CIRCUITO DE OBSTÁCULOS

01. Qué es un circuito de obstáculos

Son trayectos con diferentes desafíos motores que los niños deben recorrer siguiendo un orden determinado, de tal manera que desde un punto de partida a uno de llegada hayan podido pasar por todos los ejercicios presentados.





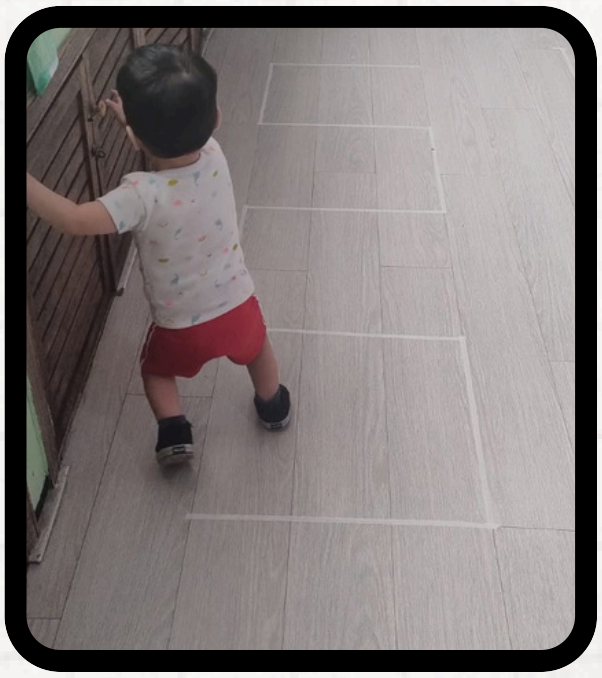
02. Objetivo

Mejorar sus habilidades motrices, trabajar numerosas habilidades como la atención, la concentración, el control de impulsos, el respeto de los turnos, las habilidades de planificación, la resolución de problemas, las habilidades viso-espaciales, fortalecer su confianza.

03. Beneficios

Permite a los niños tomar conciencia y tener el control de su cuerpo y sus movimientos. A su vez mejora el equilibrio y control de las coordinaciones motoras y la respiración. Capacidad de afrontar sus miedos y sentirse seguro de sí mismo





¿CÓMO REALIZARLO?

01. Adecuación de espacio

Define un espacio despejado, amplio y seguro para la ejecución de la actividad, esto favorecerá la exploración libre de tu hijo/a y evitará accidentes. Recuerda que siempre debes acompañar de cerca a tu hijo/a observando y motivando a que lo puede lograr.





02. Como diseñar el circuito en casa o parque

Ya sea dentro de casa o en el exterior, ten presente diferentes elementos para hacerla tanto divertida como desafiante.
Intenta proporcionar a tu hijo:

- algo a lo que saltar (puntos marcados en el suelo), algo a lo que pasar por encima (una cuerda o una línea en el suelo) y algo para pasar por dentro (unos aros o círculos de tiza).
- algo por lo que gatear o pasar por debajo (un túnel de juego, una mesa o una silla).
- algo para escalar (cojines, pufs o animales de peluche)
- algo para zigzaguear (conos en el piso por los que tendrá que pasar).
- Diseña un punto de llegada u objetivo ya sea su juguete favorito, o un premio

Recuerda motivarlo, y confía en sus capacidades y destrezas.



ELABORADO POR: LILIANA MARCELA CABALLERO – AUX PEDAGÓGICA