



Transcripción del video:

## ***Cómo utilizar una carrera de obstáculos para promover el juego activo al aire libre***

*Este video tiene subtítulos. Los puede acceder al hacer clic en el icono al pie del video.*

**Narradora:** A la mayoría de los niños preescolares les encanta pasar tiempo afuera en el patio de juegos. Y tener tiempo para corretear afuera es importante para la salud física y el desarrollo de los niños. Pero los estudios muestran que muchos niños no utilizan su tiempo al aire libre para desarrollar un comportamiento activo.

**Narradora:** Los maestros pueden hacer mucho para motivar a los niños a que sean más activos en el patio de juegos durante, por lo menos, una parte del tiempo que pasan afuera, planificando actividades físicas estructuradas. Una manera en la que los maestros pueden involucrar a los niños en juego físico es planificando una carrera de obstáculos al aire libre con un equipamiento sencillo y de bajo coste. Veamos cómo la maestra Niloufar Rezai les presenta a los niños una nueva carrera de obstáculos.

**Niloufar Rezai, maestra:** Bien, vamos a empezar aquí, adonde vamos a saltar con los dos pies. ¿Ven cómo salto? Aterrizo sobre los dos pies. Bueno, vamos a saltar alrededor de toda la mesa, y después vamos a llegar hasta aquí, dónde vamos a brincar.

**Narradora:** Niloufar se toma un tiempo para mostrar cada actividad y para definir los términos que a lo mejor les resultan nuevos a los niños.

**Maestra:** Igual que hicimos dentro, saltamos y aterrizamos sobre un pie. Miren.

**Maestra:** ¡Despega! Allá va, ¡empuja! Pueden usar las manos, pueden usar las piernas... Allá va.

**Narradora:** Niloufar da la oportunidad a todos los niños de que prueben cada parte de la carrera de obstáculos durante la demostración.

**Maestra:** ¿Cómo vas, Eternity? ¡Usa esos brazos! Brazos grandes, brazos grandes – allá va.

**Maestra:** Pueden saltar a través de uno, del centro de uno de los aros hasta el otro. Pueden saltar, pueden brincar, como quieran hacer para llegar hasta allí...bien, den toda la vuelta. Vamos.

**Maestra:** Bien, veamos cómo lo hace, adelante. A veces tienes que ir un poco despacio para no tocarlo, pero si lo tocas, está bien.

**Niña:** No lo toqué.

**Maestra:** ¿No, eh? ¡Ah!

**Niña:** Tu lo tocaste.

**Maestra:** Bien, allá voy. Bien, ustedes lo intentan ahora. Vengan. Galope, galope, galope.

**Maestra:** De vuelta al principio. ¿Qué les parece?

**Niño:** ¿Lo podemos volver hacer?

**Maestra:** ¿Están preparados para intentarlo ustedes solos?

**Niños:** Sí.

**Niloufar:** Saltar, brincar, subirse al patinete, la vuelta entera. Está bien. Adelante, es tu turno.

**Narradora:** Ahora los niños tienen la oportunidad de explorar la carrera de obstáculos a su propio ritmo. Más adelante, tendrán mucho tiempo para participar en juego no estructurado en el patio.