

APOYOS Y ROLIDOS 6-8

Apoyo en equilibrio sobre manos.

- Equilibrio
- Reconocimiento de posición invertida del cuerpo.

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

Nos acostumbramos primero a sostener el peso de nuestro cuerpo sobre los brazos, con la cadera alta.

- ¿Pueden desplazarse en cuadrupedia alta y cuando doy la señal quedarse quietos, elevando las caderas con piernas muy extendidas?
- Realicen lo mismo, pero al detenerse eleven una pierna muy extendida hacia arriba.
- Desplácese en cuadrupedia alta, con las piernas semi- flexionadas. A mi señal afirmen sus manos en el suelo y con pasos muy cortos eleven la cadera con piernas extendidas; continúen luego desplazándose.
- Cada uno en su lugar, apoyando las manos. ¿Pueden dar saltos muy cortos despegando' ambos pies del suelo?
- Traten ahora de avanzar, alternando el apoyo de los pies y manos. ¿Puede alguno hacerlo muy lento?

BUSQUEN UNA BOLSITA PARA CADA UNO

- Coloquen la bolsita entre los tobillos. ¿Pueden avanzar los apoyos sin que se les caiga?
- Desplácese como antes, transportando su bolsita pero cuando diga ¡ya! Deben soltarla y buscar otra de color diferente.
- Veremos ahora si pueden arrojar su bolsita con los pies.
- Intenten ahora elevar su bolsita entre sus pies y cuando lleguen arriba, sepárenlos para que se caiga.
- Ubíquense en posición de cuadrupedia alta, pero elevando una pierna extendida, ¿pueden desplazarse en esa posición, alternando el apoyo de manos y pies?
- Cada uno en un lugar, en la misma posición anterior y sin despegar' las manos del suelo impulsen con la pierna apoyada para quedar un instante en equilibrio.
- Traten de dar muchas patadas hacia arriba, con las dos piernas en el aire, partiendo de la posición anterior.

COLOCAREMOS AROS EN EL SUELO

- ¿Pueden caminar libremente y al encontrar un ' aro 'vacío apoyar las manos dentro de él y dar patadas en el aire?
- Elijan un aro para cada uno. Apoyen sus manos dentro de él y las piernas afuera, una delante y la otra atrás. Impulsen con la de atrás y traten de hacer muchas tijeras en el aire, con la pierna semi-flexionadas.
- ¿Pueden hacer una sola tijera y caer nuevamente?
- ¿Quién intenta hacer una sola tijera y caer, hacia un lado del aro? Busquen la pierna más cómoda para impulsar y el lado más cómodo para girar.
- Parecida a la tarea anterior, pero en el momento de, girar el cuerpo traten de sacar del aro la mano del mismo lado.

SOSTENDREMOS TRES SOGAS LARGAS, A UNOS 60 CENTÍMETROS EL SUELO.

- ¿Pueden desplazarse en cuadrupedia por debajo y a lo largo de una de las sogas? Cada 2 o 3 pasos, deténganse y eleven la cadera tratando de patear varias veces la soga con los pies.
- Intenten ahora tocar la soga con un solo pie, mientras" se apoyan en las manos.
- Ubíquense ahora uno al lado del otro mirando la soga, separadas a unos' 5 mts. Entre sí. Desplácense en cuadrupedia y al llegar a la primera intenten golpearla con un solo pie₁ extendida bien la pierna de impulso. Luego continúen y realicen lo' mismo en la segunda y tercera soga.

VEAMOS SI YA SE ACERCAN A HACER LA VERTICAL

- Apoyen las manos en el suelo, con la pierna de elevación retrasadas. Impulsen con ella muy extendida. Junten la otra arriba.
- ¿Puede alguno golpear sus pies arriba y luego bajar sin caer?
- ¿Quién da más de un aplauso con sus pies sin mover las manos del lugar?
- Desde la, posición de pie con la pierna de apoyo, bien adelante y los brazos bien extendidos, ¿Pueden apoyar las manos y simultanea mente apoyar la pierna de atrás bien extendida? Traten de juntar rápidamente la otra.

Pasaje sobre las manos

- Equilibración dinámica

- Alternancia dinámica de posiciones corporales.

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

VAMOS A UTILIZAR DOS SOGAS ELASTICAS A 20 CENTÍMETROS DEL SUELO.

Formen una hilera al comienzo de cada sogas para realizar varios ejercicios.

