uno lanza la pelota, la recibe quien está en posición sentada va atrás hasta realizar extensión de tronco; luego realiza flexión de tronco y lanza la pelota a quien está de pie.
56. P.I.: De pie; frente a frente piernas un poco separadas. uno de los ejecutantes brazos con manos tomando pelota, el otro brazos relajados.
- Acc.: Los dos ejecutantes realizan flexión de tronco, uno de ellos lanza la pelota rodando por el piso, el otro la recoge y devuelve en la misma forma.
57. P.I.: De pie; de espaldas al compañero: piernas separadas, uno de los ejecutantes brazos con manos tomando pelota, el otro brazos relajados.
- Acc.: Los dos ejecutantes realizan flexión profunda de tronco, uno de ellos lanza la pelota por entre las piernas y rodando por el piso, el otro la recoge y devuelve en la misma forma.
58. P.I.: De pie; piernas separadas, uno de los ejecutantes brazos con manos tomando pelota y de espaldas al compañero, el otro brazos relajados.
- Acc.: Uno de los ejecutantes realiza flexión profunda de tronco y lanza la pelota por entre las piernas rodando por el piso, a la vez que realiza extensión de tronco y ejecuta un medio giro para quedar frente con el compañero: el otro realiza flexión de tronco para recoger la

pelota y realizar un medio giro, quedando de espaldas al compañero. realizar el lanzamiento de la pelota en la misma forma que el primero.

59. P.I.: De pie; frente a frente; piernas un poco separadas, brazos en posición normal y relajados; pelota en el piso adelante del pie derecho de uno de los ejecutantes.

Acc.: Uno de los ejecutantes pasa la pelota al compañero golpeando la pelota con el borde interno del pie derecho; el otro realiza con el pie derecho la parada y control de la pelota, para después devolver golpeando la pelota en la misma forma del compañero. Realizar el ejercicio pero golpeando la pelota con el empeine, borde externo y la punta del pie. Este ejercicio se realiza también golpeando la pelota con las distintas superficies de contacto del pie izquierdo.

60. P.I.: De pie; frente a frente; piernas un poco separadas, uno de los ejecutantes brazos con manos tomando pelota, el otro brazos en posición normal y relajados.

Acc.: Los dos ejecutantes realizan flexión profunda de tronco, uno de ellos lanza la pelota rodando por el piso, el otro recoge la pelota y los dos ejecutantes realizan extensión de tronco, el que tiene la pelota en las manos lanza ésta al compañero a la altura del pecho. Uno lanza la pelota por abajo rodando y el otro lanza la pelota por arriba (al aire).

61. P.I.: De pie; frente a frente; piernas un poco separadas, uno de los ejecutantes brazos con manos tomando pelota, el otro brazos relajados.

Acc.: Uno de los ejecutantes realiza el pase indirecto lanzando la pelota con las dos manos, el otro realiza parada y control de la pelota para devolver ésta en la misma forma.

62. P.I.: De pie; frente a frente; piernas un poco separadas, uno de los ejecutantes brazos con manos tomando pelota, el otro brazos relajados.

Acc.: Uno de los ejecutantes realiza el pase directo lanzando la pelota con las dos manos, el otro realiza parada y control de la pelota para devolver ésta en la misma forma.

63. P.I.: De pie; de espaldas al compañero a dos pasos de distancia; uno de los ejecutantes brazos con manos tomando pelota, el otro brazos relajados.

Acc.: Uno de los ejecutantes entrega la pelota al compañero por encima de la cabeza, el otro recibe la pelota por encima de la cabeza y entrega por abajo entre las piernas.

POR PAREJAS CON DOS PELOTAS

Cuando logramos en los niños buena coordinación de movimientos, debemos buscar ejercicios más complicados. Este trabajo no deja de ser una variación del anterior, pero sin olvidar que el niño debe gozar, jugar, vivir con este tipo de gimnasia.

1. P.I.: Acostados boca abajo; frente a frente; cada uno de los ejecutantes brazos con manos tomando una pelota. (Ver figura 64).

Acc.: El uno lanza la pelota rodando por el piso y recibe la pelota del compañero por arriba (al aire), el otro lanza la pelota por arriba (al aire) y recibe la pelota del compañero rodando por el piso.

