



LOS MUNDOS DE NOA · JUEGO Y COGNICIÓN

# La cesta de lanzar: por qué lo tira todo y qué hacer

Esquema de trayectoria · 1-3 años

No te está retando cuando tira la cuchara por decimoquinta vez: está investigando cómo caen las cosas. Un sitio donde lanzar sí se puede, y la guerra se acaba.

EDAD

**1-3 años**

TIEMPO

**10-20 min**

COSTE

**~0 EUR**

DIFICULTAD

**Muy fácil**

---

**Mar Lorente Martínez**

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

## La propuesta

Lanza la cuchara desde la trona, se asoma a mirar dónde ha caído y te busca con los ojos. Recoges, se la devuelves, y vuelve a lanzarla. Otra vez. Y otra. Para la mayoría de las familias esto es una guerra de nervios; para tu peque es un experimento de física en toda regla. Está comprobando que un objeto soltado siempre cae, siempre hacia abajo, y siempre hace ruido al llegar. Se llama **esquema de trayectoria**, y es uno de los primeros patrones de juego con los que un niño ordena el mundo.

La idea de esta actividad no es enseñarle a no lanzar: a esta edad no puede evitarlo, su cerebro se lo pide. La idea es darle un sitio donde lanzar **sí** se puede. Cuando el impulso tiene un cauce, deja de aparecer en la mesa, en el sofá y en tu cabeza.

### Áreas de desarrollo

Esquema de trayectoria

Motor grueso

Coordinación óculo-manual

Causa-efecto

Anticipación y puntería

Regulación del impulso

Atención sostenida

Vocabulario de acción

### Materiales

Una cesta grande o una caja de cartón

Calcetines enrollados en bola

Pelotas de tela o de ganchillo

Un cubo o barreño de diana

Dos cojines para marcar la línea

Peluches pequeños y blandos

### Tip de Noa

La munición no cuesta nada: enrolla calcetines viejos en bola y tienes veinte proyectiles blandos que no hacen daño ni rompen nada. Para la diana, una caja de fruta de la frutería es mejor que cualquier cesta comprada: tiene el borde bajo y entra fácil. Empieza con la cesta muy cerca, casi a los pies, y solo aléjala cuando ya acierte. Guarda todo en la propia caja: se monta en diez segundos al día siguiente.

## Paso a paso

---

**1**

### Preparar la zona de lanzar

Elige un rincón despejado, sin nada duro ni delicado cerca. Coloca la cesta o la caja en el suelo y, a un metro, marca con dos cojines el sitio desde donde se lanza. Al lado, un montón de munición blanda: calcetines en bola, pelotas de tela. Con peques de esta edad no te alejas: te quedas dentro del juego, cerca, porque cualquier objeto pequeño acaba en la boca en un segundo.

**2**

### Enseñar dónde sí se lanza

Coge una bola tú primero y lánzala a la cesta con un «¡adentro!» bien claro. Este es el corazón del asunto: no le dices «no se tira», le dices «aquí sí». Redirigir en vez de prohibir es lo que convierte el conflicto en juego.

**3**

### Que lance él, una y otra vez

Le pasas la munición y le dejas lanzar a su ritmo. Va a fallar mucho al principio, y da igual: lo que entrena no es acertar, es la coordinación óculo-manual y anticipar dónde caerá la bola. Verás que repite el mismo gesto sin cansarse: así se consolida un esquema. No corrigas la puntería. Observa cómo ajusta él solo la fuerza y la dirección.

**4**

### Recoger juntos y volver a empezar

Cuando la munición se acaba, recogéis juntos. Este paso parece menudencia y es media actividad: vaciar y volver a llenar la cesta le da el cierre y le enseña que el juego tiene un principio y un final. Cántale algo corto mientras recogéis y lo hará encantado.

## Adaptaciones y variaciones

### Adaptaciones por edad

#### 10-15 meses

##### Soltar y dejar caer

Todavía no lanza, pero suelta a propósito. Siéntalo con un barreño delante y dale objetos blandos para que los deje caer dentro. Es el primer eslabón del esquema.

#### 15-24 meses

##### El lanzamiento con intención

Ya lanza de verdad, casi siempre por abajo. Cesta grande y cerquita para que la mayoría entren. Nombra la acción cada vez: «lanza», «adentro», «otra».

#### 2-3 años

##### Apuntar y acertar

Aleja la diana y estréchala. Ahora hay puntería real y empieza a esperar su turno. Podéis contar en alto cuántas entran: el primer conteo con sentido.

### Variaciones para repetir sin aburrir

#### Lanzar al agua

Un barreño con un dedo de agua en la terraza y bolas que floten. El chapoteo al caer añade un premio sonoro y visual a cada lanzamiento.

#### Derribar la torre

Monta una torre de vasos de plástico y que la tire lanzando una bola. La trayectoria tiene un objetivo visible que se derrumba: causa-efecto en estado puro.

#### La cesta que se mueve

Mueve tú el cubo despacio mientras él lanza. Tiene que ajustar hacia dónde tira según dónde esté la diana. Para los de 2-3 años que ya aciertan con la cesta quieta.

## Hoja de observación

Marca lo que veas mientras juega. No hay respuestas correctas: es una foto de su momento.

| Pregunta                                      | Implicación                             | Sí                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|
| ¿Suelta la bola y mira enseguida dónde cae?   | Anticipa la trayectoria.                | <input type="checkbox"/> |
| ¿Lanza por debajo del hombro o por encima?    | Evolución del patrón motor grueso.      | <input type="checkbox"/> |
| ¿Repite el mismo lanzamiento sin cansarse?    | Consolidación del esquema.              | <input type="checkbox"/> |
| ¿Te busca con la mirada cuando acierta?       | Atención conjunta y ganas de compartir. | <input type="checkbox"/> |
| ¿Ajusta la fuerza si la cesta está más lejos? | Cálculo de distancia.                   | <input type="checkbox"/> |
| ¿Aguanta esperar su turno?                    | Primer control del impulso.             | <input type="checkbox"/> |

### Notas y observaciones

---

---

---

---

---

---

---

---

## Antes de empezar

- 1 Munición siempre blanda.**  
Calcetines, tela o pompones grandes. Nada duro, nada pequeño que quepa en la boca.
- 2 El adulto se queda cerca.**  
En 0-3 la supervisión es parte de la actividad, no un añadido.
- 3 Dos o tres rondas y parar.**  
Si insistes cuando ya se ha cansado, el juego se convierte en una lata.

### Más actividades como esta

Fichas gratis, guías del desarrollo 0-3 y actividades probadas en aula.

[losmundosdenoa.com](https://losmundosdenoa.com)

*«No está tirando cosas: está midiendo el mundo.»*

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0



#### Puedes

- Descargarlo e imprimirlo
- Usarlo en tu aula o en casa
- Compartirlo citando la fuente

#### No puedes

- Venderlo o usarlo con fines comerciales
- Modificarlo y redistribuirlo
- Publicarlo sin atribución

© 2026 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete