

APRENDER A SALTAR



Saltar es una de las habilidades motrices básicas.



A los niños les encanta saltar, pero no es fácil aprender.



Hace falta impulso, coordinación, equilibrio, fuerza...



Para aprender podemos:



- Sentarnos en una pelota, con los pies en el suelo y rebotar.

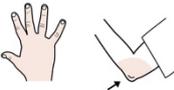


- Saltar en una colchoneta, el sofá o la cama mientras nos cogen las manos.



- Saltar hacia abajo desde una pequeña altura.

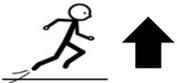
- Mejoramos el impulso con los siguientes pasos:



1. Cogemos a la persona que salta de la mano y el codo.

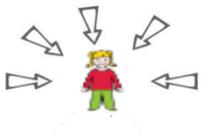


2. Le llevamos hacia abajo para que flexione las rodillas.



3. Le acompañamos hacia arriba

Estos ejercicios nos ayudan a:



- Interiorizar poco a poco patrones motores.

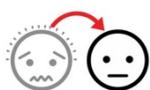
- Desarrollar aspectos perceptivos.

- Desarrollar aspectos coordinativos.

- Organizar el esquema corporal.

- Perder el miedo al impacto sobre el suelo.

- Etc.



Recordad que saltar es muy complejo, paciencia.