

La croqueta: 2 files. Cada fila té 4 tatamis. A la senyal, surten els primers de cada fila i fan la croqueta seguint les indicacions del mestre/a. Mentrestant el mestre/a va corregint. Quan han acabat surten els següents. I així successivament.

La croqueta per parelles: 2 files. Els primers de cada fila es col·loquen estirats a terra, boca avall, un davant de l'altre mirant-se la cara, totalment estirats i agafats de les mans. A la senyal surten fent la croqueta per parelles. S'ha d'anar coordinats.

Encreuament de croquetes: 2 files, una a cada extrem dels tatamis. A la senyal, surt un alumne de cada fila fent la croqueta per damunt del tatami i en el moment que es troben les dues croquetes, una passa per damunt de l'altra i segueixen fins al final. Llavors es col·loquen a la fila contrària i surten els 2 següents. I així successivament.

Croqueta arrebossada: Tots els alumnes es col·loquen totalment estirats boca avall amb les mans al costat del cos i el més junts possible. Llavors un alumne/a passarà per sobre dels seus companys/es fent la croqueta. Quan arribi al final, sortirà el següent. I així successivament fins que ho hagin fet tots.

Gira'm: Per parelles. Un company/a de la parella es col·loca totalment estirat/a al terra i l'altre company/ l'ha de fer girar mentre l'altre es resisteix. Quan ho aconseguix, canvi de rols.

La tombarella: Realitzem dues files, una en cada punta del matalàs gran. Els dos primers de cada fila s'aixequen i fan la tombarella ajudats pel mestre/a. La resta d'alumnes estan asseguts en un banc. Quan han acabat, es col·loquen a la fila i llavors s'aixequen els següents. I així successivament. D'aquesta manera el mestre veu el nivell de cada alumne i evita que els nens es facin mal.

La tombarella amb cursa: 2 files davant d'un matalàs. Els alumnes realitzaran la tombarella amb cursa prèvia.

La tombarella amb obstacle: Els nens i nenes es col·locaran en fila davant d'una màrfega. Al principi de la màrfega es col·locarà un nen o nena estirat/a. Llavors els nens i nenes hauran de fer la tombarella superant el company/a que hi ha estirat a la màrfega i quedar-se de peu. Al cap d'una estona canviarem el nen o nena que està estirat.

La tombarella dins del cercol: 2 files davant d'un matalàs. Realitzarem tombarelles dins d'un cercol. Hi haurà 2 alumnes que aguantaran els cercols.

La tombarella enrere: Els nens i nenes es col·locaran en fila davant del matalàs. Hauran de realitzar la tombarella enrere en un pla declinat. Col·locarem pneumàtics sota d'una màrfega, i d'aquesta manera els alumnes tindran més facilitat per girar enrere.