

Apoyos

- ¿Quién puede elevar la cadera sin doblar los brazos y pegando los talones a los glúteos ("conejito")
- ¿Puede avanzar a lo largo de la soga, colocando las manos del otro lado y luego elevando la cadera para pasar por último las piernas?
- ¿Quién levanta más la cadera para pasarla?
- ¿Pueden hacer lo mismo a lo largo del banco, apoyando las manos sobre él?
- ¿Quién logra hacerlo sin voltear con los pies las bolsitas?
- Apoyamos las manos en el suelo y los pies en el banco, ¿Tratamos de llegar hasta el otro extremo?
- ¿Quién sube los pies más altos? (los niños se ubican cerca del espaldar o de una pared y apoyando las manos en el suelo, trepan con los pies por aquellos)
- ¿Alguien puede elevar la cadera y dar "patadas cortitas" en el aire?
- ¿Contamos cuántas pueden dar?
- ¿Serán capaces de dar un golpe con los dos pies en el aire?
- Avanzamos en cuadrupedia hasta la soga, nos impulsamos con los pies para tocarla con la cadera y luego seguimos con cuadrupedia hasta la próxima.
- Yo los cuido, ¿a ver si pueden elevar bien la cadera que yo los sostengo arriba? (la maestra sostiene la cadera y luego ayuda a descender suavemente).
- ¿Quién puede elevar la cadera sosteniendo una bolsita entre los pies?
- ¿Podrían arrojarla hacia arriba con los pies? (se puede hacer con una pelota)
- Nos colocamos en cuclillas, levantando los brazos por encima de la cabeza, ¿pueden apoyar rápido las manos y elevar la cadera?
- Y desde parados, ¿pueden apoyar las manos y levantar rápido una pierna? (inclinación de vertical)

Apoyos en aparatos

- ¿Quién puede llegar hasta el otro lado apoyando las manos y balanceando luego las piernas, varias veces?
- ¿Podrán avanzar en cuadrupedia por encima de las barras?
- ¿Y colocando las manos en una y los pies en la otra?
- Nos colocamos al revés y avanzamos como el "cangrejo", pero hacia delante.
- ¿Pueden hacer como "el potrillo", apoyándose en una barra?
- ¿Hacemos lo mismo, pero nos desplazamos de costado hasta el extremo?