

# HABILIDADES Y DESTREZAS DEPORTIVAS BÁSICAS

## LANZAR Y RECIBIR-PUNTERÍA

### EDUCACIÓN FÍSICA 4°, 5° Y 6° AÑOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

### CICLO ORIENTADO Y 7° AÑO ESCUELAS TÉCNICAS

La propuesta pedagógica que acercamos a través de la Modalidad de Educación Física en esta oportunidad es la del desarrollo de Habilidades y Destrezas Deportivas Básicas, referidas a lanzar y recibir y la puntería y cómo a través de ellas promovemos la mejora del desarrollo motor general. Compartimos algunos conceptos a tener en cuenta:

**Palabras clave: Lanzamientos. Recepciones. Aprendizaje. Desarrollo motor.**



#### Introducción

En el ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, los lanzamientos y recepciones juegan un papel importante al ser la base de numerosos deportes, sobre todo aquellos que son colectivos (cooperación-oposición) en los que siempre aparece la figura del móvil. Por otro lado la adquisición de estas habilidades implica el desarrollo de factores motores tales como: la coordinación dinámica general, la coordinación visomotora y la lateralidad.

#### **Concepto de lanzamiento y recepciones**

Los lanzamientos y las recepciones pertenecen al ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, y por lo tanto podemos definirlos (en el ámbito de la educación física) como capacidades adquiridas por aprendizaje para realizar una

serie de acciones con las que se logra un objetivo pretendido, con el mínimo gasto de energía y/o tiempo. El objetivo es el que da identidad a cada habilidad y a la vez implica una habilidad motriz que consiste en reproducir ese patrón motriz correctamente.

Lanzar, recibir, atrapar,... son movimientos básicos que se desarrollan en el individuo como resultado natural de la interacción de este con los objetos que le rodean. Aunque el trabajo de los lanzamientos y las recepciones sea conjunto, para una mejor clarificación de los conceptos se tratarán cada uno por separado:

Lanzamiento: es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada. Recepción: habilidad básica por la que el recoge un móvil que se desplaza por el espacio.

Los conceptos de lanzamiento y recepción variarán dependiendo del deporte que tratemos, diferenciándose en el modo de conseguir el objetivo. Así, por ejemplo:

- En atletismo, los lanzamientos tienen como objetivo propulsar el móvil lo más lejos posible.
- En balonmano los lanzamientos buscan precisión y velocidad para obtener un tanto.
- En fútbol el arquero busca una recepción que impida que el móvil entre en su arco.
- En baloncesto, en el rebote (que es una forma de recepción) se intente recibir el móvil lo más alto posible.

Antes de abordar de manera específica lo relativo a los lanzamientos y recepciones, es preciso establecer la importancia de las habilidades y destrezas básicas. Así, a nivel educativo tienen importancia respecto a:

- Posibilidad de conocimiento de sí mismos y del entorno.
- Organización de las percepciones.
- Mejora de la capacidad anatómica y funcional del organismo.
- Mejora del clima social entre los alumnos.
- Función higiénica.



En cuanto a la importancia específica del desarrollo de las habilidades de lanzamientos y recepciones en las edades de iniciación, podemos hablar de que son acciones que requieren de la participación global del alumno. Por tanto el niño con estas tareas pone en juego sus capacidades perceptivo-motoras, afianza su lateralidad, desarrolla su disponibilidad motora en el binomio espacio-tiempo, y descubre y perfecciona situaciones con las que todavía no está del todo familiarizado: trayectorias, velocidades, etc.

Dominar o, sencillamente familiarizarse con estas habilidades, va a descubrir un mundo de situaciones aplicables al ámbito deportivo. De este modo se sentarán las bases para los deportes en los que se necesite el uso de un móvil, los cuales representan un alto porcentaje dentro de los diferentes deportes, ya que engloban además de algunos deportes individuales, todos los colectivos.



### Actividades

Dada la continuidad del Aislamiento Social Obligatorio y Preventivo por el **covid 19**, el escenario es adaptado para que los alumnos realicen el trabajo en casa con la familia y con materiales y recursos que puedan disponer.

Estas actividades las podrán realizar en forma individual o con otros miembros de su familia.

La idea es armar un circuito posible de habilidades que pasamos a describir, lo puedes armar con variantes según tus posibilidades.

## Recursos

Necesitarás: pelotas cualquier tamaño y tipo ( puedes hacer las propias con papel y cinta o con medias rellenas, usar las pelotitas de los desodorantes roll- on) elástico, sogas. cuerdas. tapas de ollas , tapas de carpetas de cartón simples, baldes o tachos de distintos tamaños. mesa u otra superficie para apoyar, aros de pvc o cartón o papel.



### Recuerda

Debes comenzar siempre con una **ENTRADA EN CALOR de 10 minutos**, trotes variados en el lugar, ejercicios de movilidad articular general y ejercicios de estiramiento.

