

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

### 3 AÑOS

#### *Apoyos*

- ❑ A ver quien puede desplazarse apoyando 4 partes del cuerpo,
- ❑ Hacemos de cuenta que somos gatitos, como se mueven los gatitos.
- ❑ ¿Qué gatito puede tocar la soga con la cola?
- ❑ Sobre la soga larga y baja, ¿pueden avanzar sobre ella a caballito sin tocarla?
- ❑ ¿Y de costado pueden hacerlo?
- ❑ ¿Alguno quiere pasar por arriba de la soga de otra manera? ¡Prueben!
- ❑ Damos una vuelta alrededor de la colchoneta, como si fuéramos gatitos coquetos que muestran la cola.
- ❑ ¿Quién quiere pasear por la escalera?.
- ❑ Subir la montaña y bajar sobre el otro lado (cuadrupedia sobre los talones, apoyados en uno o más neumáticos, formando dos planos inclinados)

#### *Rolios*

- ❑ ¡Cuantos barriles! Voy a ver como ruedan (los chicos están acostados la maestra los hace rodar lateralmente).
- ❑ ¿Pueden los barriles rodar solos?
- ❑ ¿Quién puede pasar por debajo de la soga?.
- ❑ Podemos bajar por el tobogán bajando como palitos de escoba (plano inclinado bajo y muy ancho, formado por tapas de cajones o tablonces o bancos, recubiertos por una colchoneta y colocando otra en el lugar de la caída) Hacerlo bien extendidos.
- ❑ ¿Podemos ir gateando hasta la soga y pasar por debajo de ella? ¿cómo lo podemos hacer?

### 4 AÑOS

#### *Apoyos*

- ❑ ¿Quien puede desplazarse con cuatro patas pero sin apoyar las rodillas?
- ❑ ¿Podemos dar una vuelta a la colchoneta con las manos en el piso y los pies sobre ella?, ¿y al revés?
- ❑ ¿Pueden los gatitos gatear y tocar con la cola la soga? ¿de qué otra forma la pueden tocar sin despegar los pies y las manos del piso?
- ❑ ¿Quién puede apoyar las manos en el suelo y luego flexionar y estirar rápidamente las piernas?
- ❑ ¿Y alguno puede despegar un poco los pies del suelo y luego volver a apoyarlos?
- ❑ ¿Alguna vez vieron saltar a una rana? ¿alguien puede imitarla? ¿lo hacemos todos? (avanzar alternando los apoyos simultáneos de pies y manos)
- ❑ Y ahora, ¿qué ranita podrá ir saltando de charco en charco? (aros colocados en hilera)
- ❑ Colocar las manos al otro lado de la soga y con un impulso pasar las piernas al otro lado.
- ❑ ¿Podrán llevar a un compañero en carretilla?, si no pueden prueben levantarle solo una pierna.
- ❑ ¿Pueden avanzar con saltitos de costado, apoyando las manos en el banco y elevando bien la cadera?
- ❑ ¿Alguna vez vieron caminar a un cangrejo? ¿podrán imitarlo? ¿quién lo puede hacer sobre el banco?

#### *Rolios*

- ❑ ¿pueden hacerse chiquititos como una bolita? ¿pueden rodar de costado las bolitas?

- ❑ ¿Vieron alguna vez a un caballo rascándose la espalda? Se acuesta y se mueve levantando sus patas hacia un lado y hacia otro. ¿Probamos hacerlo?
- ❑ ¿Pueden 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 rolamos sobre la espalda.
- ❑ ¿Pueden venir gateando y luego hacer el rol en la colchoneta?
- ❑ Caminamos, nos arrodillamos en la colchoneta (enrollada) y hacemos un rol en la otra.
- ❑ ¿Quién puede hacerlo sosteniendo un pañuelo con el mentón y el pecho sin que se caiga?
- ❑ ¿Pueden hacer el rol directamente? (Se colocan en cuclillas, apoyan las manos y se miran las rodillas para rolar sobre la espalda). No apoyen la espalda, si no la Cabeza

## 5 AÑOS

### *Apoyos*

- ❑ ¿Quién puede elevar la cadera sin doblar los brazos y pegando los talones a los glúteos cómo si fuéramos un conejito?
- ❑ ¿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?
- ❑ ¿Quién levanta más la cadera para pasarla?
- ❑ ¿Pueden hacer lo mismo a lo largo del banco, apoyando las manos sobre él? ¿quién logra hacerlo sin voltear las bolsitas con los pies?
- ❑ ¿Quién sube los pies más alto? (los niños se ubican cerca del espaldar o de una pared y apoyando las manos en el suelo, trepan con los pies por aquellos)
- ❑ ¿Alguien puede elevar la cadera y dar patadas "cortitas" en el aire?
- ❑ ¿Quién puede elevar la cadera sosteniendo una bolsita entre los pies? ¿podrían arrojarla hacia arriba con los pies?
- ❑ 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: ¿son capaces de hacer un rol sobre el mini-tobogán? (plano inclinado). ¿Y quién puede 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.
- ❑ ¿Pueden hacer el rol y darme rápido las manos para ayudarlos a pararse?
- ❑ ¿Quién es capaz de levantarse sin ayuda?
- ❑ ROL ATRÁS: ¿Nos hamacamos sobre la espalda? ¿quién puede ir bien hacia atrás?
- ❑ ¿Saben colocar las manos? Muéstrenme las palmas de las manos a la altura de las orejas y hacer de cuenta que elevan una bandeja en cada mano.
- ❑ Siéntense contra la pared y veamos si pueden apoyar las manos hacia atrás.
- ❑ ¿Pueden hacer la hamaca y colocar las manos?
- ❑ ¿Quién puede 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.
- ❑ ¿Pueden hacerlo solos?

## 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 pisaron 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.
- ❑ 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.