

Apoyos y Rolidos:

CON MATERIAL

Colchoneta:

- ¿Alguien puede rodar de costado, pero como una bolita? (sobe una colchoneta)
- Nos arrodillamos apoyando las manos, ¿pueden aflojar un brazo y rodar luego en la colchoneta?
- ¿Vieron alguna vez a un caballo rascándose la espalda? Se acuesta y se mueve levantando sus patas, para un lado y otro
- ¿Probamos hacerlo?
- ¿Pueden hamacarse hacia atrás y hacia delante sobre la espalda? (Al principio los niños necesitan ayuda para moverse)
- Busquen a un compañero, y sobre la colchoneta ayúdenlo a hamacarse y después cambien.
- Caminamos, nos arrodillamos en la colchoneta (enrollada) y luego hacemos un rol en la otra.
- ¿Quién puede hacerlo manteniendo sin que se caiga un pañuelo entre el pecho y el mentón?
- ¿Hacemos el rol directamente?. Nos colocamos en cuclillas, apoyamos las manos y nos miramos las rodillas para rolar sobre la espalda. ¡No apoyen la cabeza, sino la espalda!
- Si no pueden pasar, hagan pasitos cortos con los pies, hasta que eleve bien la cadera, y luego rolen.
- ¿Pueden hacer el rol adelante y luego una hamaca sobre la espalda?
- ¡A ver quién puede pararse dándome sus manos! (El maestro ayuda a levantarse al niño)

Banco:

- Reptamos por el banco y al llegar al extremo apoyamos las manos en el suelo, miramos por debajo del banco y rolamos sobre la espalda. (El profesor ayuda)
- ¿Pueden venir gateando y luego hacer el rol en la colchoneta?

Bolsita:

- Siéntense con las piernas separadas y coloquen la bolsita en el medio a la altura de los pies. Ahora la tomamos con las dos manos y volvemos a separar.
- Coloquen la bolsita sobre los dos pies. ¿Quién puede levantar la bolsita rápido y atajarla cuando cae?
- Nos acostamos sosteniendo la bolsita detrás de la cabeza, luego nos sentamos tocando la punta de los pies con la bolsita.
- ¿Quién puede pasar la bolsita por debajo de las piernas de un lado a otro?
- Ahora pasamos la bolsita entre las piernas levantando primero una y luego la otra.
- Busquen un compañero y sentados frente a frente pásense la bolsita con los pies, deslizándola por el suelo.
- Acuéstense mirando al suelo. ¿Pueden pasar la bolsita de una mano a la otra por debajo de la cabeza?
- ¿Pueden jugar al sube y baja con la bolsita, colcándola sobre la cabeza? Sosténganla con las dos manos.
- Hacemos lo mismo pero arrodillados con las manos apoyadas en el suelo.

- Nos acostamos nuevamente y colocamos la bolsita debajo de la nariz. ¿Qué pájaro carpintero puede hacer más agujeros en la bolsita?
- Siéntense sobre los talones. ¿Quién puede arrastrar la bolsita más lejos hacia delante sin caerse y sin mover las rodillas?
- ¿Y con la cabeza?
- Pasen la bolsita al compañero, acostados uno frente al otro.

Pelota:

- Nos sentamos colocando la pelota sobre los pies, ¿Quién puede hacerla rodar por las piernas y atajarla sobre el abdomen?
- Apoyen los pies sobre la pelota, ¿pueden hacerla rodar hacia delante y hacia atrás sin que se escape?
- ¿Pueden tomar la pelota entre los pies y luego levantarla y bajarla muy despacio?

