

Soltar palo



!Este sencillo juego pondrá a prueba tu tiempo de reacción y te ayudará a mejorarlo! El tiempo de reacción es qué tan rápido respondemos cuando algo sucede. Les ejemplos incluyen: agacharse para evadir una bola de nieve, saltar para interceptar un pase de fútbol, o alcanzar el vaso de jugo que un amigo golpea durante el almuerzo. Mejorar nuestra conciencia de lo que sucede a nuestro alrededor junto con nuestros tiempos de reacción nos ayuda con cosas como practicar deportes y mantenernos seguros.

Materiales:

Encuentre un palo que sea:

- Relativamente liso y recto
- Aproximadamente 1-1 ½ pies de largo
- Aproximadamente 1-2 pulgadas de diámetro (debería poder cerrar el dedo pulgar y el índice alrededor del palo).

Como se Juega:

- Jugador número 1 sostiene el palo de caída frente a él, paralela al piso, agarrando suavemente cada punta del palo con la punta de los dedos.
- Jugador número 2 sostiene una de sus manos unos centímetros por encima del palo con la palma hacia abajo. Su dedo pulgar también debe permanecer por encima del palo al lado de su dedo índice.
- Sin ningún aviso, jugador número 1 deja caer el palo, y jugador número 2 intenta agarrarlo antes de que toque el suelo. ¡Esto es mucho más difícil de lo que suena, y requiere práctica!
- Repita los pasos varias veces, luego cambie quien está sosteniendo el palo y quien está atrapando.

Consejos de práctica:

- Haz que tu pareja haga una cuenta regresiva antes de que suelte el palo.
- Para mejorar tus chances de atrapar el palo, dobla tus rodillas, bajando todo tu cuerpo de esta manera.
- O si el palo llega a tocar al piso, levante el palo lo más rápido posible una vez que se cae, casi como si fingiera que realmente lo atrapaste.

Discusión:

- ¿Qué animales tienen tiempos de reacción rápidos y por qué? ¿Qué deben hacer para que sea necesario que sean rápidos?
- ¿Qué animales no reaccionan tan rápido? ¿Qué estrategias usan en lugar de rapidez?
- ¿Puedes pensar en un momento en que tuviste una reacción rápida? Por ejemplo, tal vez atrapaste algo en el aire que se estaba cayendo, o viste que alguien necesitaba ayuda y corriste para ofrecerlo. ¿Cómo te sentiste antes y después de reaccionar rápidamente?

