



CLUB NATACIÓ BARCELONA  
Pioners de l'esport 1907



# CARRERA D'OBSTACLES

## FITXA DE L'ACTIVITAT

**Edat dels Destinataris:** 4-12 anys

**Durada de l'Activitat:** 20m. (aprox)

**Objectius Educatius:**

- Divertir-se en família
- Treballar la psicomotricitat gruixuda
- Treballar l'equilibri



**Recursos:**

- Cadires, taula (mobiliari de casa)
- Coixins, peluix, joguines
- Cronòmetre

**Desenvolupament de l'activitat:**

Primerament crearem un circuit per tota la casa amb el mobiliari que hàgim triat i que es pugui moure amb facilitat. Al final de tot el circuit posarem un peluix o joguina. Una vegada el circuit està preparat, és hora de posar en pràctica les nostres habilitats i destreses.

Començarem el circuit des d'on hàgim decidit quin és l'inici. Una vegada finalitzat tot el recorregut agafarem el peluix i tornarem a l'inici del circuit junt amb ell.

Quin serà el membre de la família que trigui menys en realitzar el circuit?

Variacions:

- Podem afegir tants obstacles com vulguem.
- Si l'espai ens ho permet podem crear dos circuits i competir dos membres a l'hora.

