

## Metodología de la evolución de apoyos y rolios (conducidos)

### 3 AÑOS

#### **Apoyos**

- ❑ Desplazarse en cuadrupedia baja hacia delante y hacia atrás.
- ❑ Ahora en cuadrupedia alta desplazarse hacia delante, y levantar la cadera para tocar la soga con la cola
- ❑ Sobre la soga lata y baja desplazarse en cuadrupedia alta y baja.
- ❑ Dar una vuelta alrededor de la colchoneta en cuadrupedia alta
- ❑ Pasar por entremedio de los peldaños de la escalera, zigzagueando entre ellos (colocada de costado y verticalmente)
- ❑ Subir la rampa en cuadrupedia alta y bajar por el otro lado en cuadrupedia baja.

#### **Rolios**

- ❑ Los chicos están acostados en el piso y la maestra los hace rodar en el piso.
- ❑ Ahora rueden solos
- ❑ Pasar rodando por debajo de la soga
- ❑ Bajar rodando por el tobogán (plano levemente inclinado).
- ❑ Llegar en cuadrupedia hasta la soga y pasar rodando por debajo de ésta.

### 4 AÑOS

#### **Apoyos**

- ❑ Dar una vuelta alrededor de la colchoneta con las manos en el suelo y los pies sobre ella. Luego con las manos sobre la colchoneta.
- ❑ Colocamos los pies en un aro y damos una vuelta completa desplazándose sobre las manos.
- ❑ Apoyar las manos en el suelo y luego flexionar y estirar rápidamente las piernas.
- ❑ Despegar un poco los pies del suelo y luego volver a apoyarlos.
- ❑ Colocar las manos al otro lado de la soga y con un impulso pasar las piernas al otro lado. (soga a 10 o 15 cm de altura).
- ❑ Utilizando aparatos: subir por un extremo del cajón avanzando y bajar por el otro.
- ❑ Apoyar las manos sobre el banco, subir de un salto y bajar las piernas del otro lado (salto en rango)

#### **Rolios**

- ❑ Rodar de costado como una bolita.
- ❑ Nos arrodillamos apoyando las manos. Aflojar un brazo y rodar luego sobre la colchoneta.
- ❑ ROLAR: nos acostamos y movemos las piernas para un lado y para el otro.
- ❑ Hamacarse hacia atrás y hacia delante sobre la espalda.
- ❑ Buscar un compañero, ayudarlo a hamacarse y viceversa.
- ❑ Reptamos por el banco y al llegar a los extremos apoyamos las manos en el suelo, miramos por debajo del banco y rolimos sobre la espalda.
- ❑ Venir gateando y luego hacer el rol en la colchoneta.
- ❑ Hacer el rol directamente: Se colocan en cuclillas, apoyan las manos y se miran las rodillas para rolar sobre la espalda.

## 5 AÑOS

### **Apoyos**

- ❑ Elevar la cadera sin doblar los brazos y pegando los talones a los glúteos (conejito).
- ❑ Avanzar a lo largo de la soga, colocando las manos del otro lado y luego, elevando la cadera para pasar por último las piernas.
- ❑ Hacer lo mismo a lo largo del banco, apoyando las manos sobre él. Lograr hacer lo mismo sin voltear con los pies, las bolsitas.
- ❑ Apoyamos las manos en el suelo y los pies en el banco. Tratamos de llegar hasta el otro extremo.
- ❑ Los niños se ubican cerca del espaldar o de una pared y apoyando las manos en el suelo, trepan con los pies por aquellos.
- ❑ Elevar la cadera y dar patadas "cortitas" en el aire.
- ❑ Avanzamos en cuadrupedia hasta la soga, nos impulsamos con los dos pies para tocarla con la cadera y luego seguimos en cuadrupedia hasta la próxima.
- ❑ Se colocan en cuclillas, levantándolos brazos por encima de la cadera. Tratar de que apoyen rápido las manos y eleven la cadera.
- ❑ Y desde parados, apoyar las manos y levantar rápido una pierna.
- ❑ Avanzar en cuadrupedia por encima de las barras, colocando las manos en una y los pies en otra.
- ❑ Nos colocamos al revés y avanzamos como el cangrejo, pero hacia delante.

