



Desarrollo de las habilidades de lanzamientos y atrapes en tercer grado de la Educación Primaria

I develop of the abilities of launchings and catch in third grade of the Primary Education

Marisdeiky Gutiérrez Arteaga*

✉ yimandyherrera Gutierrez123@gmail.com

id <https://orcid.org/0009-0000-2254-2132>

Aray Pérez Pino**

✉ arayperespino@gmail.com

id <https://orcid.org/0000-0001-6269-1597>

*Institución educativa Mártires de Granada, Morón, Cuba.

**Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba.

Resumen

La investigación parte de problemáticas en los educandos de tercer grado de la institución educativa Mártires de Barbados del municipio Morón en la provincia Ciego de Ávila, insuficiencias al lanzar con diferentes posiciones del brazo y correr en diferentes posiciones iniciales, deficiencias al realizar los atrapes con objetos, insuficiencias al trabajar con los métodos en las habilidades de lanzamientos y atrapes, insuficiencias en los agarres de la pelota en la postura inicial y atrapes con dificultad. Por ello el motivo de este artículo es mostrar un sistema de ejercicios que contribuye al desarrollo de las habilidades de lanzamientos y atrapes en los educandos de tercer grado. Se empleó métodos del nivel teórico, empírico y el análisis porcentual. La valoración de los especialistas sobre el sistema de ejercicios demuestra su pertinencia y aplicabilidad. Los ejercicios contribuyeron al desarrollo de habilidades en el lanzamiento y atrape de los educandos de tercer grado.

Palabras clave: desarrollo, habilidades, lanzamiento, atrape, educando

Abstract

The investigation leaves of problematic in the students of third grade of the institution educational Martyrs of Barbados of the municipality Moron in the Blind county of Ávila,

Gutiérrez Arteaga, M., Pérez Pino, A. (2025). Desarrollo de las habilidades de lanzamientos y atrapes en tercer grado de la Educación Primaria. Educación y sociedad, 23 (No. Especial 2), 259-271.



inadequacies when rushing with different positions of the arm and to run in different positions initials, deficiencies when carrying out the you catch with objects, inadequacies when working with the methods in the abilities of launchings and catch, inadequacies in you grab them of the ball in the initial posture and catch with difficulty. For it the reason of this article is to show a system of exercises that contributes to the development of the abilities of launchings and catch in the students of third grade. It was used methods of the theoretical, empiric level and the percentage analysis. The valuation of the specialists on the system of exercises demonstrates its relevancy and applicability. The exercises contributed to the development of abilities in the launching and catch of the students of third grade.

Keywords: I develop, abilities, launching, catch, educating

Introducción

La Educación Física como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades de rendimientos físicos del individuo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional de su organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus cualidades morales y volitivas, de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale.

La Educación Física en tercer grado toma como punto de partida el progreso y desarrollo alcanzado por los educandos al concluir el primer momento del desarrollo. Partiendo de la necesidad de incorporar a la formación integral del educando aquellos aspectos relacionados con una actitud responsable hacia el cuidado del cuerpo, manifestada en la adopción de hábitos higiénicos, posturales y de ejercicios físico con carácter sistemático que contribuyan a un estilo de vida saludable.

La Educación Física al iniciar el segundo momento del desarrollo continúa la sistematización de los contenidos en las unidades didácticas programadas de la Condición Física, Juegos y Actividades Rítmicas, en los elementos del conocimiento relacionados con las habilidades perceptivas motrices y de coordinación, los movimientos fundamentales de organización que el



educando maneja de su esquema corporal, del espacio y el tiempo, las nociones topológicas y los conocimientos teóricos, de la práctica motriz y los valores.

Es pertinente destacar que en el programa de la asignatura no se orienta metodológicamente cómo diseñar ejercicios combinados de lanzamientos y atrapes para las habilidades y destrezas que debe poseer el educando, elemento este que no ha sido sistematizado en grados anteriores.

Por otra parte, no se aprovecha las características del educando que a esta edad se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño. Es un hecho constatado que los lanzamientos y atrapes aumentan, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud, se produce además un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el niño y la niña.

En la revisión de los documentos normativos, programas de estudio se pudo comprobar que los contenidos esenciales programados para la Unidad en la cual se trabajan las Habilidades motrices se orientan y sistematizar el uso de las habilidades motrices de lanzamientos, recepciones y sus combinaciones, todos los cuales posibilitan el fortalecimiento de la salud y los elementos relativos al esquema corporal.

Diferentes autores han abordado la temática relacionada con las habilidades motrices básicas en los educandos, Bustamante (2008), Rodríguez (2011), Morales (2016), Redondo (2017), Ruiz (2019), Torrevallo (2019), Phillips (2022).

