

SALTOS:

- ¿Pueden saltar en su lugar, rebotando sobre los pies juntos y sin desplazarse?
- ¿Y siguiendo el ritmo que marcan mis manos?
- Corran suavemente por el lugar y al escuchar “ya” salten en el lugar sin detenerse. Cuando diga “ya” nuevamente, vuelvan a correr.
- Traten de saltar con pies juntos hacia un lado y otro, sin cambiar de lugar.
- Salten abriendo y cerrando las piernas.
- ¿Quién logra hacerlos 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 un compañerito.
- Colóquense uno detrás de otro. El de adelante avanza caminando y el de atrás apoyando sus manos en los hombros del primero, lo hace saltando.
- Uno al lado del otro, abrazados por sobre los hombros: ¿Pueden avanzar saltando al mismo ritmo?
- ¿Y utilizando un solo pie?

SALTOS

“SOGA ELÁSTICA”

- Medio giro y giro entero manteniendo la sogá por entre las piernas.
- Salto y vuelvo a pasar rodando por debajo de la sogá.
- Salto y medio giro, caigo en cuclillas y “amaca”.
- Salto, caigo en cuclillas, amaca hacia atrás y toco la sogá con la punta de los pies.
- Salto, medio giro y caigo en cuclillas, haciendo conejito por sobre la sogá.
- Paso agazapándome sin tocar la sogá.
- Salto a tocar la sogá con ambas manos.
- Salto y toco la sogá con ambas manos.
- Carrera previa y salto a cabecear.
- Rebote en el lugar tratando de tocar la sogá. Mover la sogá para dar mayor dificultad al ejercicio.
- Carrerita y trato de tocar con un saltito la sogá con el hombre.
- Dos o tres pasitos, la toco con el pie, vuelvo hacia atrás y repito.
- De espaldas a la sogá, tres saltitos y tocarla a ésta con la planta del pie.
- Soga a la altura de la cadera, voy de frente la clavo con la rodilla, vuelvo atrás y repito.
- Saltar o tocar la sogá con las dos rodillas a la vez.
- Tocar la sogá con la cadera haciendo conejito.
- Tocar la sogá con la planta de los pies desde posición de conejo.
- Tocar la sogá en vertical.
- Avanzar hacia el costado en cuadrupedia.

- Caminar en cuadrupedias hacia delante, manteniendo la soga por entre los brazos y piernas.
- Caminar en cangrejo.
- Cangrejo, se avanza de costado.
- Quién logra avanzar más rápido en tripedia.
- Avanzo en tripedia a lo largo de la soga.
- Primero apoyo las manos al otro lado de la soga y dando un impulso con los pies paso luego el cuerpo.
- Soga por entre medio de los brazos, paso elevando la cadera.

“BASTONES “

en parejas

- Saltar hacia delante y a los costados, sujetado al bastón que sostiene otro compañero.
- Parar el bastón en el suelo e ir a buscar el del compañero antes de que este caiga.
- Saltar en las más variadas formas el bastón que sostiene mi compañero.
- Salto y paso por debajo lo más rápido posible.
- Mientras que uno gira el otro salta evitando ser tocado por los bastones.
- Carretilla. Apoyarse con ambas piernas y avanzar lentamente.

SALTOS

1. ***Saltar a la pata coja e imitar los movimientos del compañero:***
 - *De frente.*
 - *De lado.*
2. ***Saltar y botar una pelota:***
 - *Con las dos manos.*
 - *En el mismo terreno.*
 - *Cambiar de terreno.*
3. ***Perseguir a los compañeros a la pata coja:***
 - *Coger con la mano el pie del mismo lado.*
 - *Coger el pie del lado contrario.*
4. ***Hacer recorridos sobre un pie:***
 - *Mismo pie todo el recorrido.*
 - *Cambiar los saltos sobre uno y otro pie.*
 - *Nombrar el pie cada vez antes del cambio.*
5. ***Saltar sobre una colchoneta sin salirse de ésta:***
 - *Con los dos pies a la vez.*
 - *A la pata coja.*
 - *A zancadas.*
6. ***Saltar para entrar y salir de la colchoneta:***
 - *Variando las distancias.*
 - *Variando la orientación.*
7. ***Saltar desde una colchoneta al suelo:***
 - *Correr y saltar.*
 - *Saltar con los dos pies unidos.*
8. ***Saltar sobre diferentes objetos esparcidos en el suelo:***
 - *Picas.*
 - *Pelotas.*
 - *Aros.*
 - *Ladrillos.*
 - *Cajas, etc.*
9. ***Saltar lateralmente sobre una colchoneta:***
 - *Con los pies separados.*
 - *Con los pies unidos.*
10. ***Saltar la colchoneta hacia adelante y hacia atrás:***
 - *Con los pies unidos.*
 - *A la pata coja.*
 - *Contar el número de saltos.*
11. ***Saltar sobre una colchoneta enrollada o doblada:***
 - *Con los pies unidos.*
 - *A la pata coja.*

