

\*\*\*\*\*  
**A C T I V I D A D M O T R I Z**  
**E N E L A U L A**  
**1º C I C L O**  
\*\*\*\*\*

**I - JUEGOS CUENTOS**

**II - JUEGOS PASIVOS**

**III - JUEGOS ACTIVOS**

**IV - CONTROL Y DOMINIO DEL CUERPO**

**V - AGILIDAD EN EL SUELO**

## ***I - JUEGOS CUENTOS.***

### **- La gran calabaza -**

- Corremos hasta el campo donde crecen las calabazas.
- Como está cercado, trepamos la cerca y saltamos.
- Ahora vamos en busca de nuestra calabaza, que usaremos como farolillo: nos inclinamos, cortamos el tallo, la levantamos y la llevamos hasta la cerca.
- La pasamos al otro lado con cuidado.
- Al fin, cada uno con la suya regresan al aula.

### **- Un viaje a la luna -**

- Hoy haremos un viaje a la luna, por tanto, vamos hasta la estación espacial.
- Antes de subir a la nave, nos ponemos el traje espacial.
- Nos metemos en la nave, nos sentamos en los asientos y nos abrochamos el cinturón de seguridad.
- Despega la nave y sentimos una gran presión.
- Ya estamos en el espacio, nos desabrochamos el cinturón y charlamos plácidamente.
- ¡Atención!, vamos a aterrizar en la Luna; de nuevo nos abrochamos los cinturones de seguridad y volvemos a sentir presión.
- Salimos del cohete y paseamos por la Luna. Como hay poca gravedad, caminamos con dificultad.
- ¿Qué pasa si damos botes y no hay gravedad?
- Regresamos a la Tierra, subimos a la nave y nos ponemos el cinturón.

Ideas para desarrollar nuevos juegos cuentos:

#### **En otoño**

Los bomberos  
Un paseo al campo  
Los cowboys  
Los indios  
Los peregrinos  
Las hojas del otoño  
Ir al colegio

#### **En invierno**

Armar un árbol de Navidad  
Papá Noel y sus renos  
Los copos de nieve  
Esquiar  
Recordar fechas importantes

#### **En primavera**

Merienda campestre  
El circo  
Jugar a las canicas  
Los helicópteros  
Salto del paracaidista  
Los trenes  
Sembrando un jardín  
En la playa

## **II - JUEGOS PASIVOS.**

### **- Yo vi -**

Los equipos en círculo, con uno de ellos en el centro que dice: "De camino al colegio yo vi..." y entonces imita lo que vio. El que adivina pasa al centro del círculo y sigue el juego; si nadie lo adivina el del centro dice lo que imita y vuelve a repetir.

### **- La tetera -**

Por equipos, uno se separa del grupo mientras los demás deciden un objeto para que lo adivine el que se marchó. Cuando regresa, llama a alguien para que lo describa, quien usa la palabra tetera en lugar del nombre del objeto. El jugador que dice algo que lo lleva a adivinar el nombre del objeto se convierte en adivinador.

### **- El corral del caballo salvaje -**

A un jugador se le llama el "cow-boy" y a otro el caballo salvaje. El 1° escoge una palabra y la escribe secretamente en un trozo de papel que muestra al resto del aula. El caballo salvaje trata de adivinar, y el "cow-boy" le hará 3 sugerencias en la pizarra:

- Escribe tantos guiones como letras tenga la palabra.
- Escribe la primera letra.
- Escribe la última letra.

Antes de que el caballo salvaje trate de adivinar, el "cow-boy" trazará 6 pequeños círculos que representan 6 estacas de un vallado. Cada vez que el caballo salvaje diga una letra que no está en la palabra, se unen 2 estacas con una línea. Si adivina la palabra antes de trazar el último lado, el caballo salvaje se convierte en "cow-boy" y si no, lo hará otro de los alumnos del grupo.

### **- El vuelo del ave -**

Todos los clubes en fila con uno frente a ellos que dice: "El vuelo del ave..." y entonces nombra cualquier animal. Si dice el nombre de un animal que vuela, todos los demás deben aletear con los brazos y levantarse alzándolos por encima de sus cabezas y luego bajar y "posarse" en las sillas; en caso de que el animal no sea volador, no deben volar.

