

Saltos

- ¿Podemos dar saltitos en el lugar con los pies juntos?
- ¿Y dando vueltas? (giros sobre sí mismos.)
- ¿Quién puede saltar sobre un pie?
- ¿Quién es capaz de dar muchos saltos en el lugar sin caerse?
- ¿Quién podrá saltar y tocar la soga con la cabeza? (cada niño debe disponer de su lugar bajo la soga).
- ¿Saltamos muchas veces? Cuando dé una voz, nos agachamos a tocar el suelo (o nos sentamos, etc).
- A ver cómo saltan los "canguros" llevando su bolsita. (Llevan la bolsita en las manos o sobre la cabeza sosteniéndola.)
- Con un aro, ¿podemos saltar adentro del aro y luego salir con otro salto?

Con una soga en el suelo

- Vamos a saltar la soga para un lado y para el otro.
- Saltamos la soga, nos damos vuelta y volvemos a saltar.
- ¿Quién puede caminar hasta la soga, saltarla y seguir caminando?
- Prueben caminar y saltar todas las sogas que encuentran en su camino.
- Nos paramos sobre la soga (o la bolsita, el aro, neumático), y saltamos hacia adelante.
- ¿Quién puede hacerlo sin caerse?

Saltar en profundidad

- Se comienza a saltar en profundidad desde una altura no mayor de 20 cm, la cual se irá incrementando paulatinamente:
- Tratemos de saltar al suelo desde el tablón.
- Caminemos por el banco... ¿saltamos desde el extremo?

□ Tiene mucha importancia el hecho de colocar colchonetas en el lugar del salto, o en su defecto hacerlo sobre césped, o arena.