

Actividad:

# CARRERA DE SOPLOS

## OBJETIVOS

- Desarrollar y ejercitar el soplo.
- Reconocer la importancia de la respiración.
- Controlar la respiración.

## DURACIÓN

Entre 10 y 20 minutos aproximadamente.

## EDAD ADECUADA

Actividad para niños y niñas de 3 a 7 años.

## MATERIAL

- Pajitas, bolígrafos u objetos similares que nos permitan soplar.
- Bolas de algodón o similares. Es importante que no sean muy pesadas o difíciles de transportar con soplos.



- Cinta adhesiva.

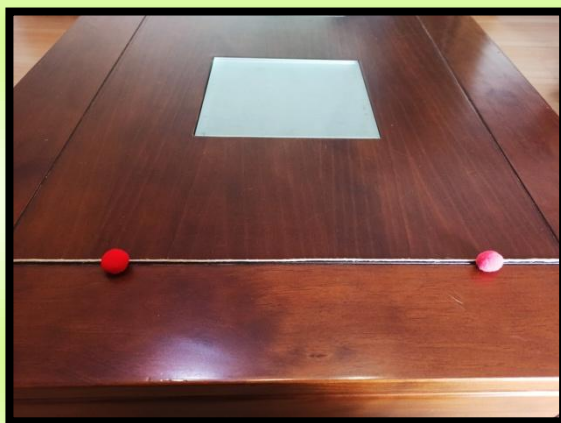


## DESARROLLO

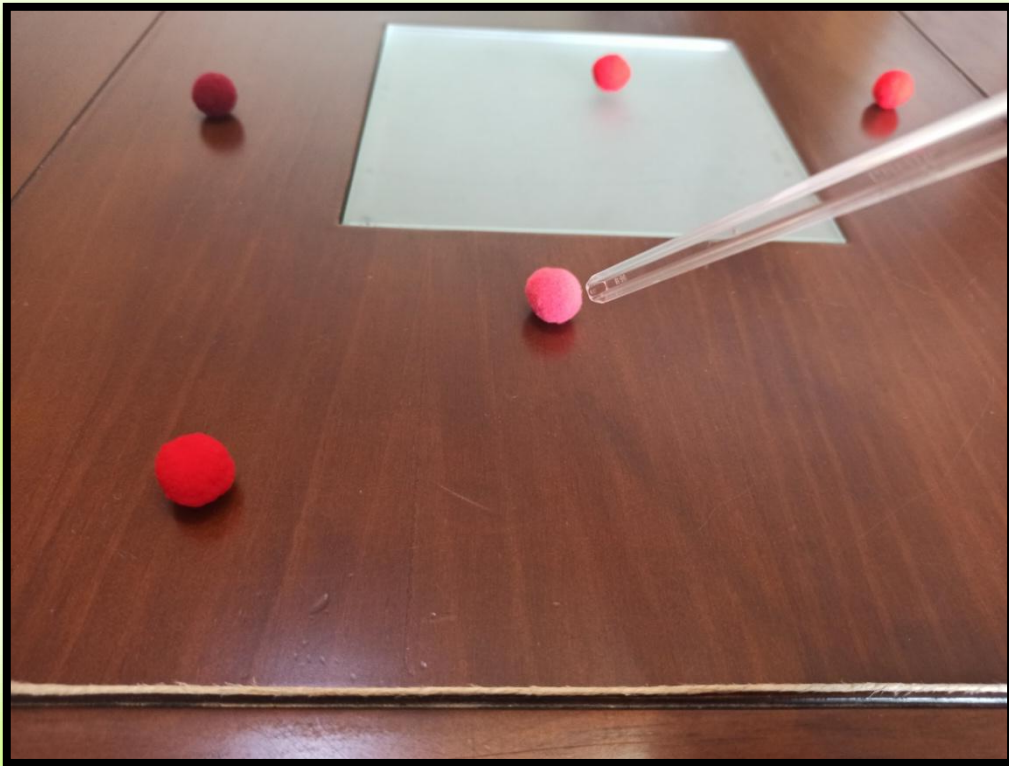
**Paso 1:** sobre una mesa o suelo coloca un par de líneas con cinta u otro material. Recuerda que si no cuentas con este material puedes utilizar los bores o hendiduras de la propia mesa como referencia. Estas marcas serán nuestro punto de partida y la meta.



**Paso 2:** coloca sobre la salida las bolas de algodón y comienza la cuenta atrás.



**Paso 3:** ¡sopla y trata de ser el primero en llegar a la meta!



**Variantes:** para niños y niñas de edades superiores a los 6 años, podemos utilizar objetos de soplo como matasuegras para mover las bolas de algodón. Esto complicará un poco más la actividad.

**¡NOTA!** Es importante que a la hora de realizar esta actividad tratemos de hacerlo de forma relajada para evitar que los niños niñas hiperventilen. Se trata de aprender a coordinar la respiración y a soplar de forma efectiva.