- Coloque una mano a cada lado de la sogas. Los pies juntos a un lado. Avancen a lo largo de la sogas, desplazando las manos hacia delante y llevando los pies hacia un lado y otro por encima.
- En cuclillas con los brazos extendidos a un lado de la sogas, apoye las manos del otro lado e impulsen pasando luego las piernas nuevamente hacia el otro costado y así sucesivamente a lo largo de la sogas.
- Ubique manos y pies a ambos lados de la sogas. Avancen en cuadrupedia con ella debajo, Luego de 2 o 3 pasos deténganse y eleven alternadamente uno y otro pie sin mover las manos.

FORMEN NUEVAMENTE EN HILERAS PERO ORIENTADAS PERPENDICULARMENTE A LAS SOGAS UNOS 3 MTS. DE LA PRIMERA.

- Caminen suavemente, deténganse en cuclillas delante de la sogas con los brazos arriba, apoye una mano a cada lado de la sogas e impulsen con la pierna para superar la sogas, quedando de costado.
- Realicen lo mismo en las otras 2 sogas.
- Realicen lo mismo, pero apoyando ambas manos al otro lado para luego superar la sogas.
- Recuerden el lado hacia el cual colocan las manos. ¿Pueden caminar hacia a sogas apoyar el pie de ese lado cerca de la misma? Luego las manos (una cada lado) y pasar con un impulso la pierna retrasada por encima.

¿Quién la hace caminando sin detenerse; pasa la sogas y sigue caminando?

CON DOS SOGAS LARGAS O DOS LÍNEAS SEPARADAS MÁS DE UN METRO ENTRE SÍ.

- ¿Es posible pasarlas colocando las manos entre ambas?
- Galopen lateralmente con los brazos extendidos sobre la cabeza con perfil hacia la mano que apoya primero. Al llegar a la zona y detenerse, realicen la media luna y sigan galopando.

- ¿Quién podrá galopar lateralmente y pasar la zona para quedar de pie 'al otro lado?

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 a sentarse en forma continua
- Un compañero los empuja de las rodillas para tener más impulso
- Corran entre las colchonetas, Cuando dé la señal, acuéstense rápido y hamáquense sobre la espalda. Luego sigan corriendo.

Rol atrás

-Alternancia dinámica de posiciones corporales

-Agrupamiento

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

- Realicen nuevamente hamaca sobre la espalda, sentados en el borde de la colchoneta.
- Hamáquense, pero fuerte impulso hacia atrás 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 ayudaré a completar el movimiento.
- ¿Pueden rolar solos hacia atrás? Para facilitararlo, preparemos un plano inclinado suave, Partan de la posición 'de cuclillas.
- Ubíquense de pie, de espalda a las colchonetas con los brazos extendidos sobre la cabeza. Vayan a cuclillas, colocamos las manos sobre los hombros, rolen hacia atrás y pónganse de pie nuevamente.

Combinación de apoyos y roles.

COLOCAREMOS LAS COLCHONETAS FORMANDO UN CIRCUITO

- Cada uno ubíquense delante de una de ellas, formando hileras cortas y en el mismo sentido. Piensen ahora? ¿Qué destreza realizar en cada una sin repetirla?

- En cada colchoneta, se debe realizar una destreza diferente: rol adelante, rol atrás, apoyo de manos con tijeras en el aire, apoyos con elevación de los 2 pies juntos y hamaca sobre la espalda. Todos corren alrededor de las colchonetas, y cuando escuchen la señal deben realizar la destreza que corresponda donde se encuentren.
- Cada grupo vuelve a su colchoneta y preparen entre todos un ejercicio largo, combinando 3 destrezas. Lo muestran. Ejemplo: Cuadrupedia alta, rol adelante y apoyo con elevación de pies juntos.

APOYOS Y ROLIDOS

Apoyo en equilibrio sobre manos.

- Equilibrio
- Reconocimiento de posición invertida del cuerpo.

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

Nos acostumbramos primero a sostener el peso de nuestro cuerpo sobre los brazos, con la cadera alta.

- ¿Pueden desplazarse en cuadrupedia alta y cuando doy la señal quedarse quietos, elevando las caderas con piernas muy extendidas?
- Realicen lo mismo, pero al detenerse eleven una pierna muy extendida hacia arriba.
- Desplácese en cuadrupedia alta, con las piernas semi- flexionadas. A mi señal afirmen sus manos en el suelo y con pasos muy cortos eleven la cadera con piernas extendidas; continúen luego desplazándose.
- Cada uno en su lugar, apoyando las manos. ¿Pueden dar saltos muy cortos despegando' ambos pies del suelo?
- Traten ahora de avanzar, alternando el apoyo de los pies y manos. ¿Puede alguno hacerlo muy lento?