Al tener en cuenta lo expresado en estas investigaciones la autora coincide que para lograr habilidades en los educandos en un deporte específico y para desarrollarse físicamente es preciso el logro de las habilidades motrices básicas que desde el nivel educativo primaria se comienza a desarrollar en los educandos.

La metodología de la investigación posee diseño experimental, en su variante de pre-experimento. La población está compuesta por 20 educandos de tercer grado de la institución educativa del nivel educativo primaria Mártires de Granada que presentan dificultades en el desarrollo de las habilidades de lanzamientos y atrapes.



Son empleados métodos del nivel teórico como el histórico- lógico, analítico -sintético, inductivo- deductivo y métodos del nivel empírico, la observación, la prueba pedagógica y una escala Likert y del procesamiento matemático

El objetivo del presente artículo es mostrar un sistema de ejercicios para contribuir al desarrollo de las habilidades de lanzamientos y atrapes en los educandos de tercer grado de la institución educativa Mártires de Granada.

Desarrollo

En el medio social, la actividad física deportiva ejerce con sus diferentes exigencias físicas y psíquicas, que en muchas oportunidades son más elevadas que la de las actividades laborales, una influencia significativa sobre el desarrollo de las funciones y cualidades psíquicas de la personalidad: sensaciones, percepciones, representaciones, pensamiento, memoria, sentimientos, motivos, intereses, convicciones, costumbres, y contribuye además poderosamente, a la consecución de los demás componentes de la personalidad.

Sobre la base de la concepción dialectico-materialista de la unidad psicosomática del individuo, el resultado del aprendizaje constituye un rendimiento psicofísico de la personalidad como un todo, que depende tanto de las capacidades del rendimiento energético funcional como también del tipo neurofisiológico y psíquico.

González (2012) afirma que:

El ejercicio físico desarrolla no solo las sensaciones motrices sino también las del equilibrio, las ópticas, las táctiles, las propioceptivas entre otras. De esta misma forma el ejercicio físico y deportivo desarrolla el pensamiento, la memoria, los intereses los sentimientos, las convicciones, es decir todo aquello que es producto de las regularidades de la actividad que realiza el individuo de forma aislada y(o) en vincula con los otros. (p. 49)

El juego, por ejemplo produce grandes emociones, desarrolla la sociabilidad, la amistad, y la atención entre sus participantes. Estos sentimientos como resultado de la actividad lúdica son reconocidos por el hombre, se acumulan en su memoria y se transforman en memoria emocional y nos indica siempre como satisfacer nuestros intereses y necesidades, como se realizan nuestras relaciones con el medio circundante.



Para conocer el objeto de estudio de la Educación Física se toma como referente los planteamientos de Álvarez de Zayas (1999), en torno a la precisión del objeto de estudio en las ciencias sociales a partir de su concepción teórica que se ha denominado la Teoría de los Procesos Conscientes.

Esta teoría, por su carácter esencial, tiene un gran poder de generalidad, y es aplicable a los procesos docentes, investigativo, laboral, y otros, y a su vez se fundamenta en un conjunto de aspectos epistemológicos que, como premisas, le aportan una base conceptual al estudio de dichos procesos y le ofrece solidez a la parte que se trata dentro del cuerpo teórico de la Teoría y de la Metodología de la Educación Física.

De igual forma es oportuno acotar que la Educación Física pudiera sumirse como un apéndice de la Pedagogía, dada que esta se identifica en ciencia con el objeto de estudio de la misma. La observación de la práctica social permitió concluir que existe un proceso totalizador cuyo objetivo es preparar al hombre como ser social denominado proceso de formación, que agrupa en una unidad dialéctica los procesos educativo, desarrollador e instructivo.

Las esferas a las cuales va dirigida la influencia de la Educación Física son: la esfera cognitiva (conocimientos teóricos, capacidad de análisis y síntesis, creatividad, entre otros), la esfera motriz (capacidades físicas y habilidades motrices) y la esfera social-afectiva (sentimientos, normas de conducta, convicciones, formación de valores, entre otros), asumiendo el siguiente encargo social expresado en el desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y espirituales de niños y jóvenes: fomentar y mantener una buena salud, incrementar las habilidades motrices básicas y deportivas, preparándolos para la vida, favorecer los sentimientos humanos y gustos estéticos en los niños y jóvenes. (Langendorfer, 2020)

En el tercer grado es de gran importancia la consolidación de los juegos tradicionales y práctica de los mismos, ya que posibilitan grandes potencialidades educativas y la reafirmación de las capacidades coordinativas. Del mismo modo, el interés por aumentar sus capacidades de condición física, para cumplir satisfactoriamente con las exigencias físicas para su edad y sexo. En el orden conductual se trabaja por el respeto a las normas y reglas del juego, así como, por lograr el esfuerzo máximo de rendimiento y el trabajo en grupo.



Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Por lo tanto, las habilidades motrices básicas se consideran como comportamientos motores fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales, siendo decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justificando nuestro interés por ellas y su presencia dentro de la Educación Física.

Lanzar: Es una habilidad fundamental que debe ser educada desde las primeras edades, por cuanto desde el punto de vista funcional, la velocidad, la distancia y la precisión son aspectos esenciales a tener en cuenta al introducir en el proceso de enseñanza aprendizaje los diferentes tipos de lanzamientos.

Atrapar: Es una de las habilidades que requiere mayor ejercitación sistemática, ya que resulta difícil para los pequeños atrapar un balón que viene por el aire con variaciones en cuanto al peso y tamaño, lo cual se necesita un buen desarrollo de las coordinaciones globales y segmentarias; orientación y ubicación espacial, entre otras como diferenciación, equilibrio, anticipación.

Las habilidades de lanzamiento y atrapado son fundamentales en diversas disciplinas deportivas y actividades físicas. Estas habilidades no solo son esenciales para la ejecución efectiva de los juegos, sino que también contribuyen al desarrollo motor general de los individuos. A continuación, se analizan varios aspectos clave relacionados con estas habilidades (Fleitas, 2020)

Desarrollo Motor: El lanzamiento y el atrapado son habilidades motoras que requieren coordinación, equilibrio y control corporal. A medida que los individuos practican estas habilidades, mejoran su capacidad para realizar movimientos precisos y fluidos. Esto es especialmente importante en la infancia, donde el desarrollo motor grueso y fino es crucial.

Aspectos Técnicos: La técnica adecuada en el lanzamiento incluye la posición del cuerpo, el agarre del objeto (como una pelota) y el movimiento de los brazos. Un lanzamiento efectivo implica una secuencia adecuada de movimientos que maximiza la fuerza y la precisión. Por otro lado, el atrapado requiere atención visual, anticipación y una buena respuesta motora para recibir el objeto lanzado.

Percepción Espacial: Las habilidades de lanzamiento y atrapado también implican una fuerte percepción espacial. Los atletas deben ser capaces de calcular distancias y trayectorias, lo que se



traduce en una mejor toma de decisiones durante el juego. Esta percepción se desarrolla a través de la práctica constante y la exposición a diferentes situaciones deportivas.

Importancia en Juegos Colectivos: En deportes como el baloncesto, el fútbol o el béisbol, las habilidades de lanzamiento y atrapado son esenciales para la estrategia del juego. La capacidad de un jugador para lanzar con precisión o atrapar un pase puede determinar el éxito del equipo en situaciones críticas.

Aspectos Psicológicos: La confianza en las propias habilidades es crucial para ejecutar lanzamientos y atrapados exitosos. El entrenamiento regular no solo mejora las habilidades físicas, sino que también ayuda a desarrollar la autoconfianza del atleta. La mentalidad positiva juega un papel importante en la ejecución efectiva durante situaciones de presión.

Inclusión y Accesibilidad: Es fundamental considerar cómo se pueden enseñar estas habilidades a todos los individuos, independientemente de sus capacidades físicas o experiencia previa. La inclusión en la enseñanza del deporte asegura que todos tengan la oportunidad de desarrollar estas habilidades, promoviendo un ambiente positivo y colaborativo.

Las habilidades de lanzamientos y atrapes constituyen una prioridad en Cuba en el nivel educativo primaria ya que los reglamentos normativos exigen que se trabaje las habilidades. Por lo que la autora reafirmar el conocimiento que debemos tener los profesores sobre las habilidades lanzar y atrapar, conociendo la importancia y la relación entre estas y las percepciones, cuestión importante a desarrollar en estas edades, pues es, la primera infancia del período en el que tiene lugar de forma más intensa dicho proceso.

Al tener en cuenta el tema de la investigación se constatan como insuficiencias en la práctica educativa a través de la experiencia de trabajo de la autora de esta investigación y las exploraciones realizadas, la observación, visitas de ayuda metodológica, inspecciones y visitas especializadas las siguientes problemáticas:

1. Insuficiencias al lanzar con diferentes posiciones del brazo y correr en diferentes posiciones iniciales.
2. Deficiencias al realizar los atrapes con objetos, insuficiencias en los lanzamientos combinados con otras habilidades.
3. Insuficiencias al trabajar con los métodos en las habilidades de lanzamientos y atrapes.



