

PISTA AMERICANA (4T)

Amb aquesta nova proposta d'activitat física a casa muntarem la nostra pròpia pista americana. Una pista americana es un tipus de circuit en el qual s'han de passar diferents zones d'habilitats motrius (força, reptacions, escalada, salts, cursa...) i passant per diferents variacions del terreny (pedres, troncs, fang...).



Evidentment nosaltres a casa no disposem d'aquests tipus de materials i haurem de dissenyar-ne una amb materials domèstics. El més important de tot és **la seguretat** i sempre utilitzarem **materials segurs** per no fer-nos mal i comptarem amb l'ajuda de la nostra família.

De quines maneres passarem la nostra pista americana? Jo us dono tres possibles idees i després vosaltres podreu inventar-ne més.

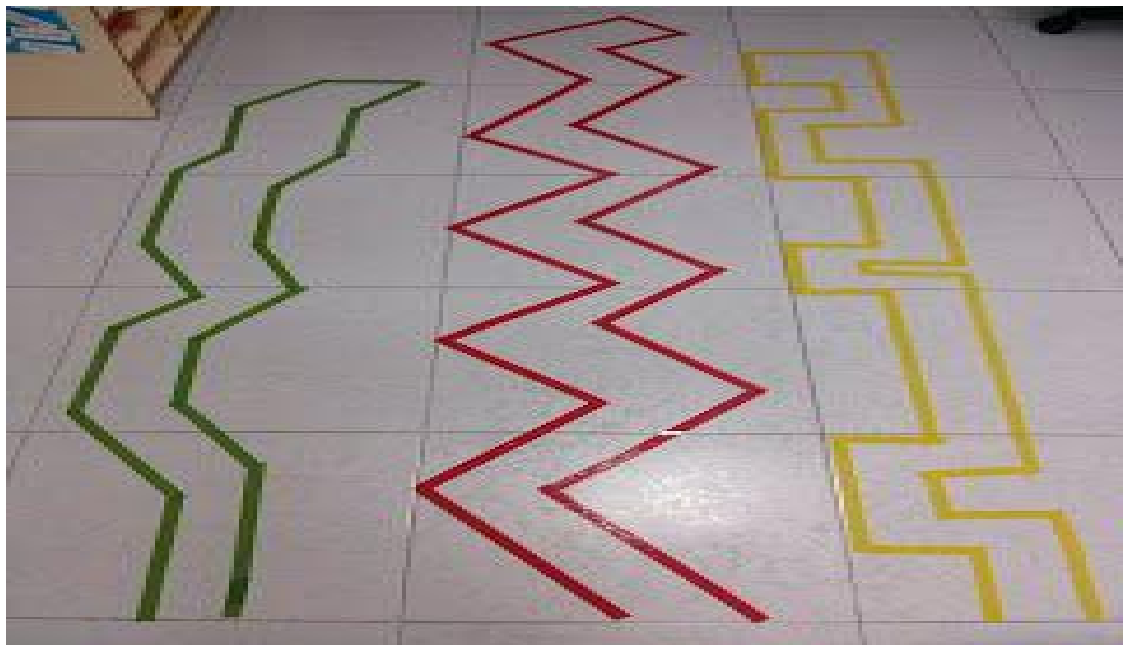
1. Intentar passar-la sense tocar cap obstacles en les zones que siguin d'habilitat, no de força: passar per la zona del laberint muntat amb botelles de plàstic i intentar no tocar-ne ninguna o muntar una teranyina al passadís amb llana sense tocar-ne cap tros. En aquesta opció cada vegada que tocam un obstacle ens restarà un punt.
2. Qui passa la pista americana amb menys temps? Primer la passa un jugador i l'altre cronometra el temps i després canvien els rols.
3. Muntar dos minis pistes americanes o recorreguts iguals (els dos jugadors el fan a la vegada) on s'hagi d'anar a un punt (reptant o corrent), recollir algun objecte (peca de lego, peca de puzzle...) i s'hagi de tornar al punt de partida i anar fabricant algun tipus d'estructura o forma geomètrica amb successives "anades i tornades". Qui ho farà abans? Qui haurà muntat millor l'estructura?

Idees per muntar diverses zones d'habilitat a casa:

- **Reptacions:** passar per un túnel fet amb cadires i un llençol.
 - **Cursa d'habilitat:** passar fent "zig-zag" per un recorregut de botelles de plàstic.
 - **Força:** Aixecar (5,6,7...vegades) botelles d'aigua de diferent capacitat (0'5l, 1'5l, 2l...).
 - **Escalada:** Pujar pel sofà de casa o damunt d'un llit (amb seguretat als costats) i anar baixant progressivament cap al terra amb l'ajuda d'un matalàs.
 - **Equilibris:** Muntar una teranyina amb fils de llana al passadís i intentar tocar-ne els menys possibles.
 - **Salt de longitud:** saltar durant el recorregut des d'un punt i intentar arribar el més lluny possible amb tires al terra aferrades.
 - **Salt d'alçada.** Intentar tocar algun objecte lleuger que pengi del sostre o passar per una zona on s'hagin col·locat bandes elàstiques d'una pota d'una cadira a una altra.
- *Recordeu que les diferents zones s'han de passar de manera enllaçada una amb l'altra.

Sigueu creatius, dissenyeu amb seguretat, jugueu i gaudiu de l'activitat física.





I si al final del recorregut us heu de guanyar un premi?

