

Carrera de obstáculos



Tipo: Ejercicios Habilidad: Destreza física & motor, Juego & creatividad, Habilidad social & emocional

Ésta es una excelente actividad para aquellos proveedores que no tengan un espacio al aire libre o para aquellos que necesitan un espacio de ejercicio activo durante un día de lluvia. Es una carrera de obstáculos que usted puede armar para que los niños corran alrededor de ella.



¿Qué aprendemos?

Destrezas de motricidad gruesa

Seguir direcciones

Desahogo físico

Materiales o ingredientes

Cinta adhesiva (Masking tape)

Cajas de cereal vacías

Aros para Hula

Almohadas

Frazadas

Direcciones

Prepárese para la actividad creando un lugar en el piso para la carrera de obstáculos.

Use cinta adhesiva (masking tape) para delinear el piso que designara la ruta de obstáculos que sus niños tendrán que seguir. Usted puede ser creativa alternando diferentes colores de cinta adhesiva entre las diferentes secciones de la carrera de obstáculos.

Use artículos de su hogar para que la ayuden a establecer las diferentes secciones de su carrera de obstáculos. Por ejemplo, si usted tiene una mesa baja, quizá una sección de la carrera podría ser tener que arrastrarse por debajo de la mesa. En otra sección, usted puede colocar cajas de cereal vacías que pueden servir como pilares que los niños deben esquivar. Usted puede colocar aros de hula recostados sobre el piso y tener una sección de la carrera donde los niños deban saltar de un círculo al siguiente. Una sección final puede ser un área de almohadas y frazadas donde los niños deban de zambullirse. Simplemente ajuste la ruta para que encaje con su espacio y necesidades.

Para fomentar las destrezas de alfabetización, usted puede rotular las diferentes áreas de la ruta. Por ejemplo, usted puede llamar a una sección de la ruta, "Salto de Conejo" y a otra sección "Zambullida de Delfín".

Usted puede variar la ruta para los niños que sean mayores para que las actividades ofrezcan un poco más de reto para ellos. No se olvide que esta actividad puede hacerse inclusive con un sólo niño. El adulto puede demostrar cómo se debe hacer la ruta primero y el niño puede seguir.

Como siempre, los proveedores deben ajustar las actividades a las necesidades y habilidades individuales de cada niño. Algunos niños con discapacidades quizá puedan necesitar guía individual o quizá usted tenga que adaptar la carrera de obstáculos de alguna manera que les permita participar.