

## **Apoyos:**

### **Sin Material**

1. ¿Quién puede elevar la cadera sin doblar los brazos y pegando los talones a los glúteos (conejito)?
2. ¿Alguien puede elevar la cadera y dar patadas cortitas en el aire?
3. ¿Contamos cuántas podemos dar?
4. ¿Serán capaces de dar un golpe con los dos pies en el aire?
5. Desde parados, ¿pueden apoyar las manos y levantar rápido una pierna?

### **Con material**

1. ¿Pueden avanzar a lo largo de la soga, colocando las manos del otro lado y luego elevando la cadera para pasar por último las piernas?
2. Avanzamos en cuadrupedia hasta la soga, nos impulsamos con los pies para tocarla y luego seguimos en cuadrupedia hasta la próxima.
3. ¿Quién puede elevar la cadera sosteniendo una bolsita entre los pies?
4. ¿Quién puede hacer lo mismo a lo largo del banco, apoyando las manos sobre él?
5. ¿Quién logra hacerlo sin voltear con los pies las bolsitas?
6. Apoyamos las manos en el suelo y los pies en el banco ¿tratamos de llegar hacia el otro extremo?
7. Utilizando dos bancos bajos: ¿Quién puede llegar hasta el otro lado avanzando en cuadrupedia?
8. Y colocando las manos en uno y los pies en otro?
9. Con una barra baja: ¿Pueden hacer como el "potrillito", apoyándose de la barra?  
¿Hacemos lo mismo pero nos desplazamos de costado hasta el otro extremo?

### **Rol Adelante:**

1. ¿Son capaces de hacer un rol sobre un plano inclinado? (con una tabla que vaya desde un cajón al suelo)
2. ¿Quién puede hacer dos seguidos: uno sobre el plano inclinado y otro sobre la colchoneta (horizontal en el suelo)?
3. Caminamos, caemos en cuclillas dentro de un aro, y luego hacemos un rol sobre la colchoneta.
4. Hacemos lo mismo pero damos un salto corto para caer en el aro y luego realizar el rol.
5. ¿Pueden hacer rápido el rol y darme las manos rápidos para que pueda ayudarlos a pararse?
6. ¿Quién es capaz de pararse sin ayuda?

### **Rol Atrás**

7. ¿Nos hamacamos sobre la espalda? ¿Quién puede ir bien hacia atrás?
8. ¿Saben colocar las manos? Muéstrenme las palmas a la altura de las orejas. Ahora hagan de cuenta que llevan una bandeja en cada mano.
9. Siéntense de espaldas a una pared y veamos si pueden apoyar las manos hacia atrás.
10. ¿Pueden hacer hamaca y colocar las manos?
11. Nos sentamos y nos echamos hacia atrás para apoyar las manos.
12. ¿Quién puede tocar con las rodillas detrás de la cabeza después de haberse hamacado varias veces?
13. Con ayuda: Hamáquense fuerte y traten de pasar sobre la cabeza. ¿Pueden hacerlo solos?