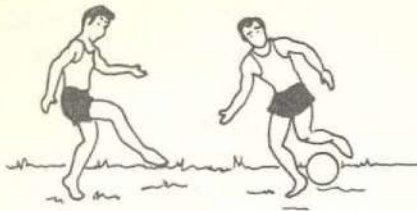


Figura 59



Figura 62



Figura 65

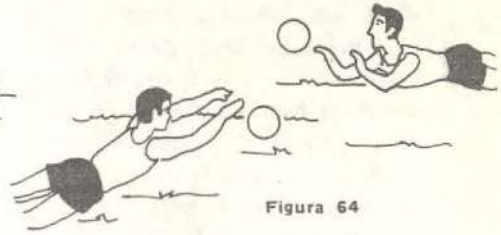


Figura 64

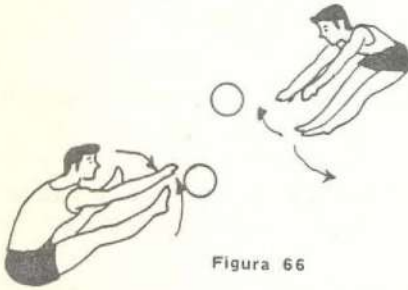


Figura 66

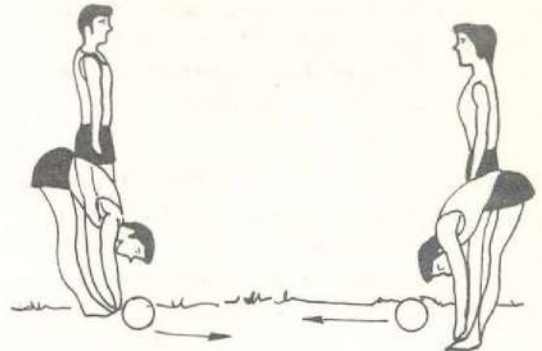


Figura 67

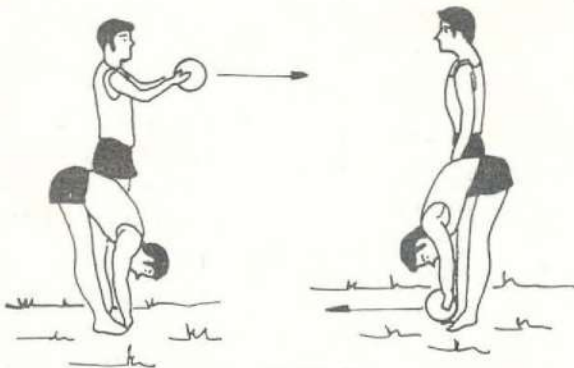


Figura 69

2. P.I.: Acostados boca abajo; frente a frente con apoyo en palmas de manos y puntas de pie; brazos con codos extendidos, pelota en el piso adelante y a la derecha de cada uno de los ejecutantes.

(Ver figura 65).

Acc.: Los dos ejecutantes pasan la pelota rodando por el piso, golpe con yemas de los dedos de la mano derecha y devuelven la pelota que reciben del compañero, golpe con yemas de los dedos de la mano izquierda sin retener la pelota.

3. P.I.: Los dos ejecutantes en posición sentada, frente a frente; uno de los ejecutantes piernas separadas, rodillas extendidas, pelota entre las piernas tomada por las manos. El otro piernas unidas y rodillas extendidas, brazos con manos tomando pelota a la altura del pecho

(Ver figura 66).

Acc.: Uno de los ejecutantes lanza la pelota al compañero, rodando por el piso, a la vez que une las piernas y recibe la pelota lanzada por el compañero a la altura del pecho. El otro lanza la pelota al compañero por arriba (del aire), a la vez que separa las piernas y recibe la pelota lanzada por el compañero rodando por el piso. Se continua alternando la forma de lanzar la pelota entre los ejecutantes.

4. P.I.: De pie; frente a frente a diez (10) metros de distancia; piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota. (Ver figura 67).

Acc.: Los dos ejecutantes realizan flexión profunda de tronco y lanzan por el lado derecho rodando la pelota al compañero, reciben por el lado izquierdo rodando la pelota lanza-

da por el compañero. Devuelven al compañero la pelota rodando por el lado izquierdo.

5. P.I.: De pie; frente a frente en diagonal a cinco (5) metros de distancia; piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota.

Acc.: Los dos ejecutantes lanzan la pelota rodando en línea recta al lado del compañero y para recoger la pelota lanzada por el compañero deben realizar desplazamiento lateral alternando una vez a la izquierda, otra vez a la derecha.

6. P.I.: De pie; frente a frente a cinco (5) metros de distancia, piernas un poco separadas, brazos con manos tomando pelota. (Ver figura 69).

Acc.: Uno de los ejecutantes realiza flexión profunda de tronco y lanza la pelota rodando por el piso al compañero, el otro lanza la pelota por arriba (al aire) al compañero y realiza flexión profunda de tronco para recibir la pelota que viene rodando, el uno realiza extensión de tronco para recibir la pelota que viene por arriba (al aire). Este ejercicio se realiza lanzando uno la pelota rodando y el otro lanzando la pelota por arriba (al aire). Otra forma de realizar el ejercicio es alternando los ejecutantes la forma de lanzar.

* *

Abreviaturas Empleadas:
P.I.: Posición Inicial
Acc.: Acción