

Saltos

- ¿Vamos a dar saltitos?
- Separamos y juntamos los pies adelante y atrás.
- Ahora, separamos hacia fuera los costados y juntamos en el medio.
- ¿Quién puede rebotar como gotas de lluvia?
- Nos hacemos chiquitos en el suelo y, desde allí, saltamos hacia arriba.
- ¿Podemos saltar sin parar, cambiando de un pie al otro?
- ¡Quién podrá saltar tres baldosas con un pie y tres baldosas con el otro?
- Le damos las manos a un compañero y saltamos juntos en el lugar.
- ¿Podrán saltar juntos y avanzando?
- Ahora, saltamos juntos y girando.

Saltar en alto

- ¿Por cuál parte de la soga pueden saltar? (Colocar una soga elástica en forma oblicua)
- A ver, quién saluda por encima de la soga.
- ¿Alguno puede aplaudir por encima de la soga.
- ¿Alguno puede saltar por encima de la primera soga y pasar gateando bajo la otra?
- Y ahora, al revés. Pasamos por debajo de la primera reptando y saltamos la siguiente.
- Saltamos las sogas picando con un pie y cayendo con los dos.
- Cada uno en su cubierta...¿puede saltar adentro y afuera?
- Si colocamos varias cubiertas seguidas, ¿podrán saltar con los dos pies juntos de una a otra?

- Combinamos saltos en los aros y en las cubiertas con un pie, con el otro o con los dos juntos.

Saltar en largo

- Saltemos desde una línea hasta la colchoneta que podemos alcanzar.
- Se colocan varias a distintas distancias de la línea y en forma progresiva.
- Y ahora, vamos a correr, picamos con un pie y caemos con los dos en la colchoneta, sin caernos.
- ¿Quién puede correr, subir por los dos cajones y saltar a la colchoneta?
- La soga se balancea (sostenida de sus extremos por el maestro y un niño), ¿podemos correr y saltarla sin tropezar con ella?

Combinaciones de saltos

- Hay que estar muy atentos, saltar, caminar, correr, según les indique mi voz. (La maestra da en forma sucesiva diversas consignas que permiten combinar movimientos e impulsos de salto en variadas formas).

Recorridos

- ¿Pueden saltar de un aro al otro? (los aros se colocan en zig-zag).
- Subimos al banco y saltamos a la colchoneta, luego vamos rebotando de un lado a otro de la soga larga y regresamos saltando las "zanjas" (sogas paralelas extendidas en el suelo)
- Saltamos con los dos pies juntos la hilera de bolsitas, de allí corremos hasta el banco, subimos y saltamos, vamos hasta el otro y hacemos lo mismo. Por último, venimos saltando de aro en aro.

Actividades con el acento en la noción de espacio y tiempo

- Salten la soga que viene por el suelo sin tocarla. (la maestra y ayudante llevan a ras del suelo una soga larga que los niños deben saltar al llegar a ellos)
- Ahora corran y salten la "viborita". (Hacer mover ondulando una soga larga que debe ser saltada sin tocarla.)
- Desde el extremo del gimnasio vengán saltando. Nosotros dos corremos hacia Uds llevando la soga por el aire. Hay que pasar por debajo sin que los toque. (La soga se transporta a un metro del suelo aprox.)