

Rodar y Rolar

Rol adelante

- ¿Son capaces de hacer un rol sobre el plano inclinado?
- ¿Quién puede hacer dos seguidos: uno sobre el plano inclinado y otro sobre la colchoneta (horizontal al suelo)?
- ¿Caminamos, caemos en cunclillas dentro del aro y luego hacemos rol sobre la colchoneta?
- Hacemos lo mismo, pero damos un salto corto para caer en el aro y luego realizar el rol.
- ¿Pueden hacer rol y darme rápido las manos para ayudarlos a pararse?
- ¿Quién puede hacer el rol y pararse sin que yo los ayude?

Rol atrás

- Es una destreza que se logra muy globalmente, ya que los movimientos hacia atrás presentan serios problemas de ubicación espacial, aparte de los detalles técnicos como la colocación de manos, indispensables para una correcta ejecución:
- ¿Nos hamacamos sobre la espalda? ¿Quién puede ir bien hacia atrás?
- ¿Saben colocar las manos? Muéstrenme las palmas a la altura de la orejas. Ahora hagan de cuenta que llevan una bandeja en cada mano.
- Siéntense contra la pared y veamos si pueden apoyar las manos hacia atrás.
- ¿Pueden hacer hamaca y colocar las manos?
- Nos sentamos y nos echamos hacia atrás para apoyar las manos.
- ¿Quién puede tocar con las rodillas detrás de la cabeza y después de hamacarse varias veces?

Con ayuda

□ Hamaquéense fuerte y traten de pasar sobre la cabeza. (El maestro ayuda)