

## RODAR Y BALANCEAR

### "AROS"

- Quién puede lanzar el aro haciendo que ruede, enfrentarlo y saltarlo a piernas abiertas
- Quién salta más veces el aro en tijera, mientras este va rodando.
- Lanzo el aro haciendo que ruede, lo paso y lo espero; cuando pasa por delante lo salto con pies juntos.
- Lanzo el aro haciendo que ruede, lo enfrento y lo salto a piernas abiertas y lo tomo.
- Lanzo el aro con golpe de muñecas, cuando retrocede lo salto a piernas abiertas.
- Quién pasa por dentro del aro mientras que este ruede.
- Haga girar el aro con el cuello, cintura, rodilla, muñeca, brazo y tobillo.
- Hago girar el aro a diferentes velocidades haciendo que se deslice por todo el brazo.
- Lo hago girar como un trompo y sigo su movimiento con todo mi cuerpo.
- Desplazándose, balanceo el aro cambiando de mano.
- Lanzo el aro arriba, cuando baja paso por la mitad.
- Lo hago girar como un trompo y salto a caer dentro de él.
- Lo hago girar como un trompo y salto hacia atrás a caer dentro de él.
- Lo hago girar como un trompo y corro a su alrededor.
- Lo hago girar como un trompo y lo salto con las piernas abiertas.
- Hago girar mi aro como un trompo y corro haciendo girar a todos los que encuentre en el camino.
- Balanceo el aro haciendo que pase por delante y por detrás.
- Desplazarse, con el aro en la mano.
- Desplazarse en diferentes ritmos y direcciones usando el aro como volante.
- Mientras corro saco y pongo el aro hasta la mitad de mi cuerpo.
- Desplazarse, salticando, girando y describiendo figuras, manteniendo el aro bien alto.
- Tiro el aro y lo tomo lo más cerca del suelo posible.
- Lo arrojo hacia arriba y al caer paso por dentro y lo tomo sin dejar que este toque el piso.
- Colocarse dentro del aro sosteniendo con las manos, saltar con piernas juntas, subiendo y bajando el aro alternadamente.
- Lanzo el aro al aire, lo voy a buscarlo extendido y caigo en cuclillas.

- Lanzo el aro por encima de la cabeza y lo recibo con la misma mano.
- Aro colgado en el muslo, avanzar dando saltitos.
- Avanzar manteniendo el aro de costado; entro y saco un pie.
- Tiro el aro con una mano y lo tomo con la misma. Ejercitar con la derecha e izquierda.
- Me visto y me desvisto.
- Estando parados paso diferentes partes de mi cuerpo por dentro del aro.
- Tomar el aro con dos manos y saltar por dentro de él como si fuese una soga; de adelante hacia atrás.
- Tomar el aro con dos manos y saltar por dentro de él como si fuese una soga; de atrás hacia delante.
- Colocar el aro por delante del cuerpo y saltar dentro de él.
- Colocar el aro por delante del cuerpo; entrar y salir en forma continuada.
- Manteniendo el aro vertical y fijo en el suelo, trato de pasarme al otro lado.
- Tanto parado como sentado, levantar el aro con los pies.
- Quién es capaz de dejar más tiempo el aro parado en equilibrio.
- Poner el aro parado en equilibrio con el pie.
- Aros en el suelo, pico con un pie fuera y caigo con el mismo.
- Aros en el suelo, voy corriendo, salto y caigo con dos pies juntos adentro y hago conejito.
- Aros en el suelo, voy trotando, pico afuera con un pie, caigo con el mismo y salgo cayendo con los dos pies juntos.
- Aro en el suelo, con pequeños saltitos, caer adentro y afuera, mientras giro alrededor.
- Aro en el suelo, corro a su alrededor en zig-zag.
- Aro en el suelo, caigo dentro de él de un salto haciendo medio giro y salgo caminando hacia delante.
- Aro en el suelo, pico con dos pies y caigo con dos, reboto y cambio de frente mirando desde donde viene.
- Sentados, piernas extendidas, aro vertical al frente, trato de pasar primero una pierna y luego la otra.
- Acostados panza al suelo, aro horizontal a la orden lo llevo adelante y bien arriba y hago como que manejo.
- Acostados, espalda al suelo, brazos bien estirados atrás sosteniendo el aro, llevo las piernas atrás y paso el aro hasta la cintura.