### **Rolidos**

- ❑ ROL ADELANTE: hacer un rol sobre un plano inclinado. Hacer dos roles seguidos (uno sobre un plano inclinado y otro sobre la colchoneta horizontal en el suelo)
- ❑ Caminamos, caemos en cuclillas dentro del aro y luego hacemos un rol sobre la colchoneta.
- ❑ Tratar de hacer el rol y pararse sin que la maestra los ayude.
- ❑ ROL ATRÁS: se hamacan sobre la espalda y tratan de ir bien hacia atrás.
- ❑ Ubicar las palmas de las manos a la altura de las orejas y hacer de cuenta que elevan una bandeja en cada mano.
- ❑ Sentarse contra la pared, apoyar las manos hacia atrás.
- ❑ Hacer hamaca y colocar las manos.
- ❑ Nos sentamos y nos tiramos para atrás para apoyar las manos.
- ❑ Tocar con las rodillas detrás de la cabeza después de hamacarse varias veces.
- ❑ Con ayuda, hamacarse fuerte y tratar de pasar por sobre la cabeza.

## 6 AÑOS

### **Apoyos**

- ❑ Desplazarse en cuadrupedia alta y cuando doy la señal, quedarse quietos elevando la cadera con piernas extendidas.
- ❑ Realizar lo mismo, pero al detenerse elevar una pierna muy extendida hacia arriba.
- ❑ Desplazarse en cuadrupedia alta con piernas semi-flexionadas. A mi señal tienen que afirmar sus manos en el suelo y con pasos muy cortos elevar la cadera con piernas extendidas y luego continuar desplazándose.

- ❑ Dar saltos muy cortos despegando ambos pies del suelo.
- ❑ Buscar una bolsita para cada uno:- colocar una bolsita entre los tobillos, avanzar alternando los apoyos sin que se le caiga.
- ❑ arrojar la bolsita con los pies manteniendo apoyadas las manos en el suelo.
- ❑ Intentar llevar la bolsita entre los pies y cuando llegan arriba separarlos para que caiga.
- ❑ Con aros en el suelo: - caminar libremente y al encontrar un aro vacío apoyar las manos dentro de él para dar patadas en el aire.
- ❑ Apoyar las manos dentro del aro y las piernas afuera, una adelante y la otra atrás, y tratar de hacer muchas tijeras en el aire con las piernas semi-flexionadas.
- ❑ Hacer una sola tijera y caer nuevamente.
- ❑ Tres sogas largas a unos 60cm del suelo: -desplazarse en cuadrupedia por debajo y a lo largo de una de las sogas. Cada 2 o 3 pasos detenerse y elevar la cadera, tratando de patear varias veces las sogas con los pies.
- ❑ Intentar tocar la soga con un solo pie, mientras se apoyan en las manos.

### **Rolidos**

- ❑ ROL ADELANTE: sentarse en el borde de la colchoneta con las piernas flexionadas y con los brazos rodeándolas. Hamacarse hacia atrás sobre la espalda y volver a sentarse en forma continua.
- ❑ Un compañero los empuja de la rodilla para que tomen más impulso.
- ❑ Correr entre las colchonetas, cuando dé la señal, acostarse rápido en cualquiera de ellas y hamacarse sobre la espalda. Después siguen corriendo.
- ❑ Un banco largo y debajo, en un extremo, una a tres colchonetas (una encima de la otra) y en el otro extremo una simple: desplazarse en cuadrupedia baja por el banco, al llegar al extremo, bajar las manos apoyándolas en la colchoneta. Luego rodar sobre la espalda.
- ❑ Tratar de pasar extendiendo las rodillas mientras apoyan la espalda y flexionan los brazos.
- ❑ Enrollamos una colchoneta y la ubicamos en el extremo de la otra. Desplazándose en cuadrupedia por el suelo, pasar las manos al otro lado de la colchoneta enrollada y cuando las piernas se encuentran con ella, rolar sobre la espalda.
- ❑ Colocamos un pizarro por un extremo, sobre la colchoneta enrollada y sobre una colchoneta. Subir en cuadrupedia, luego ubicarse en cuclillas, bien agrupados y apoyando las manos rolar sobre la espalda.
- ❑ ROL ATRÁS: realizar nuevamente hamacas sobre la espalda, colocándose sentados en el borde de la colchoneta.
- ❑ Hamacarse pero con fuerte impulso hacia atrás, hasta que el cuerpo quede apoyado sobre los hombros y la cabeza.
- ❑ Desde cuclillas, piernas bien flexionadas y brazos rodeándolas, dejarse caer suavemente hacia atrás para hamacarse sobre la espalda.
- ❑ Con 2 bolsitas chicas para cada uno, sostenerlas en las palmas de la mano, sobre los hombros. Colocarse de cuclillas, hamacarse sobre la espalda y dejar las bolsitas, volver adelante y regresar a apoyar las manos en las bolsitas.
- ❑ Sin las bolsitas, colocar las manos sobre los hombros, tomar la posición de cuclillas y volver hacia atrás bien agrupados.
- ❑ De posición de pie, de espaldas a la colchoneta, rolar hacia atrás y ponerse de pie nuevamente.