

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA VIDA ACTIVA

Carrera con obstáculos

DIRIGIDA A

Nivel medio mayor

MATERIALES

Aros, cinta adhesiva, pelotas, cilindro de papel higiénico y peluche idealmente con extremidades largas.

Aprendizajes: Se ejercitan movimientos, posturas y desplazamientos en diferentes direcciones lo que ayuda al desarrollo del equilibrio.

PROCESO

Los niños y niñas se desplazan por ocho estaciones. 1) *Gateo*: cada niño(a) gatea con dirección hacia la próxima estación; 2) *Arrastre*: cada párvulo se arrastra por el suelo sobre colchonetas que están en la superficie. 3) *Salto con globo*: niños(as) saltan con un globo entre sus piernas y se desplazan hasta la próxima estación; 4) *Salto con aros*: se disponen tres aros en el suelo por los cuales los párvulos saltan. 5) *Equilibrio con un globo*: deben ubicarse dos niños(as) frente a frente y avanzar hacia la próxima estación sosteniendo un globo con el abdomen de ambos. 6) *Equilibrio con un objeto en la mano*: cada niño(a) transita por una línea de equilibrio marcada previamente con cinta adhesiva y lleva en una mano un cilindro de papel higiénico y sobre este una pelota. 7) *Salto con pies juntos en diferentes direcciones*: niños(as) saltan con los pies juntos de acuerdo con la orientación de las líneas marcadas en el sueño. 8) *Imitar movimiento del títere*: un títere o peluche de brazos y piernas largas se lanza al aire y como este caiga, los niños deben imitar la posición en que cayó.