BUSQUEN UNA BOLSITA PARA CADA UNO

- Coloquen la bolsita entre los tobillos. ¿Pueden avanzar los apoyos sin que se les caiga?
- Desplácese como antes, transportando su bolsita pero cuando diga ¡ya! Deben soltarla y buscar otra de color diferente.

- Veremos ahora si pueden arrojar su bolsita con los pies.
- Intenten ahora elevar su bolsita entre sus pies y cuando lleguen arriba, sepárenlos para que se caiga.
- Ubíquense en posición de cuadrupedia alta, pero elevando una pierna extendida, ¿pueden desplazarse en esa posición, alternando el apoyo de manos y pies?
- Cada uno en un lugar, en la misma posición anterior y sin despegar' las manos del suelo impulsen con la pierna apoyada para quedar un instante en equilibrio.
- Traten de dar muchas patadas hacia arriba, con las dos piernas en el aire, partiendo de la posición anterior.

COLOCAREMOS AROS EN EL SUELO

- ¿Pueden caminar libremente y al encontrar un' aro 'vacío apoyar las manos dentro de él y dar patadas en el aire?
- Elijan un aro para cada uno. Apoyen sus manos dentro de él y las piernas afuera, una delante y la otra atrás. Impulsen con la de atrás y traten de hacer muchas tijeras en el aire, con la pierna semi-flexionadas.
- ¿Pueden hacer una sola tijera y caer nuevamente?
- ¿Quién intenta hacer una sola tijera y caer, hacia un lado del aro? Busquen la pierna más cómoda para impulsar y el lado más cómodo para girar.
- Parecida a la tarea anterior, pero en el momento de, girar el cuerpo traten de sacar del aro la mano del mismo lado.

SOSTENDREMOS TRES SOGAS LARGAS, A UNOS 60 CENTÍMETROS EL SUELO.

- ¿Pueden desplazarse en cuadrupedia por debajo y a lo largo de una de las sogas? Cada 2 o 3 pasos, deténganse y eleven la cadera tratando de patear varias veces la soga con los pies.
- Intenten ahora tocar la soga con un solo pie, mientras'' se apoyan en las manos.
- Ubíquense ahora uno al lado del otro mirando la soga, separadas a unos' 5 mts. Entre sí. Desplácense en cuadrupedia y al llegar a la primera intenten golpearla con un solo pie, extendida bien la pierna de impulso. Luego continúen y realicen lo' mismo en la segunda y tercera soga.

VEAMOS SI YA SE ACERCAN A HACER LA VERTICAL

- Apoyen las manos en el suelo, con la pierna de elevación retrasadas. Impulsen con ella muy extendida. Junten la otra arriba.
- ¿Puede alguno golpear sus pies arriba y luego bajar sin caer?
- ¿Quién da más de un aplauso con sus pies sin mover las manos del lugar?
- Desde la, posición de pie con la pierna de apoyo, bien adelante y los brazos bien extendidos, ¿Pueden apoyar las manos y simultanea mente apoyar la pierna de atrás bien extendida? Traten de juntar rápidamente la otra.

Apoyo en equilibrio sobre manos.

- Equilibrio estático
- Reconocimiento de posición invertida del cuerpo.

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

Nos acostumbramos primero a sostener el peso de nuestro cuerpo sobre los brazos, con la cadera alta.

- Cada uno en su lugar; apoyando las manos. ¿Pueden dar saltos muy cortos despegando ambos pies del suelo?
- Traten ahora de avanzar, alternando el apoyo de los pies. Y manos. ¿Puede alguno hacerlo muy lento?
- Ubíquense en posición de cuadrupedia alta, pero elevando una pierna extendida, ¿pueden desplazarse es esa posición, alternando el apoyo de manos y pies?
- Cada uno' en un lugar, en la misma posición anterior y sin despegar las manos del suelo impulsen con la pierna apoyada para quedar un instante en equilibrio.
- Traten de dar muchas patadas hacia arriba, con las dos piernas en el aire, partiendo de la posición anterior.

TRES SOGAS LARGAS A 60 CM DEL SUELO

- Ubíquense ahora uno al lado del otro mirando la soga, separadas a unos 5 mts. Entre sí. Desplácese en cuadrupedia y al llegar a la primera intenten golpearla con un solo pie, extendida bien la pierna de impulso. Luego continúen y realicen lo mismo en la segunda y tercera soga.

CON 2 SOGAS LARGAS O 2 LÍNEAS SEPARADAS MÁS DE UN METRO

ENTRE SÍ.

