

SALTOS 6-8

- Saltar siguiendo el ritmo que marcan las manos.
- Correr suavemente en el lugar, cuando yo diga "ya", saltar en el lugar sin parar.
- Tratar de saltar con los dos pies juntos de un lado a otro sin cambiar de lugar.
- Saltar abriendo y cerrando las piernas.
- Saltar avanzando con los dos pies juntos, de un lado a otro sin cambiar de lugar.
- Saltar abriendo y cerrando las piernas.
- Saltar avanzando con los dos pies juntos.
- Saltar sobre un solo pie avanzando y cambiando de pie.
- Con soga:
 - Saltar a un lado y a otro de la soga, con los dos pies juntos sin detenerse.
 - Separar las piernas, una a cada lado de la soga. Saltar con los dos pies juntos al mismo tiempo, hasta el otro extremo de la soga.
 - ¿Pueden saltar en su lugar, rebotando sobre los dos pies juntos y sin desplazarse?
 - ¿Y siguiendo el ritmo que marcan mis manos?
 - Corran suavemente por el lugar y al escuchar, salten en el lugar sin detenerse. Cuando diga: ya nuevamente vuelvan a correr.
 - Traten de saltar con pies juntos de un lado al otro sin cambiar de lugar.
 - ¿Quién logra hacerlo girando?
 - Ahora intenten avanzar dando saltos con los pies juntos. ¿Alguien puede retroceder saltando?
 - ¿Es posible saltar sobre un solo pie avanzando? ¿Y cambiando de pie? ¿Y girando en el lugar?

Con aros:

- Cada uno toma un aro. Se meten dentro de él y lo llevan a la altura de la cintura mientras van saltando.
- Si ubico el aro a la altura de los hombros, los chicos deben dar saltos altos y si lo coloco a la altura de la cintura, los saltos deben ser cortitos y rápidos.
- Saltar adentro y afuera del aro, de frente y de atrás.

- Se forma una hilera con los aros: saltar con los dos pies juntos sin detenerse y sin perder el ritmo.
- Saltar adentro y afuera, a un lado y al otro, hasta llegar al extremo de la hilera.
- Al lado de cada aro se colocan bolsitas, de un lado rojas y del otro azules. Se debe saltar con un solo pie. El objetivo es que el niño asocie el pie izquierdo o el derecho, según donde esté la bolsita.
- Se colocan la bolsita entre los tobillos, entre las rodillas, etc., y saltan por todas partes sin que se les caiga.

VAMOS A FORMAR VARIAS HILERAS CON LOS AROS

Ubíquense para saltar, cada grupo delante de cada hilera de aros:

- ¿Pueden saltar con los dos pies juntos adentro de todos los espacios, sin detenerse y sin perder el ritmo?
- Al lado de cada aro, colocaré bolsitas: de un lado rojo y del otro verdes. Saltando con un pie sólo, ¿cómo habrá que saltar?

La intención es que el niño asocie el pie izquierdo y el derecho en relación con la bolsita de ese lado.

Actividades con un compañero:

- Se colocan uno detrás del otro. El de adelante avanza caminando y el de atrás apoyando sus manos sobre los hombros del primero. Lo hace saltando uno frente al otro. Cualquiera de los dos comienza a saltar en el lugar, saltos bajos, más altos, rápidos o lentos. El compañero debe imitarlo.
- Uno se desplaza saltando sobre dos pies o alternando uno y otro pie, el otro debe seguirlo por donde vaya, utilizando los mismos saltos del compañero.
- Uno frente al otro. Cualquiera de los dos comienza a saltar en el lugar, saltos bajos, más bajos, rápidos o lentos. El compañero debe imitarlo.

SALTOS

- Desplácese libremente y a la orden, salten sin equivocarse de acuerdo a lo que yo les pido: “con el pie izquierdo”, “con el pie derecho”, “con los dos pies juntos”.

- En dúos, se enfrenta a un compañero, se toman de las manos. Uno se desplaza hacia atrás y ayuda a su compañero a que se eleve y avance saltando sobre sus dos pies.
- Uno de los dos, apunte a su compañero con el dedo índice y el brazo extendido. El otro queda inmóvil y con los pies juntos. El primero comience con su brazo a marcar saltos que debe ejecutar su compañero: altos, bajos, rápidos, lentos, de costado, hacia delante, hacia atrás. Luego invierten los roles.
- Con una hilera de un aro, una cubierta de auto y otro aro. ¿Pueden correr, picar con un pie en el aro, impulsar con los pies juntos sobre la cubierta y elevarse y suavemente caer en el otro aro?
- Intenten caer en cuclillas luego del vuelo.
- ¿Quién puede, luego del salto, dar un aplauso sobre la cabeza y caer suavemente en cuclillas dentro del aro?
- Con una hilera de un aro, una cubierta y una soga. ¿Pueden picar con un pie en el aro, caer sobre la cubierta y aprovechando el impulso, superar la soga?
- Con tres sogas sucesivas. ¿Pueden correr y saltar las tres sogas sin interrumpir la carrera?