

## Rodar y Rolar

- ¿Alguien puede rodar de costado, pero como una bolita?
- Nos arrodillamos apoyando las manos, ¿pueden aflojar un brazo y rodar luego por la colchoneta?

## Rolar

- ¿Vieron alguna vez a un caballo rascándose la espalda? Se acuesta y se mueve levantando sus patas, para un lado y el otro. ¿Probamos hacerlo?
- ¿Pueden hamacarse hacia atrás y hacia delante sobre la espalda? (Al principio los niños necesitan ayuda para moverse.)
- Busquen un compañero y ayúdenlo a hamacarse; luego el los ayudará.
- Reptamos por el banco y al llegar al extremo apoyamos las manos en el suelo, miramos por debajo del banco y rolamos sobre la espalda (la maestra ayuda).
- ¿Pueden venir gateando y luego hacer el rol en la colchoneta?
- Caminamos, nos arrodillamos en la colchoneta (enrollada) y hacemos un rol en la otra.
- ¿quién puede hacerlo sosteniendo un pañuelo con el mentón y el pecho? ¡Qué no se caiga!
- ¿Hacemos el rol directamente?
- Nos colocamos las manos y nos miramos las rodillas para rolar sobre la espalda. ¡No apoyen la cabeza, sino la espalda!
- Si no pueden pasar, hagan pasitos cortos con los pies, hasta que se eleve bien la cadera, y luego rolen.
- ¿Pueden hacer el rol adelante y luego una hamaca sobre la espalda?
- ¡A ver quién puede pararse dándome sus manos! (El maestro ayuda a levantarse al niño)