

# El salto del río Ninja

Watch this activity demo on  YouTube 

## Objetivo:

Conseguir el mayor número de puntos posible en 10 intentos de salto.

## Qué necesitarás:

3 trozos de papel

## Cómo jugar:

- Coloca 3 trozos de papel de extremo a extremo para formar una línea. Colócate en un extremo para que la línea de papeles esté a tu lado y no directamente delante de ti.
- Salta hacia delante todo lo que puedas junto a la línea de papeles.
- *No intentes saltar por encima del papel ya que podría ser inseguro.*
- Cuando saltes debes aterrizar sobre dos pies y mantener el equilibrio.
- Si saltas más allá de una hoja de papel, consigues 1 punto;
- Si saltas más allá de dos hojas de papel, obtienes 2 puntos;
- Si saltas las tres hojas, obtienes 3 puntos.
- Continúa durante 10 intentos de salto, ¡registra y suma tus puntuaciones!



in support of



# Movimientos Ninja

Watch this activity demo on  YouTube 

## Objetivo:

Completar una secuencia de movimientos ninja lo más rápido posible.

## Qué necesitarás:

2 conos (puntos o marcadores), cronómetro o temporizador

## Cómo jugar:

- Coloca los conos a 5 pasos de distancia. Colócate en uno de los conos en posición de preparado.
- A la señal de inicio, completa los movimientos ninja que se indican a continuación de un cono al otro. Después de cada movimiento hacia abajo y hacia atrás, pasa al siguiente movimiento.

¿Qué tan rápido puedes hacer la lista completa de movimientos?

- ★ Caminar como oso
- ★ Caminar como Cangrejo
- ★ Saltar con el pie derecho
- ★ Saltar con el pie izquierdo
- ★ Saltar hacia adelante
- ★ Saltar hacia atrás
- ★ Deslizarse hacia la derecha
- ★ Deslizarse hacia la izquierda



in support of



# Rescate Ninja

Watch this activity demo on  YouTube 

## Objetivo:

Rescata las 5 copas y devuélvelas a la seguridad para sumar puntos.

## Qué necesitarás:

2 puntos (o marcadores), 5 vasos, 2 conos (o sillas), 1 churro de natación (o palo de escoba)

## Cómo jugar:

- Coloca los puntos a 10 pasos de distancia. En el punto más alejado, coloca 5 copas apiladas.
- A mitad de camino entre los puntos, haz balancear un churro de natación en la parte superior de dos conos bajos para crear un obstáculo seguro.
- Los alumnos empiezan en el punto cercano. Este punto representa la seguridad.
- A la señal de inicio, los alumnos corren, saltan por encima del obstáculo del churro de natación y recogen un vaso del extremo más alejado. A la vuelta, se arrastran por debajo del obstáculo de fideos.
- Se anotan 5 puntos por cada vaso salvado en una carrera limpia. Se pierde un punto si se derriba el fideo o si hay violaciones de seguridad asignadas por el profesor.
- Suma tu puntuación total después de rescatar las 5 tazas.



in support of



# Aterrizaje Ninja

Watch this activity demo on  YouTube 

## Objetivo:

Consigue tantos puntos como sea posible en 1 minuto saltando con aterrizajes suaves tantas veces como puedas en 1 minuto.

## Qué necesitarás:

2 puntos, 1 churro de natación

## Cómo jugar:

- Coloca los puntos a un pequeño paso de distancia. (Los puntos se pueden dibujar con tiza en una acera o en un camino seguro). Coloca el churro de natación en el centro de los dos puntos.
- Colócate en posición de alerta en cualquiera de los dos puntos. Recuerda que siempre debes aterrizar con seguridad y suavidad doblando las rodillas.
- Completa cada uno de los niveles siguientes saltando sobre el churro de natación de un punto a otro.
  - Nivel 1: Salto hacia adelante (aterrizajes a 2 pies)
  - Nivel 2: Salto de lado a lado (aterrizajes a 2 pies)
  - Nivel 3: Salto con media vuelta (aterrizajes a 2 pies)
  - Nivel 4: Salto de inclinación (aterrizajes a 2 pies)



in support of

