

Rol adelante:

- Siéntense en el borde de la colchoneta con las piernas flexionadas y con los brazos rodeándolas. ¿Pueden hamacarse hacia atrás sobre la espalda y volver y sentarse en forma continua?
- Un compañero les empuja de las rodillas para tener más impulso ¡Cuidado con pasarse hacia atrás!
- Corran entre las colchonetas cuando de la señal, acuéstense rápido en cualquiera de ellas y hamáquense sobre la espalda. Luego sigan corriendo.
- Enrollamos una colchoneta y la ubicamos en el extremo de la otra. ¿Pueden desplazarse en cuadrupedia por el suelo, pasar las manos al otro lado de la colchoneta enrollada y cuando las piernas se encuentren sobre ella rolar sobre la espalda? Traten de quedar agrupados luego de realizarlo.
- Avancen en cuadrupedia alta, pero al llegar a la colchoneta y luego de apoyar las manos, junten los pies flexionando y extendiendo las piernas varias veces. En una de las extensiones, meten la cabeza, flexionan los brazos y rolen a quedar en posición agrupados.
- Caminen, realicen cuclillas y rol delante. Hamacarse varias veces sobre la espalda. Luego de la última “hamaca”, traten de impulsarse para ponerse de pie.
- Realicen lo mismo, pero luego de la segunda “hamaca” extiendan los brazos para que pueda tomarlos de las manos y ayudarlos a pararse.
- Ahora, luego de rolar, extiendan rápido los brazos para ayudarlos a ponerse de pie.
- ¿Pueden realizar el movimiento completo sin ayuda?

Rol atrás:

- Realicen “hamacas” sobre la espalda, colocándose sentados en el borde de la colchoneta.
- Hamáquense, pero con fuerte impulso hacia atrás hasta que el cuerpo quede apoyado sobre los hombros y la cabeza.
- Desde cuclillas, piernas bien flexionadas y brazos rodeándolas, déjense caer suavemente hacia atrás para hamacarse sobre la espalda.
- Busquen dos bolsitas chicas para cada uno, sosténganlas en las palmas de las manos, sobre los hombros. Colóquense en cuclillas, hamáquense sobre la espalda y dejen las bolsitas; vuelvan adelante y regresen a apoyar las manos en las bolsitas.
- Sin las bolsitas coloquen las manos sobre los hombros, tomen la posición de cuclillas y rolen hacia atrás bien agrupados. Yo les ayudo a completar el movimiento.
- ¡Extiendan los brazos en cuanto las manos apoyan sobre la colchoneta!
- ¿Pueden rolar solos hacia atrás? Para facilitar, preparemos un plano inclinado suave. Partan de la posición de cuclillas.
- Ubíquense de pie, de espaldas a las colchonetas con los brazos extendidos sobre la cabeza. Vayan a cuclillas, colocando las manos sobre los hombros, rolen hacia atrás bien agrupados y pónganse de pie nuevamente.