A continuación te compartimos una rutina de estiramientos:

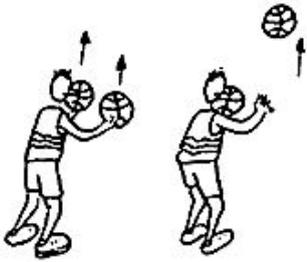


<https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>



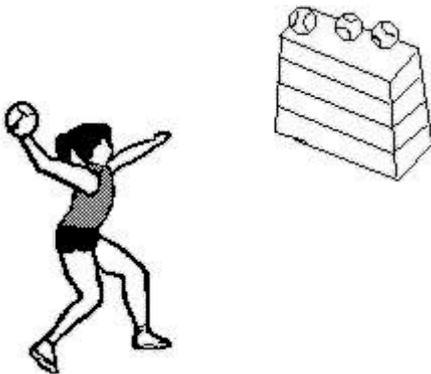
### Ejercicios individuales

- Lanzar y recibir el elemento en el lugar
- Lanzar y recibir con desplazamientos
- Lanzar y recibir con carrera
- Lanzar con dos manos, recibir con una mano
- Lanzar girar y recibir
- Lanzar por sobre una soga y recibirla tú mismo del otro lado, ir y volver



-Lanzar, realizando puntería

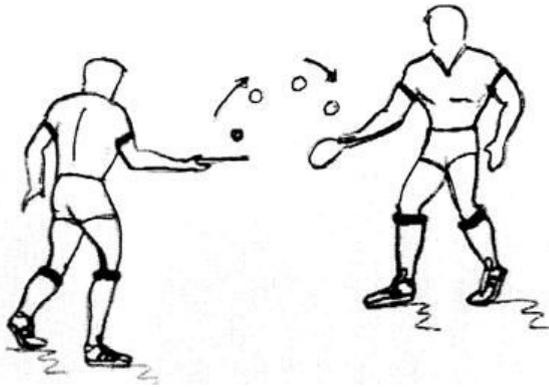
-Inventa algunas opciones con los elementos que tengas en tu casa



-Propone en la familia alguna competencia de puntería . Arma tu propio torneo

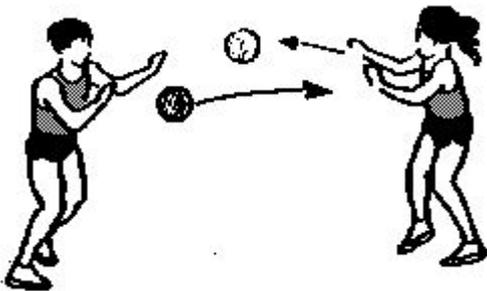
**¡¡¡Anímate!!!!**

-Variante: en vez de recibir puedes golpear la pelota, utiliza una tapa de cartón de carpeta o una tapa de olla, e intenta golpear la pelota sin que se te caiga.

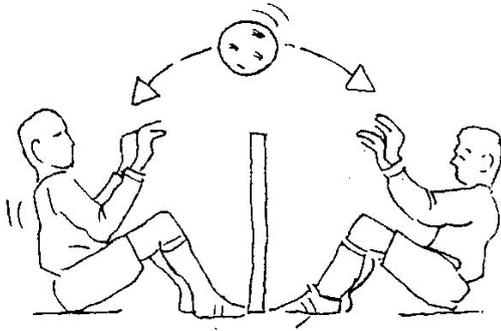


### Ejercicios con otros

- Lanza y recibe el elemento con otro de diferentes formas
- Lanza y recibe 2 elementos a la vez iguales o diferentes
- Lanza con pique previo de la pelota



- Lanza por sobre una cuerda a un compañero desde posición sentado
- Inventa distintas formas.

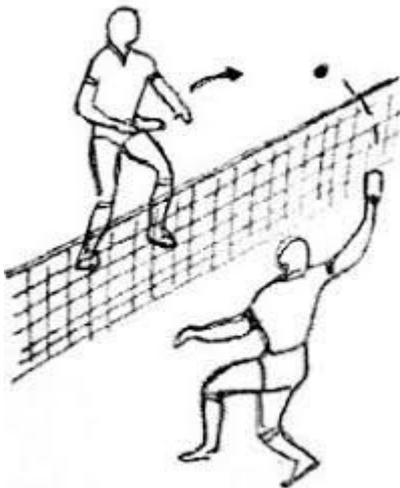


-Lanzar por sobre la soga a otra persona pero ahora con desplazamientos

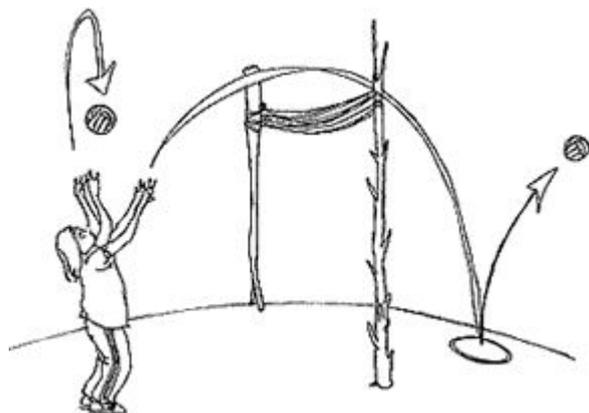


### Juego: Uno contra Uno

-Lanza por encima de la soga la pelota intentando que toque el suelo del lado contrario, el otro jugador intentará recibir con las manos y realizará lo mismo. jugar por puntos, plantea reglas de juego.