Cualquiera de los que vuelen cuando se nombre un animal no volador o de los que no vuelen cuando sí lo sea, queda eliminado. El último será el que diga los animales en la próxima ronda.

### **- Buenos días -**

Los clubes en círculo con uno en el centro. Otro le da un golpecito en la espalda y le dice: "¡Buenos días!" para que adivine quién es. Si lo adivina, pasa al centro el que saludó, y si no, pasa a saludar otro de los del grupo.

### **- ¿Quién se ha marchado? -**

Todos los niños en los asientos o formando un círculo, uno de ellos con los ojos tapados. Se indica a un niño que salga del aula, y cuando ha salido, abre los ojos el otro y mirando para los demás, trata de adivinar quién se ha marchado. Si lo adivina, el que está fuera pasa a jugar con los ojos cerrados, y si no, vuelve a taparse los ojos y se hace entrar al que ha salido para luego volver a abrirlos y tratar de adivinar ahora. Si aún así no lo adivina, continuará con los ojos tapados.

### **- El juego del toro -**

Se lanzan pequeños anillos o discos de goma sobre una tabla marcada de acuerdo con el dibujo. Los alumnos, por turno rotativo lanzan 10 veces sumando los puntos que van alcanzando. Si el anillo cae sobre la palabra "Toro", el jugador pierde los puntos acumulados hasta el momento. Si hay algún empate después de que todos hayan tirado, jugarán entre los implicados otra partida de desempate.

<b>T O R O</b>	<b>10</b>	<b>T O R O</b>
<b>2</b>	<b>9</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>8</b>	<b>1</b>

### **- La patata caliente -**

Todos los niños menos uno que "queda" de espaldas a los demás. Se da un borrador a uno de los niños. Cuando el que queda dice: "Pasen la patata caliente", el jugador que tiene el borrador comienza a pasarlo (en la mano) a otro compañero. Después de un corto período de tiempo, el que queda dice: "¡Patata caliente!" y el que la tenga se convierte en el que queda.

### **- El murmullo -**

Por equipos, todos comienzan a contar en orden natural, pero cuando llegan a un n° acabado en 0 ó en 5 (5 o uno de sus múltiplos), han de decir "mec-mec". El que se equivoque queda eliminado.

### **- El mundo al revés -**

Se escoge a un niño entre todos que hará de "madre". Los demás se pondrán de pie al lado de su asiento. La madre entonces dirá: "de pie", "agachados", "sentados",... haciendo lo contrario de lo que está diciendo. Los jugadores deben seguir sus órdenes y no sus acciones. Los niños que fallen quedan eliminados. Alguno de los que más aguanten pasa a ser la madre.

### **- ¡Pobre gatito! -**

Los equipos en círculo. Uno de ellos es el "pobre gatito" y va al centro. "El pobre gatito" se pone en cuadrupedia, va hacia uno de sus compañeros y maúlla 3 veces. Cada vez que maúlla, el que está enfrente debe decir: ¡pobre gatito! sin reírse; si se ríe se convertirá en el "pobre gatito" y si no, el gatito maúlla enfrente de otro.

### **III - JUEGOS ACTIVOS.**

#### **- Relevo de animales -**

Se realiza haciendo que los jugadores vayan hacia una meta y regresen imitando la forma de caminar de animales:

- El burro (a cuatro patas y dando coces)
- El cangrejo (a cuatro patas y boca arriba)
- El perro cojo (con 2 manos y un pie)
- El oso (a cuatro patas pasando los pies entre las manos)
- El pato (en cuclillas)
- La rana (salto a salto con los brazos entre las piernas)
- Etc.

#### **- Pies quietos -**

Uno se pone de cara a la pared con las palmas apoyadas en la misma y los demás en el fondo al otro lado.

El de la pared dice "Un, dos, tres, pies, quietos" mientras al mismo tiempo da una palmada en la pared por cada una de las 5 palabras. Al finalizar se vuelve rápidamente para ver si hay alguien en movimiento. Los demás tratan de avanzar hacia él desde el fondo mientras está de espaldas. Si el que queda descubre a alguien moviéndose, debe ir otra vez hacia el principio y empezar de nuevo. En el momento en que alguien toca la pared al lado del que queda, pasa a ser el que queda en la pared.