### *en parejas*

- Lanzarse El aro redando uno al otro.
- Lanzo el aro rodando y a una orden del compañero que lo espera de espaldas se da vuelta y lo toma.
- Siempre con las misma mano pasarse el aro rodando sin que pare.
- Se ubican enfrentados y lanzo el aro rodando de mano izquierda a mano izquierda, cruzado.
- Uno lanza el aro y el otro desde la posición de acostado parte para alcanzarlo.
- Parados tomando el aro con dos manos, balancearlos a distintos ritmos.
- Enfrentados paso el aro a mi compañero.
- Enfrentados cada uno con un aro, pasárselo a la vez.
- Enfrentados cada uno con un aro, lo lanzo hacia arriba y recibo el de mi compañero.
- Uno corre alrededor del compañero manteniendo un brazo extendido y el otro trata de embocarlo.
- Uno corre alrededor del compañero y el otro trata de embocarlo.
- Enfrentados, uno arrodillado. Lanzo el aro a embocar.
- Enfrentados tomando el aro con dos manos, sin soltarlo dar una vuelta entera, balancearlo previamente.
- En pareja tomando el mismo aro, desplazarse a diferentes ritmos y direcciones.
- En pareja desplazarse en cuclillas.
- Ambos tomados del mismo aro, girar.
- Galope lateral, tomando el aro con las dos manos.
- Galope lateral tomando el aro por encima de la cabeza.
- Sin balanceo previo. Quién es capaz de la mayor cantidad de vueltas.
- Ambos dentro del mismo aro, desplazarse.
- Con dos aros, enganchados en los hombros, enfrentados de espaldas, uno avanza mientras el otro retrocede a distintos ritmos y diferentes direcciones.
- Giro el aro como un trompo y corro a tomar el de mi compañero antes de que caiga.
- Mientras que uno sostiene el aro, el otro salta a caer dentro a pasarlo sin tocarlo.
- Uno sostiene el aro mientras el otro pasa por dentro en cuadrupedias.
- Uno sostiene el aro mientras el otro pasa por el medio en cangrejo.
- Uno sostiene un aro en cada mano, mientras el otro en cuadrupedias pasa por dentro.

- Sosteniendo un aro en toma horizontal y el otro vertical salto por dentro del primero, y paso por el segundo.

### ACTIVIDADES CON AROS

- Tiro el aro a ras del piso
- Tiro el aro, corro para pasarlo y lo piso
- Lo tiro bien lejos
- Lo tiro y paso por sobre el aro y lo paso
- Tiro lejos, corro, y salto dentro
- Tiro el aro, corro y salto adentro y lo saco por arriba, recorriendo todo mi cuerpo
- Dejo los aros en el en piso y corro pisando dentro de ellos y si me encuentro con alguna compañera, golpeo las manos, primero una y después las dos, ahora nos pegamos en la cola.
- Ahora cada uno vuelve a su casa
- Y corremos hacia el lugar que indique el profesor. Mientras saca dos aros
- Corremos nuevamente pero esta vez a la estufa y mientras saca tres aros y así sucesivamente. Las que se quedan sin casa deben pagar una prenda divertida.

### **ASPECTOS DIDÁCTICO**

- Cuidado del manejo del material
- Espacio determinado
- Cantidad de aros en buenas condiciones
- Conocer los contenidos a trabajar y las actividades
- Exploración, noción de objeto, atributos (forma, color, y cualidades, como por ejemplo no pica, si que rebota, etc

TODOS LOS CONTENIDOS SE PUEDEN TRABAJAR CON ARO EMPEZANDO POR LANZAMIENTO, APOYOS, EQUILIBRIO, TREACCION, ET SALTO, NOCIÓN DE ESPACIO, DESPLAZAMIENTO.