- ¿Es posible pasarlas, colocando las manos entre ambas?
- Galopen lateralmente con los brazos extendidos sobre la cabeza con perfil hacia la mano que apoya primero. Al llegar a la zona y detenerse, realicen la media luna y sigan galopando.
- ¿Quién podrá galopar lateralmente y pasar la zona para quedar de pie al otro lado?

Pasaje sobre las manos

- Equilibración dinámica
- Alternancia dinámica de posiciones corporales.

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

VAMOS A UTILIZAR DOS SOGAS ELASTICAS A 20 CENTÍMETROS DEL SUELO.

Formen una hilera al comienzo de cada soga para realizar varios ejercicios.

- Coloque una mano a cada lado de la soga. Los pies juntos a un lado. Avancen a lo largo de la soga, desplazando las manos hacia delante y llevando los pies hacia un lado y otro por encima.
- En cuclillas con los brazos extendidos a un lado de la soga, apoye las manos del otro lado e impulsen pasando luego las piernas nuevamente hacia el otro costado y así sucesivamente a lo largo de la soga.
- Ubique manos y pies a ambos lados de la soga. Avancen en cuadrupedia con ella debajo, luego de 2 o 3 pasos deténganse y eleven alternadamente uno y otro pie sin mover las manos.

FORMEN NUEVAMENTE EN HILERAS PERO ORIENTADAS PERPENDICULARMENTE A LAS SOGAS UNOS 3 MTS. DE LA PRIMERA.

- Caminen suavemente, deténganse en cuclillas delante de la soga con los brazos arriba, apoye una mano a cada lado de la soga e impulsen con la pierna para superar la soga, quedando de costado.
- Realicen lo mismo en las otras 2 sogas.
- Realicen lo mismo, pero apoyando ambas manos al otro lado para luego superar la soga.
- Recuerden el lado hacia el cual colocan las manos. ¿Pueden caminar hacia a

soga apoyar el pie de ese lado cerca de la misma?

Luego las manos (una cada lado) y pasar con un impulso la pierna retrasada por encima.

¿Quién la hace caminan' do sin' detenerse; pasa la soga y sigue caminando?

CON DOS SOGAS LARGAS O DOS LÍNEAS SEPARADAS MÁS DE UN METRO EMTRE SÍ.

- ¿Es posible pasarlas colocando las manos entre ambas?
- Galopen lateralmente con los brazos extendidos sobre la cabeza con' perfil hacia la mano que apoya primero. Al llegar a la zona y detenerse, realicen la media luna y sigan galopando.
- ¿Quién podrá galopar lateralmente y pasar la zona para quedar de pie 'al otro lado?

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 a sentarse en forma continua
- Un compañero los empuja de las rodillas para tener más impulso
- Corran entre las colchonetas, Cuando dé la señal, acuéstense rápido y hamáquense sobre la espalda. Luego sigan corriendo.

Rol atrás

-Alternancia dinámica de posiciones corporales

-Agrupamiento

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

- Realicen nuevamente hamaca sobre la espalda, sentados en el borde de la colchoneta.
- Hamáquense, pero fuerte impulso hacia atrás 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 ayudaré a completar el movimiento.

- ¿Pueden rolar solos hacia atrás? Para facilitararlo, preparemos un plano inclinado suave, Partan de la posición 'de cuclillas.
- Ubíquense de pie, de espalda a las colchonetas con los brazos extendidos sobre la cabeza. Vayan a cuclillas, colocamos las manos sobre los hombros, rolen hacia atrás y pónganse de pie nuevamente.

Combinación de apoyos y roles.

COLOCAREMOS LAS COLCHONETAS FORMANDO UN CIRCUITO

- Cada uno ubíquense delante de una de ellas, formando hileras cortas y en el mismo sentido. Piensen ahora? ¿Qué destreza realizar en cada una sin repetirla?
- En cada colchoneta, se debe realizar una destreza diferente: rol adelante, rol atrás, apoyo de manos con tijeras en el aire, apoyos con elevación de los 2 pies juntos y hamaca sobre la espalda. Todos corren alrededor de las colchonetas, y cuando escuchen la señal deben realizar la destreza que corresponda donde se encuentren.
- Cada grupo vuelve a su colchoneta y preparen entre todos un ejercicio largo, combinando 3 destrezas. Lo muestran. Ejemplo: Cuadrapedia alta, rol adelante y apoyo con elevación de pies juntos.

Pasaje sobre las manos.

