






Apoyos y rolidos:

Sin materiales:

- Llevar a un compañero en carretilla, o sólo levantándole una pierna
- Apoyando las manos en el suelo y los pies en la pared, ir lo más arriba posible
- Rodar de costado como una bolita

Con materiales:

-  Girar alrededor de una colchoneta, de un aro...
-  Pasar por varios aros gateando y luego por debajo de las sogas que estarán a altura baja, luego seguir por un tablón y bajar por una colchoneta.
-  ¿Vieron alguna vez una rana? (avanzar alternando apoyo de manos). Ahora como ranitas: ¿Quién puede saltar de charco en charco (aros)?
-  Hacerse bolitas y hamacarse lo mas fuerte posible, solo o con ayuda de una compañero.
-  Somos todos bichitos bolitas y cuando encontramos una colchoneta tratamos de rodar hacia adelante.