Motricidad

A la cesta con puntería a distancia

Juego de habilidades motrices para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabajas la puntería y el lanzamiento con una mano, y el control de la fuerza según la distancia. A los 5 años les gusta elegir su reto y valorar si se atreven. En la parte principal funciona bien porque todos lanzan muchas veces y hay poca espera.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta las cestas en fila o en abanico a distintas distancias. Marca con cinta o aro una línea de lanzamiento para cada cesta.
2. Pon un cartel o un número visible en cada cesta con su puntuación. Las más lejanas valen más.
3. Explica y demuestra: eliges una cesta, te colocas en su línea y lanzas. Haz un lanzamiento de ejemplo en cada distancia.
4. Cada niño recibe varias pelotas blandas y lanza una a una. Antes de cada tiro dice en voz alta a qué cesta apunta.
5. Los demás esperan sentados detrás de una línea de espera. Ayudan a recoger las pelotas cuando termina el turno.
6. Cuando todos han lanzado, cuentan juntos los aciertos de cada uno. Recoge el material y reúne al grupo para comentar.
7. Si una pelota cae fuera, se recoge y se sigue sin penalizar. Recuerda que solo vale lo lanzado desde la línea de esa cesta.

Reglas

Se lanza desde la línea marcada para cada cesta.

Organización y material

Coloca las cestas separadas entre sí para que no se crucen los lanzamientos. El resto del grupo espera en fila, de lado y a un lado del tiro, con las pelotas en un cubo.

Curso
5 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, por turnos. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Pelotas blandas, cestas a distinta distancia

Variantes

Más fácil
Reduce las distancias y usa cestas más grandes, como cajas o aros en el suelo. Deja lanzar con las dos manos si hace falta.

Más difícil
Pide lanzar con la mano no dominante o por debajo de una cuerda. También puedes añadir una cesta más lejana con puntuación alta.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta dos o tres zonas de cestas iguales y reparte al alumnado en ellas. Con grupo pequeño, deja más pelotas por turno.

En poco espacio
En el aula, usa solo tres distancias cortas y pelotas muy blandas o de papel. Lanza hacia la pared donde no haya cristales ni mobiliario.

La variante de la ficha
Sumar los puntos conseguidos en varias rondas.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Acerca la línea de esa niña o niño y usa una cesta más grande. Permite lanzar sentado o con las dos manos.

Alumnado con TEA
Enseña con imágenes el orden: elegir, lanzar y esperar. Mantén siempre las mismas cestas y la misma rutina de turnos.

Discapacidad visual
Pon cestas con color fuerte o con un sonido, como un cascabel dentro. Di en voz alta la distancia y la dirección antes de cada lanzamiento.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja libre la zona entre las líneas y las cestas. Nadie entra a recoger mientras otro lanza.
- Retira del suelo las pelotas sueltas para evitar resbalones y tropiezos.
- Usa solo pelotas blandas y apunta siempre en dirección contraria al grupo que espera.

Errores frecuentes al aplicarla

- Poner las cestas demasiado lejos y dejar a muchos sin acertar. Prueba tú antes y ajusta las distancias al grupo.
- Dejar largas esperas entre turnos. Reparte varias pelotas y monta más de una zona de lanzamiento.
- Premiar solo los puntos altos. Reconoce también la decisión y el intento, para que nadie elija siempre la cesta más cercana por miedo.

Preguntas para la reflexión final

¿Por qué elegiste esa cesta? ¿Cambiarías de cesta la próxima vez?

¿Qué hiciste con el brazo para llegar a la cesta lejana?

¿Fue más fácil acertar de cerca o de lejos?

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.