4. Insuficiencias en los agarres de la pelota en la postura inicial y atrapés con dificultad.
5. Escasa utilización de ejercicios para lograr que la clase sean dinámicas y motivadoras de acuerdo a las características de los educandos.

Estas insuficiencias revelan la necesidad de perfeccionar las habilidades de lanzamiento y atrape en la clase de Educación Física de tercer grado de la Educación Primaria, por lo que la autora considera que se puede accionar con un sistema de ejercicios.

Sistema de ejercicios para contribuir al desarrollo de las habilidades de lanzamientos y atrapés en los educandos de tercer grado de la institución educativa Mártires de Granada

1. El Constructor de Sueños

Objetivo: mejorar la precisión del lanzamiento y el trabajo en equipo.

Materiales: conos de diferentes colores y tamaños, pelotas de espuma.

Descripción: Divide a los educandos en equipos. Cada equipo tiene una pila de conos y pelotas de espuma. Un educando lanza una pelota a un compañero, y si este atrapa la pelota, el equipo puede usar un cono para construir una torre. El primer equipo en construir una torre completa gana.

Variaciones

- Aumentar la distancia entre los compañeros.
- Asignar diferentes valores a los conos según su tamaño y dificultad para atrapar la pelota.

2. Las atrapadas con obstáculos

Objetivo: desarrollar la agilidad, la coordinación y la precisión al atrapar.

Materiales: conos, aros, cuerdas, pelotas.

Descripción: crea un circuito de obstáculos con conos, aros y cuerdas. Los educandos deben correr a través del circuito y atrapar pelotas que se les lancen en diferentes puntos del recorrido.

Variaciones:

- Aumentar la dificultad del circuito.
- Lanzar pelotas a diferentes alturas y velocidades.



- Exigir que los educandos atrapen la pelota con una sola mano o en una posición específica.

3. Lanzamiento al Tesoro Escondido

Objetivo: mejorar la precisión del lanzamiento y el trabajo en equipo con un elemento sorpresa.

Materiales: un mapa del tesoro dibujado en el suelo con zonas numeradas, pelotas pequeñas, un cofre del tesoro con una pequeña recompensa (pegatinas, dulces).

Descripción: los educandos se dividen en equipos. Cada equipo tiene pelotas para lanzar a las diferentes zonas del mapa del tesoro. Cada zona tiene un número de puntos. El equipo que primero alcance una puntuación determinada puede buscar el tesoro escondido.

Variaciones:

- Establecer diferentes distancias para lanzar.
- Usar pelotas de diferentes tamaños y pesos.
- Añadir preguntas sobre el lanzamiento y el atrapado para obtener puntos extra.

4. Las Atrapadas en la Oscuridad (Controlada)

Objetivo: desarrollar la percepción espacial, la audición y la coordinación mano-ojo.

Materiales: un espacio con poca luz (un gimnasio con las luces atenuadas), pelotas que brillan en la oscuridad o con luces LED, cintas reflectantes para los niños.

Descripción: los educandos se mueven en el espacio con poca luz y deben atrapar las pelotas luminosas que se les lancen.

Variaciones:

- Utilizar diferentes tamaños de pelotas.
- Aumentar o disminuir la cantidad de luz en el espacio.
- Añadir música para crear un ambiente más atractivo.
- Se puede usar un antifaz en caso de que la luz sea demasiada.

5. Lanzamiento Musical

Objetivo: mejorar el ritmo, la coordinación y la precisión del lanzamiento y el atrapado.

Gutiérrez Arteaga, M., Pérez Pino, A. (2025). Desarrollo de las habilidades de lanzamientos y atrapes en tercer grado de la Educación Primaria. Educación y sociedad, 23 (No. Especial 2), 259-271.



Materiales: un reproductor de música, canciones con ritmos diferentes, pelotas.

Descripción: los educandos deben lanzar y atrapar las pelotas siguiendo el ritmo de la música. Cuando la música se detiene, los niños deben congelarse en la posición en la que estén.

Variaciones:

- Utilizar diferentes tipos de música (rápida, lenta, rock, pop).
- Establecer diferentes reglas para los lanzamientos y los atrapes (lanzar con una mano, atrapar con las dos, lanzar al aire y atrapar antes de que caiga al suelo).

6. Atrapando el Color

Objetivo: mejorar la capacidad de reacción, la velocidad visual y el reconocimiento de colores.

Materiales: pelotas de diferentes colores, conos marcados con esos mismos colores.

Descripción: se lanza una pelota a un educando y se le dice el color del cono al que debe dirigirse después de atrapar la pelota.

