

SALTOS

Con dos pies juntos:

- ◆ Corran por el espacio y cuando se enfrentan con una línea impulsen rasante con un pie para caer con dos del otro lado y allí saltar bien alto ayudándose con los brazos.
- ◆ Ahora traten de caer equilibrados.
- ◆ Mirare la altura que alcancen con sus manos, a ver quién se eleva mas.
- ◆ Idem aplaudiendo muy alto sobre la cabeza antes de caer.

Con un compañero:

- ◆ Corran lentamente uno al lado del otro y traten en cualquier sector del patio, de saltar sobre ambos pies al mismo tiempo.
- ◆ Idem pero al elevarse traten de golpear las palmas de un lado que contactan lo mas arriba posible. Luego con el otro perfil.
- ◆ Enfrentense y salten contando cuántas veces pueden chocar sus manos en el aire.

- Con aros distribuidos por el patio. Corran libremente y al enfrentar un aro impulsen rasante con un solo pie para caer con dos dentro de él y saltar hacia arriba ayudándose con los brazos.
- Realicen lo mismo, pero deben elevarse rectamente y caer equilibradamente dentro del aro.
- ¿Quién se eleva más alto?
- Salten impulsándose de la misma forma y traten de aplaudir muy alto sobre sus cabezas antes de caer nuevamente dentro de aro.
- Tomen una bolsita, realicen el salto y cuando estén en la máxima elevación con la bolsita arriba, déjenla caer. Ustedes y la bolsita deben caer dentro del aro.
- Busquen a un compañero, corran lentamente uno al lado del otro y traten en cualquier sector del patio, de saltar sobre ambos pies al mismo tiempo.
- Realicen lo mismo, pero al elevarse traten de golpear las palmas del lado que contactan, lo más arriba posible. Luego con el otro perfil.
- Enfrentense y coloquen dos aros, cerca uno del otro y aléjense cuatro o cinco metros. ¿Pueden correr para caer dentro de los aros al mismo tiempo y elevarse a tocar las manos por encima de la cabeza?
- ¿Cuántas veces pueden golpear sus manos arriba antes de caer?
- Uno tome la bolsita, corran, impulsen dentro del aro y al llegar a la máxima altura pásense la bolsita.
- Realizaremos lo mismo, pero con una soga elástica a dos metros de altura.