Variante 1: modifica la altura de la soga, el tamaño de la pelota la forma de golpear la pelota.



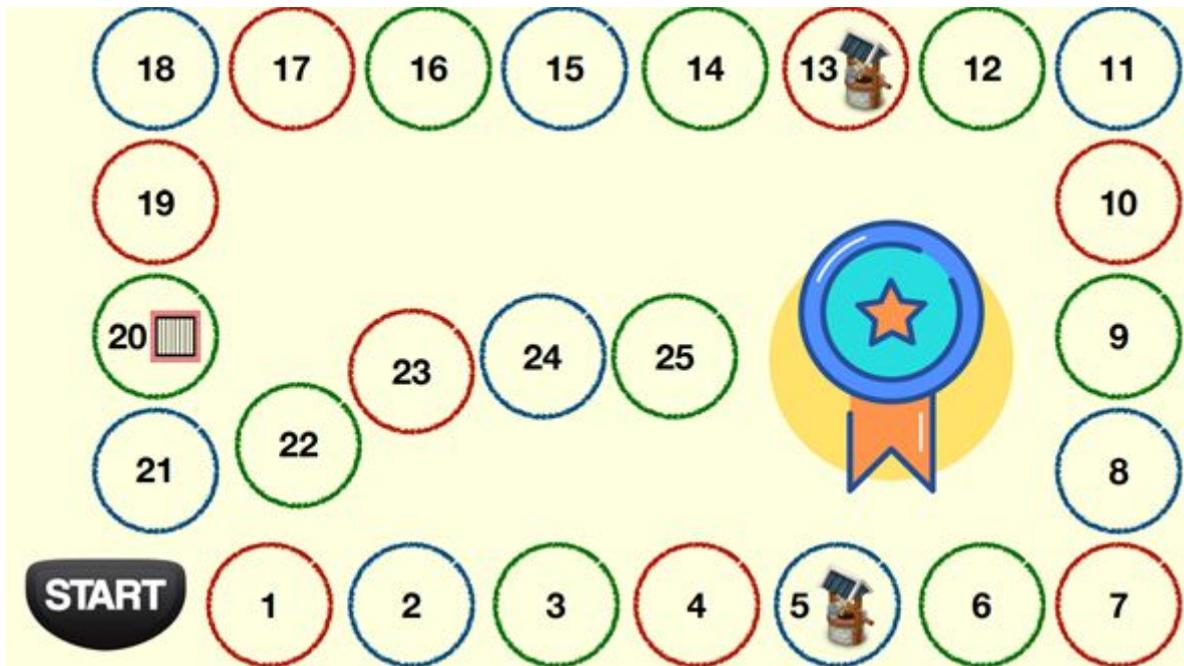
Variante 2: agrega elementos donde tengas que hacer puntería, como indica el gráfico.



Te proponemos el siguiente juego para que lo disfrute en familia. Muchas de las actividades tienen relación con los contenidos trabajados anteriormente.

**LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!**

**TOMA UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!**



1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Caminar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar la soga 15 veces.
5. Pozo: si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla START.
6. Aguantar en equilibrio, haciendo carpa o paloma, durante 15 segundos.
7. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
8. Retar a alguien de tu familia para que realice un ejercicio de flexibilidad
9. Hacer un juego de mímica.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces.
11. Desplazate en cuadrupedia e intenta abrir y cerrar una puerta..
12. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. Pozo: si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número 6.
14. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
16. Caminar 30 pasos, con un libro sobre tu cabeza por tu casa.
17. Realizar 10 flexiones de brazos.
18. explica brevemente cómo se toma las pulsaciones.

19. Hacer un juego de mímica.
20. Prisión: para poder salir de la prisión tienes que sacar el número 5 o superar un reto que te hagan.
21. Realizar 20 abdominales.
22. Golpear la pelota, utiliza una tapa de cartón de carpeta o una tapa de olla, e intenta golpear la pelota 20 veces sin que se te caiga
23. saltar en la escalera de coordinacion 3 veces.
24. Skipping, “rodillas arriba”, durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 15 veces.
26. **¡FELICITACIONES ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!**



### **VUELTA LA CALMA O ESTIRAMIENTO MUSCULAR**

Al finalizar la rutina y el desafío debes respetar el momento de la clase de la vuelta a la calma. Sigue la siguiente rutina de ejercicios. Tienes que mantener la posición contando hasta 10 lentamente y acompañando con la respiración. repite 3 veces cada movimiento.



