

## **Trepa, Suspensión, Balanceo y Deslizamiento**

### **Cuatro, Cinco y Seis años**

#### ***Sobre aparatos horizontales***

- Nos apoyamos sobre el cajón, trepamos encima y bajamos del otro lado.
- ¿Quién trepa al banco y luego al cajón?
- ¿Pueden pasar de un tablón al otro y luego descender?
- Subimos a la escalera, pasamos hasta el otro extremo gateando por encima y luego bajamos.
- ¿Quién puede hacer lo siguiente sin caerse? Subimos a la escalera, desde el extremo pasamos al cajón, luego al tablón y después bajamos. (Pueden realizarse diversas combinaciones con distintos aparatos colocados con pequeños espacios intermedios)

#### ***Sobre aparatos oblicuos (aprox 45°)***

- ¿Quién puede subir gateando por un tablón y bajar deslizándose por otro?
- ¿Son capaces de subir reptando, tirando fuerte con los brazos y bajar igual del otro lado?
- Vamos a ver si son capaces de subir gateando, pasar las piernas al otro lado cuando llegan arriba y bajar sentados.
- Entre todos preparamos un tobogán. Ahora subimos por la escalera y nos deslizamos por el tablón.
- ¿Pueden descender acostados boca abajo?
- Quiero ver como trepan por la escalera tomados de los largueros y no de los peldaños. Desciendan por el tablón como más les guste.

#### ***Trepar sobre aparatos verticales o muy oblicuos***

- ¿Quién es capaz de subir por la escalera hasta la plataforma?

- ¿Pueden subir por el tablón, colocando los pies en los agujeros? Hay que esperar su turno, sin apurarse.
- ¿Es capaz alguien de trepar con brazos y piernas por la soga, apoyándose en los nudos? ¿Pueden hacerlo también por el caño (con trabas)?
- La soga sin nudos, está libre. ¿Es capaz alguno de trepar por ella, bajando muy despacio?

### ***Con espaldares***

- Vamos a subir por un extremo del espaldar, luego nos desplazamos de costado y bajamos por el otro extremo.
- Ahora colocamos un tablón en cada extremo, ¿pueden subir caminado por el tablón, luego desplazarse por el espaldar y bajar deslizándose por el otro tablón?
- Subimos gateando por el tablón, nos colgamos del espaldar con los pies cerca de las manos y así nos desplazamos para bajar caminado por el otro tablón.
- Las combinaciones con estos elementos son múltiples y el mismo niño crea ejercitaciones y soluciones a distintos problemas de movimiento que el maestro puede plantear.

### ***Suspensión y balanceo***

- ¿Quién puede colgarse de la barra sacudir las piernas en el aire?
- Nos colgamos de la barra. ¿Quién es capaz de patear la pelota que viene rodando? (El maestro hace rodar la pelota hacia la barra frente a los niños y lentamente)
- Voy a hacerles unos cuantos goles. ¿Pueden rechazar con los pies la pelota que le tiro al arco? (el arco lo constituyen la barra de sus parantes. Las pelotas son enviadas con mayor velocidad, pero siempre rodando. La altura de la barra debe permitir que los niños esten parados en el suelo y tomados con las manos de aquella.)

- ¿Quién es capaz de hamacarse en la barra, impulsándose con los pies en el suelo?
- ¿Vamos a jugar al "monito bailarín", que mueve todo el cuerpo colgado de la barra?
- El "mono" se cuelga con manos y piernas. ¿Pueden imitarlo y pasar de un extremo a otro de la barra?
- Fíjense en la soga (horizontal), ¿Pueden colgarse de ella con manos y piernas?
- ¿Les gustaría que los hamacara? (La maestra puede impulsarlos empujándolos suavemente de costado)
- ¿Quién puede pasar por la soga de un lado al otro?
- Usemos las dos barras, (o una paralela de gimnasia). ¿Pueden desplazarse con las manos en una y las piernas en la otra?
- ¿Y si intentamos lo mismo con dos sogas?
- ¿Quién puede pasar colgado del puente? (escalera horizontal, usando manos y piernas)
- ¿Puede alguien pasar la escalera colgado solamente de las manos?
- Respetando cada uno su turno, nos colgamos de la soga (vertical); yo los hamaco.
- Súbanse al banco. Cuando les alcanzo la soga, tómense fuerte empujen con los pies para poder hamacarse.
- Ahora que la soga tiene un nudo, siéntense apretándolo con las piernas. ¿Les gusta hamacarse?
- ¿Quién puede girara en el aire mientras se hamaca?