Variaciones:

- Se puede hacer en equipo y se puede agregar una acción física al llegar al cono (tocarlo, saltar sobre el cono, etc.).

7. El Lanzamiento con relevos ciegos

Objetivo: fomentar la comunicación no verbal, la confianza y la precisión del lanzamiento.

Materiales: pelotas, vendas para los ojos.

Descripción: un educando con los ojos vendados recibe indicaciones de un compañero para lanzar la pelota a un blanco específico.

Variaciones:

- El compañero solo puede dar indicaciones verbales.
- El compañero solo puede dar indicaciones con palmadas o golpes.

Consideraciones Adicionales:



- Seguridad: asegúrate de que el espacio sea seguro y que los educandos tengan suficiente espacio para moverse. Supervisa de cerca a los educandos y asegúrate de que utilicen el equipo correctamente.
- Adaptaciones: adapta los ejercicios a las habilidades y necesidades individuales de los niños. Ofrece opciones más fáciles o más difíciles para que todos puedan participar y tener éxito.
- Retroalimentación: proporciona retroalimentación positiva y constructiva a los niños para ayudarlos a mejorar.
- Diversión: recuerda que el objetivo principal es que los niños se diviertan mientras aprenden y desarrollan sus habilidades.

Ejercicios

Lanzamiento de objetos blandos

Descripción: lanzar pelotas de espuma, globos de agua o bolsas de frijoles a un objetivo cercano (un cono, una pared, un compañero).

Énfasis: practicar la postura correcta, la transferencia de peso y el movimiento del brazo.

Variaciones:

- Lanzar con diferentes manos, lanzar desde diferentes posiciones (sentado, de rodillas, de pie).

Lanzamiento a través de aros

Descripción: lanzar pelotas a través de aros colgados a diferentes alturas y distancias.

Énfasis: practicar la precisión y la coordinación mano-ojo.

Lanzamiento y carrera

Descripción: lanzar una pelota a un objetivo, correr a recogerla y volver a lanzarla.

Énfasis: practicar la velocidad y la agilidad.

El blanco móvil

Descripción: un educando se mueve con un objetivo (un aro, una señal) y el lanzador intenta golpearlo con la pelota.

Énfasis: mejorar la precisión en movimiento y la coordinación.



Lanzar pelotas pequeñas y atraparlas con una tela o una malla

Descripción: este ejercicio se puede cambiar se puede realizar en equipo un educando lanza una pelota y los otros educandos la atrapan con una tela más grande.

Énfasis: mejorar la precisión y los atrapes

Conclusiones

Las habilidades de lanzamiento y atrape son componentes esenciales que contribuyen no solo al rendimiento deportivo, sino también al desarrollo integral del individuo. Fomentar estas habilidades desde una edad temprana puede tener un impacto duradero en la vida física y social de los educandos.

Los ejercicios propuestos como parte del desarrollo de habilidades en el lanzamiento y atrape se elaboran para resolver una problemática de la práctica educativa que se corrobora con el diagnóstico y se precisa de su aplicación en la clase de Educación Física de tercer grado de la Educación Primaria.

Referencias bibliográficas

Álvarez de Zayas, C. (1999). La escuela en la vida. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

Bustamante, A., Lara, R., Espinoza, C., Pomahuacre, S., Ramos, G., Se abra, Garganta, R. y Maia, J. (2008). Prontitud coordinativa: perfiles multivariados en función de la edad, sexo y estatus socio-económico.

Fleitas, I. (2020). Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices.

González, R. (2022) Programa de Educación Física. Tercer Grado. Editorial Pueblo y Educación.

Langendorfer, S. J. (2020). A developmental, ecological, and dynamic systems perspective of coordination changes in fundamental motor skills. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19(4), 387-402.

Morales. F. (2016). Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao. Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Gutiérrez Arteaga, M., Pérez Pino, A. (2025). Desarrollo de las habilidades de lanzamientos y atrapes en tercer grado de la Educación Primaria. Educación y sociedad, 23 (No. Especial 2), 259-271.



Redondo C. (2017). Coordinación y equilibrio: Base para la Educación Física en la primaria.

Rodríguez, J. J (2011). Expresión Corporal en la clase de Educación Física.

Ruiz, A. (2019). Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar: Editorial Pueblo y Educación.

Phillips, C. A. (2022) La actividad física y su relación con la coordinación motora en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Unidad de Posgrado]

Torrevalo, C (2019) Habilidades motrices básicas: La coordinación.
<http://eforrevelo.blogspot.pe/2009/11/habilidades-motrices-basicas-la.htm>