- **Equilibración dinámica**
- **Alternancia dinámica de posiciones corporales**

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

VAMOS A UTILIZAR DOS SOGAS ELASTICAS A 20 CENTÍMETROS DEL SUELO.

FORMEN UNA HILERA AL COMIENZO DE CADA SOGA PARA REALIZAR VARIOS EJERCICIO.

- En cuclillas con los brazos extendidos a un lado de la sogá, apoyo las manos del otro lado e impulsen pasando luego las piernas nuevamente hacia el otro costado y así sucesivamente a lo largo de la sogá.

CON DOS SOGAS LARGAS O DOS LÍNEAS SEPARADAS MÁS DE UN METRO ENTRE SÍ.

- ¿Es posible pasarlas, colocando las manos entre ambas?
- Galopen lateralmente con los brazos extendidos sobre la cabeza con perfil hacia la mano que apoya primero. Al llegar a la zona y detenerse, realicen la media luna y sigan galopando.
- ¿Quién podrá galopar lateralmente y pasar la zona para quedar de pie al otro lado?

Rol Adelante

-Alternancia dinámica de posiciones corporales

ACTIVIDADES INDIVIDUALES Y EN PAREJAS

- 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 a sentarse en forma continua?
- Un compañero los empuja de las rodillas para tener más impulso
- Corran entre las colchonetas, Cuando dé la señal, acuéstense Rápido y hamáquense sobre la espalda. Luego sigan corriendo.

PREPAREMOS UN BANCO LARGO Y DEBAJO UNA COLCHONETA

- Desplácese en cuadrupedia baja por el banco. Al llegar al extremo, bajen las manos apoyándolas en la colchoneta, Yo les ayudaré a ubicar la cabeza entre los brazos y luego rolen la espalda.
- Realicen lo mismo, pero coloquen las manos en las siluetas que he dibujado con tiza en la colchoneta y la nuca en la silueta dibujada entre las otras.
- Traten ahora de pasar, extendiendo las rodillas mientras apoyan la espalda y flexionan los brazos.
- Enrollaremos una colchoneta y la ubicaremos en el extremo de 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.
- Colocaremos un pisaron por un extremo sobre la colchoneta enrollada y sobre una colchoneta (plano inclinado). Suban en cuadrupedia, luego, ubíquense en cuclillas' bien agrupados las manos rolen sobre la espalda.
- Desplácese en cuadrupedia alta y al llegar a la colchoneta, apoyen manos y nuca en las siluetas, flexionando los brazos mientras siguen avanzando con los pies.
- 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, metan la cabeza y flexionen los brazos para 'rolar' y quedar sentados. Caminen hacia la colchoneta, al llegar a ella colóquense en cuclillas con los brazos sobre la cabeza y luego apoyen las manos y cabeza en la silueta para impulsar y rolar en posición bolita.

- Caminen, realicen cuclillas y rol adelante, para tomarse de las rodillas. Hamáquense 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 realizar, extiendan rápido los brazos para ayudarlos ponerse de pie.

¿Pueden realizar el movimiento completo sin ayuda?

Rol atrás.

-Alternancia dinámica de posiciones corporales

-Agrupamiento

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

- Realicen nuevamente hamaca sobre la espalda₁ sentados en el borde de la colchoneta.
- Hamáquense, pero fuerte impulso hacia atrás 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 ayudaré a completar el movimiento.
- ¿Pueden rolar solos hacia atrás? Para facilitararlo, preparemos un plano inclinado suave, Partan de la posición 'de cuclillas.
- Ubíquense de pie, de espalda a las colchonetas con los brazos extendidos sobre la cabeza. Vayan a cuclillas, colocamos las manos sobre los hombros, rolen hacia atrás y pónganse de pie nuevamente.

Combinación de apoyos y roles.

COLOCAREMOS LAS COLCHONETAS FORMANDO UN CIRCUITO

- Cada uno ubíquense delante de una de ellas, formando hileras cortas y en el mismo sentido. Piensen ahora ¿Qué destreza realizar en cada una sin repetirla?
- En cada colchoneta, se debe realizar una destreza diferente: rol adelante, rol atrás, apoyo de manos con tijeras en el aire, apoyos con elevación de los 2 pies juntos y hamaca sobre la espalda. Todos corren alrededor de las colchonetas, y cuando escuchen la señal deben realizar la destreza que corresponda donde se encuentren.
- Cada grupo vuelve a su colchoneta y preparen entre todos un ejercicio largo, combinando 3 destrezas. Lo muestran. Ejemplo:
Cuadrupedia alta, rol adelante y apoyo con elevación de pies juntos.