- *Pisar la colchoneta.*
- 12. *Saltar de una espaldera al suelo:*
 - *Imitando personajes de la TV.*
 - *Variando las distancias.*
 - *Variando la altura.*
- 13. *Saltar del suelo a la espaldera:*
 - *Las mismas variaciones que el anterior.*
- 14. *Saltar con distintos objetos sin que se caigan:*
 - *Sobre un lugar.*
 - *Adelante y atrás.*
 - *A un lado y a otro.*
- 15. *Saltar repetidamente en el suelo o sobre un banco manteniendo objetos:*
 - *En la palma.*
 - *En el dorso.*
- 16. *Saltar objetos reducidos llevando otros con distintas partes del cuerpo.*
- 17. *Saltar de lado, dentro y fuera del aro a la vez que lo hace el otro compañero:*
 - *Modificando la velocidad de reacción.*
 - *El compañero que dirige trata de engañar al contrario.*
- 18. *Saltar sobre una sucesión de colchonetas gruesas, normales, delgadas:*
 - *Unidas.*
 - *Separadas.*
 - *Modificando la separación entre ellas.*
- 19. *Saltar y pisar cada una de las baldosas o tablillas del suelo:*
 - *Con un pie en cada una de ellas.*
 - *Con los dos pies a la vez.*
 - *A la pata coja.*
- 20. *Saltar frente al compañero:*
 - *A la misma altura.*
 - *A distinta altura.*
 - *Más bajo.*
 - *Más alto.*
- 21. *Saltar como el compañero pero sobre un medio diferente:*
 - *Uno sobre la colchoneta, otro sobre el suelo.*
- 22. *Saltar por parejas:*
 - *Tocarse el hombro durante el salto.*
 - *Tocarse con las manos, etc.*
- 23. *Con las manos en un barrote de las espalderas, saltar a un lado y otro pasando sobre una cuerda que mantiene un compañero ligeramente elevada:*
 - *Con los pies unidos.*
 - *Con los pies separados.*
 - *Saltar a uno y otro lado de la cuerda.*

24. *Con las manos en la espaldera, saltar lateralmente sobre la cuerda que balancea un compañero.*
25. *Saltar repetidas veces sobre la cuerda atada por un extremo a un barrote, que mantiene ligeramente elevada otro compañero:*
 - *Correr y saltar.*
 - *Saltar con los dos pies a la vez.*
26. *Saltar de un lado a otro cuando lo hace un compañero que está enfrente:*
 - *Saltar hacia el mismo lado.*
 - *Saltar hacia el lado opuesto.*
 - *Lentamente.*
 - *Variando la velocidad.*
 - *El que dirige pretende engañar al contrario.*
27. *Correr y saltar para tocar globos que cuelgan del centro de la sala.*
28. *Saltar desde un obstáculo para golpear un globo que está colgado.*
29. *Saltar desde el banco a la colchoneta:*
 - *Hacia adelante.*
 - *Hacia atrás.*
 - *De lado.*
30. *Salta desde un banco inclinado hacia el suelo:*
 - *Saltar la parte más elevada.*
 - *Saltar hacia adelante.*
 - *Saltar de lado.*
31. *Caminar sobre un banco inclinado y saltar a la colchoneta para caer de pie:*
 - *Cerca.*
 - *Lejos.*
 - *A un lado y a otro.*
32. *Caminar sobre un banco inclinado y saltar de espaldas para caer en la colchoneta de pie:*
 - *Cerca.*
 - *Lejos.*
 - *A un lado y a otro.*
33. *Subir a un plano inclinado y saltar a la colchoneta:*
 - *Probar desde distintas alturas.*
 - *Saltar hacia adelante.*
 - *Saltar hacia atrás.*
 - *Saltar de lado.*
 - *Lejos, cerca, etc.*
34. *Correr y saltar una sucesión de obstáculos (picas, vallas, gomas, pelotas, ruedas, etc.):*
 - *Caer con un pie.*
 - *Caer con los dos pies.*
 - *Despacio.*
 - *Caer de frente.*
 - *Caer de lado.*

- *Caer de espaldas.*
35. *Saltar y tocar a todos los compañeros que estén en las colchonetas.*
36. *Pasar a uno y otro lado de una cuerda tendida en el suelo:*
- *Saltar con las piernas abiertas.*
 - *Saltar con los pies juntos.*
 - *Hacia adelante.*
 - *Atrás.*
 - *Hacia los lados.*
37. *Juego "al pasar la barca".*
38. *Juego "la culebrilla".*
39. *Juego "relevo de combas".*