

Actividad:

CARRERA DE BOLAS

OBJETIVOS

- Trabajar la respiración

DURACIÓN

30 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 5 años

MATERIAL

- 10 Vasos aproximadamente (si son de plástico mejor)
- 2 bolas tamaño ping pong
- Agua

DESARROLLO

1° Colocar los materiales. Tenemos que colocar 2 filas de vasos, es decir, si tenemos 10 vasos totales, hacer una fila con 5 vasos y al otro lado otra fila con otros 5 vasos.

Llenamos todos ellos de agua (que estén rebosando para que sea más fácil) y colocamos la pelota en uno de los vasos con agua que esté en el extremo.



2° Explicación del juego. La finalidad del juego es llevar la pelota de un extremo de la fila al otro extremo, pero ¡cuidado! No se pueden usar las manos. Para llevar la pelota de un lado a otro tenemos que soplar para que vaya pasando del primer vaso al segundo y de este al tercero. Así hasta que llegue al final.

La pelota tiene que pasar por todos los vasos, así que no vale dar un soplido muy fuerte para que llegue directamente al vaso final. Por eso, tenemos que tener cuidado con no soplar muy fuerte.

Gana el primero que consiga llegar con la bola al final de la fila de vasos. Pueden hacerse varias rondas.

3° Variaciones. Si hay participantes suficientes podemos hacerlo en forma de relevos, ¡veréis qué divertido!