#### **- Superman -**

Un niño es Superman. Se pone de pie y dice: "¿Quién quiere venir conmigo?". Los que digan "yo", se ponen en fila detrás de él quien les conducirá en distintas direcciones dentro de un área asignada. Todos deben seguirle y hacer lo que él haga. Súbitamente dirá: "¡Supermán!" y todos correrán a sus asientos. El que primero lo alcance será el próximo Superman.

#### **- El relevo de la calabaza -**

Por equipos de 6 alumnos, sentados en sus asientos o en el suelo. Cada jugador n° 1 del club con una tiza. A la señal, éstos coren a la pizarra y dibujan una calabaza; regresan a sus asientos y entregan la tiza al 2° que irá a la pizarra y le pintará el tallo; el 3° un ojo, el 4° el otro, el 5° la nariz y el último la boca, momento en que se ponen todos de pie triunfando el club que antes lo haga.

### **- El puente mágico -**

Seis o más niños forman los puentes. Cada puente se hace con 2 niños tomados por las manos frente a frente con los brazos extendidos. El juego comienza con 3 ó 4 puentes que se sitúan en los espacios libres del aula. El resto de los niños camina por los espacios libres o se desliza por debajo de los puentes por toda el aula mientras suene la música. Cuando ésta pare, los puentes bajan sus manos para intentar atrapar a alguien que en ese momento esté pasando. Todos los capturados forman más puentes y el juego continúa hasta que sólo quede uno por atrapar que será el ganador. Si un jugador capturado no tiene compañero para hacer el puente, sale del juego hasta que la música vuelva a parar.

### **- ¿Puedes adivinar? -**

Se escogen 6 niños (un club) que deben seguir a un capitán que les conduce por todo el aula. Luego de un tiempo, el capitán toca las palmas para que todos los que le siguen corran a sus asientos. Entonces el capitán pregunta: "¿quiénes me seguían?" y uno de los niños que no han participado llama a los que supone seguían al grupo del capitán y los pone en fila en orden. Si tiene éxito, pasa a ser el nuevo capitán de un nuevo grupo.

### **- El gato y el queso -**

Se traza un círculo y en el centro se sienta un gato a dormir con un pedazo de queso (un borrador,...) a unos 15 cm frente a él. Un ratón intenta deslizarse hasta donde está el gato y robarle el queso sin que éste lo advierta. Si el gato lo oye puede abrir los ojos y perseguirlo para traerlo a su gatera (lugar vacío alrededor suyo y dentro del círculo). El que consiga robar el queso y salir de la gatera será el próximo gato.

### **- El intercambio -**

El que "queda" se pone de pie frente al resto. El maestro dice el nombre de 2 niños quienes al escucharlo, rápidamente intercambian sus asientos. El que "queda" trata de atrapar a uno de ellos antes de que llegue a su asiento. Si agarra a alguien, será el que "quede" la próxima vez.

### **- El relevo de la pizarra -**

Por equipos. El relevo comienza cuando el primer jugador de cada fila corre a la pizarra y escribe un 1 para volver a su sitio y darle el relevo a otro compañero quien hará lo mismo y así hasta llegar al último quien totalizará los números escritos y se sentará. Gana el equipo que lo haga correctamente.

### **- Las estatuas -**

Las destrezas fundamentales son: correr, saltar, saltar a la pata coja y deslizarse. Se realiza una actividad sugerida, a la señal del silbato se paran instantáneamente y esperan la nueva consigna. No pueden tocarse los unos a los otros.

### **- La ardilla y la nuez -**

Todos los niños excepto uno se sientan en sus sillas con la cabeza descansando sobre un brazo como si estuvieran durmiendo y con la palma abierta hacia arriba. Hay uno que "queda" que es la ardilla.

La ardilla que tiene una nuez (tiza,...) corre silenciosamente por todo el aula y en un momento determinado deja caer la nuez en la mano abierta de uno de los niños. Éste salta y persigue la ardilla quien sólo estará a salvo si logra alcanzar su asiento. Si lo logra, sigue siendo ardilla, si no, el que lo captura se convierte en ardilla.