Soga:

- ¿Son capaces de avanzar tocando la soga con la cola?
- ¿Quién puede apoyar las manos en el suelo y luego estirar y flexionar rápidamente las piernas?
- ¿Y alguno puede despegar un poco los pies del suelo?
- Colocamos las manos al otro lado de la soga y con un impulso... ¿Pueden pasar las piernas al otro lado?
- Subimos por un extremo del cajón y bajamos por el otro. (Dos o tres secciones de cajón, el tablón o un banco).
- ¿Pueden avanzar con saltitos de costado, apoyando las manos en el banco y elevando bien la cadera?
- ¿Quién es capaz de apoyar las manos sobre el banco, subirse de un salto y bajar las piernas al otro lado?
- Dobleemos la soga hasta hacerla muy corta. ¿Pueden acostarse tomándola con ambas manos y luego sentarse tocándose la punta de los pies?
- Ahora enganchen los pies sin tocar la soga. ¿A ver cómo hacen para acostarse y sentarse sin desengancharse los pies?
- Si lo hacemos más rápido podemos hamacarnos.
- Vamos a barrer el suelo por debajo de las piernas primero con una mano y luego con la otra, levanten bien las piernas.
- ¿Quién puede hacer saltar la soga sobre los pies sin que se caiga?
- ¿Pueden hacer dibujitos en el suelo con la punta de la soga sosteniéndola entre los pies?

Bastones:

- Nos sentamos apoyando los pies sobre el bastón y lo hacemos rodar hacia delante y hacia atrás.
- Ahora lo colocamos sobre los pies con las piernas separadas. Levantemos muy suave las piernas para que ruede hasta las rodillas, luego lo hacemos regresar.
- Coloquen el bastón al lado de las piernas, cuando yo les diga levántenlas y pásenlas al otro lado del bastón.
- Coloquen el bastón delante de ustedes. ¿Jugamos al pianista tocando con los pies sobre el bastón de una punta a la otra?

- Acostados boca abajo coloquen el bastón detrás de la nuca. ¿Hasta dónde pueden levantarlo?
- ¿Quién puede tocar el suelo primero con una punta del bastón y luego con la otra?
- Extiendan los brazos sosteniendo el bastón por sus extremos, ¿pueden levantarlo y mirar por debajo? Todos tiene que verme la cabeza.
- Cada uno maneje su avión con el bastón, subiendo, bajando, girando, etc.
- Nos sentamos sobre los talones. ¿Alguien puede amasar en el suelo? ¿Quién estira más la masa para todos lados? Las rodillas no deben moverse.

SIN MATERIAL

- ¿Nos acostamos haciéndonos lo más grandes posible?
- ¿Y ahora nos podemos hacer muy chicos?
- Caminamos por todas partes estirándonos para parecer "gigantes".
- ¿Y como "enanos" pueden hacerlo?
- Caminamos con pasos muy largos.
- Ahora damos pasos cortitos y rápidos.
- Nos sentamos abrazando las rodillas y tocándolas con la nariz. ¿Nos volvemos a acostar? Lo hacemos muchas veces.
- Ahora, cuando nos sentamos, tratamos de tocarnos las puntas de los pies sin doblar las rodillas.
- ¿Pueden andar en bicicleta bajando y subiendo las piernas?
- ¿Quién aplaude con los pies en el aire?
- ¿Alguno puede llevar las piernas muy alto? Sosténgase la cadera con las manos.
- Ahora nos sentamos y cruzamos las piernas como indios, las descruzamos y volvemos a cruzar.
- Nos sentamos delante de un compañero; ahora nos acostamos y cuando volvemos a sentarnos damos una palmada en las manos del compañero.
- Vamos a aplaudir con los pies contra el compañero.
- ¿Quién puede sentarse contra la pared y pegar la espalda y la cabeza a ella?
- Vamos a volar en avión. Acuéstense boca abajo. ¿Quién hace andar la hélice del avión más rápido? Girar las mano una alrededor de la otra.
- Desplieguen bien las alas... Levantamos vuelo, giramos hacia la derecha, ahora hacia la izquierda, subimos otra vez y aterrizamos.
- Siéntense sobre los pies, ¿quién puede hacer reverencias levantando bien los brazos por atrás?
- Nos sentamos con las piernas cruzadas, los brazos extendidos a los costados. Los llevamos varias veces hacia atrás y luego hacia delante.
- ¿Quién puede dar vueltas hacia atrás y delante de sus hombros?
- ¿Pueden tocarse las orejas con los hombros?
- Busquen un compañero y acuéstense frente a él. ¿Pueden golpearse las manos levantando el pecho del suelo?

