



CARRERA DE OBSTÁCULOS

Propósito: El estudiante muestra disciplina y perseverancia en un trabajo asignado a través de los Juegos tradicionales



NOMBRE DEL JUEGO: Saltar sobre un obstáculo

DESARROLLO: Lo primero que debemos hacer es diseñar la pista: puede ser un espacio con aros, tablones, cintas, cajas, cuerdas, troncos, ramas, charcos, etc. Habrá un sector para pasar por encima y otro por debajo. Si un jugador daña la pista al pasar, queda descalificado.

Hay muchos retos que podemos hacer en esta pista, por ejemplo, pasar a través de esta en el menor tiempo, o llevando en la mano objetos que se pueden caer fácilmente. Veamos:

- ✓ Llevar una bandeja o plato plano, sobre él varias pelotas de plástico. Gana quien en un tiempo límite de un minuto logre llevar de un lugar a otro más pelotas.
- ✓ Pasar en una bandeja, vasos o botellas con agua
- ✓ Llevar sobre la cabeza, un cubo con agua.
- ✓ Pasar agachados, por debajo de las cintas, llevando en la mano una pelota grande.
- ✓ Con una cuchara en la boca, transportar pelotas pequeñas de un lugar a otro.
- ✓ Hacer relevos, por equipos.

Podemos jugar y competir de manera individual, o en equipos, parejas de padres e hijos.

Actividad:

1. Elige el ejercicio de Saltar sobre un obstáculo teniendo en cuenta el siguiente video, practícalo y dibújalo en tu cuaderno.

https://youtu.be/ZG0yDyg_QKw

2. Envía un video o imagen fotográfica realizando los ejercicios propuestos en el ejemplo, anima a tu familia a practicarlos contigo. Recuerda utilizar el uniforme de la institución.