### **- Cambio de asientos -**

Los niños se sientan alertados, listos para moverse en cualquier posición. El maestro dice: "cambio a la derecha", y cada niño se coloca en el asiento de su derecha y viceversa. La fila que queda a la extrema derecha o a la extrema izquierda sin asientos, debe correr a través del aula para asegurarse los asientos que están vacíos.

### **- Lanzamientos a la papelera -**

El jugador de pie detrás de una línea lanza la pelota directamente a la papelera con un tiro bajo. Si encesta se anota un punto para su equipo; si no, recoge la pelota y sigue intentándolo hasta que lo consiga, adjudicándosele un punto por cada intento. Así pasan todos los jugadores de uno y otro equipos y el que al final consiga menos puntos es el ganador.

Variante: se puede hacer lanzando una anilla a la pata de una silla.

## **- El globo pelota -**

Se divide la clase en 2 equipos distribuidos en filas en sus asientos, una pared lateral será la meta de un equipo y la contraria la del otro.

Se lanza un globo hacia arriba en el centro del aula. Los jugadores sentados, le dan con la mano abierta tratándolo de empujar hacia la meta del equipo contrario. No se deberá pegar al globo con el puño ni salirse de su asiento.

Cada vez que el globo llega a una meta se anota un punto. El equipo que se anote el > n° de puntos es el ganador.

#### **IV - CONTROL Y DOMINIO DEL CUERPO.**

##### **- La marioneta -**

De pie, con las piernas ligeramente abiertas, imaginarse que tenemos unos hilos que nos sujetan como una marioneta. De pronto el hilo se afloja y hace que la cabeza se vaya hacia delante, luego los brazos, la espalda, ... hasta quedar como una pelota en el suelo. Luego invertir los pasos para quedar de nuevo en la posición inicial.

##### **- Recogiendo mis juguetes -**

Con un pie hacia delante, hacer cuclillas para recoger del suelo juguetes o cualquier objeto. Hacerlo luego con las piernas totalmente extendidas inclinando el tronco hacia delante. Preguntar a los niños sobre cual de las dos maneras es más fácil.

##### **- Tendiendo ropa -**

Desde cuclillas, cogemos la ropa en la bañera para tenderla y al colocarla en la cuerda, extenderse lo máximo posible (la cuerda está alta). Tender varias prendas.

##### **- Subiendo escaleras -**

Mantener el cuerpo erecto. Situar todo el pie sobre el escalón. No inclinar el cuerpo hacia delante.

##### **- Cargando libros pesados -**

Cogemos los libros y notamos su peso, los apoyamos en el pecho . Como pesan mucho los llevamos a un lado y los cogemos con el brazo izquierdo; más tarde los cambiamos al derecho y finalmente los depositamos sobre la mesa.

##### **- Botes -**

Hacer que los niños salten 10 veces cayendo con toda la planta del pie. Hacer luego 10 saltos cayendo sobre el metatarso. ¿Cuál de las 2 formas es mejor?

## **V - AGILIDAD EN EL SUELO.**

### **- El indio se levanta -**

El niño se sienta en el piso con las piernas cruzadas, los brazos flexionados y las manos sobre los hombros. Se pone de pie sin perder el equilibrio ni quitar las manos de sus hombros.

### **- El salto del conejo -**

El niño flexiona las piernas y coloca sus manos en el piso. Se mueve hacia delante a saltos trayendo los pies hacia delante por entre las manos.

### **- La marcha del elefante -**

El niño avanza en cuadrupedia con sus piernas totalmente extendidas y las palmas de las manos apoyándose firmemente en el suelo. Puede avanzar hacia delante, atrás y los lados.

### **- La marcha de la foca -**

En posición de fondo, el niño avanza por impulso de las manos mientras arrastra los pies.

### **- La marcha del pollito -**

El niño avanza en cuclillas con sus manos agarrando fuertemente por delante de las rodillas.

### **- La marcha del patito -**

El niño avanza en cuclillas con sus manos agarrando los talones.

### **- El pateo del caballito -**

El niño coloca sus palmas en el suelo, lleva los pies al aire y patea imitando las coces del caballito.

### **- La mecedora -**

El niño se acuesta boca abajo, flexiona las piernas y las sujeta por los tobillos. A continuación se mece sobre el abdomen levantando alternativamente los hombros y los muslos.

### **- El perrito cojo -**

El niño avanza sobre las 2 manos y una de las piernas.