

## ACTIVIDAD 1: Tierra, mar o aire!

**Disposición:** En círculo alrededor del profesor.

**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** El profesor irá diciendo diferentes animales y los alumnos, en función del lugar en el que vivan (tierra, mar o aire) harán un movimiento u otro.

Por ejemplo:

- Animal de aire: mover los brazos como volando.
- Animal de tierra: caminar en el sitio.
- Animal de mar: en el suelo, simular estar nadando.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Pactar otras representaciones, por ejemplo:

- Animal de aire: saltar y quedarse de pie.
- Animal de tierra: ponerse de rodillas.
- Animal de mar: tumbarse boca abajo.



## ACTIVIDAD 2: Circuito motriz!

**Disposición:** En fila.

**Material:** Mesas, sillas, pizarra...

**Instrucciones:** El profesor establece un circuito motriz en la clase y los alumnos deben seguirlo realizando las diferentes ejercicios establecidos. Por ejemplo:

- Pasar por debajo de una mesa.
- Pasar por encima de una silla.
- Desplazarse en cuadrupedia.
- Pasar por la pizarra como si la borrarán.
- Equilibrio por encima de cualquier línea (baldosas, cinta americana, cuerda, tiza).
- Reptar como un animal.
- Andar de puntillas, talones...

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Las variaciones que podemos encontrar en esta actividad son infinitas y adaptables al espacio y número de alumnos. Un alumno diseña cada día un circuito distinto.



## ACTIVIDAD 3: Paseo por el bosque

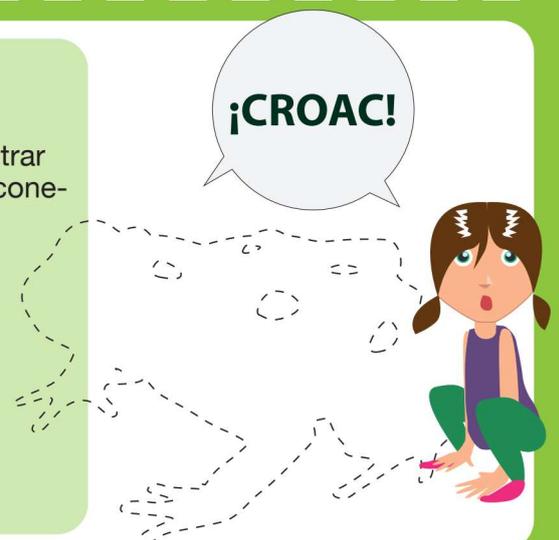
**Disposición:** Caminando por el aula.

**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** El profesor nombra animales que se pueden encontrar en un paseo por el bosque y los alumnos se mueven imitándolos (conejo, búho, ardilla...).

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Adaptar el espacio a diferentes hábitats, según nos interese. Paseo por la playa (cangrejo, gaviota, pulpo), por la selva (araña, mono, tigre), por el río (nutria, anguila, pez), por la montaña...



## ACTIVIDAD 4: Las profesiones

**Disposición:** Libremente por el aula.

**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** El profesor va diciendo a personajes que se va encontrando por la ciudad y los alumnos recrean sus profesiones. Por ejemplo: cartero, barrendero, policía, conductor, gimnasta, leñador, minero, futbolista, etc.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Hacer una distinción entre la gran ciudad y los pueblos.

Los alumnos inventan los personajes que se van encontrando.



## ACTIVIDAD 5: La banda de música

**Disposición:** Libremente por el aula.

**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** Los alumnos marchan por el aula y van imitando los instrumentos que el profesor va diciendo.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Trabajar los instrumentos por grupos (viento, cuerda, percusión u otra clasificación).

Añadir a cada grupo un movimiento concreto: si son de viento, saltando; si son de cuerda, corriendo; y si son de percusión, agachados.



## ACTIVIDAD 6: Follow the leader

**Disposición:** Todos en fila.

**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** Todos caminan en fila y tienen que hacer lo que haga el que va primero. A la señal del profesor, el último pasa al primer lugar y es el director. Pueden girar, mover brazos, piernas, saltar, etc.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

En grupos más reducidos.

Hacer algo diferente a lo que hace el primero.



## ACTIVIDAD 7: ¡Muévete con el abecedario!

**Disposición:** De pie en círculo.

**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** Los alumnos van diciendo letras y el profesor les manda una tarea que comience por esa misma letra.

A: Arriba los brazos

B: Bajo las mesas

C: Cruzamos las manos

D: De pie

E: Equilibrio sobre un pie

F: Flexiones

G: Giros

H: Hacemos lo que hace el profesor

I: Inclinación hacia tocar los pies

J: Jugamos libremente

K: ¡Kilombo! Saltamos libremente como locos

L: Limbo

M: Manos que chocan entre compañeros

N: Nadie puede dejar de caminar

O: Ordenarse por orden de altura

P: Puños al aire

Q: Quietos

R: Rodillas arriba

S: Sentados

T: Tumbados

U: Unidos como un gusano caminamos en fila

V: Viento (nos movemos por el aula como el viento)

Y: Yoyó (vamos hasta el profesor y volvemos 3 veces)

Z: Zzzzzzzz (nos hacemos los dormidos)



## ACTIVIDAD 8: El semáforo

**Disposición:** De pie junto a la mesa.

**Material:** Tarjetas de colores (rojo, verde y amarillo-ámbar).

**Instrucciones:** El profesor enseña una de las tarjetas y los alumnos realizan la tarea correspondiente.

Tarjeta verde: caminar libremente por el aula.

Tarjeta roja: quedarse quietos.

Tarjeta amarillo-ámbar: dar un paso adelante y otro atrás.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Realizar en el sitio y en vez de caminar simular que corremos o nos movemos en el sitio (saltos, rodillas arriba...).



## ACTIVIDAD 9: Un día cualquiera

**Disposición:** De pie junto a la mesa.

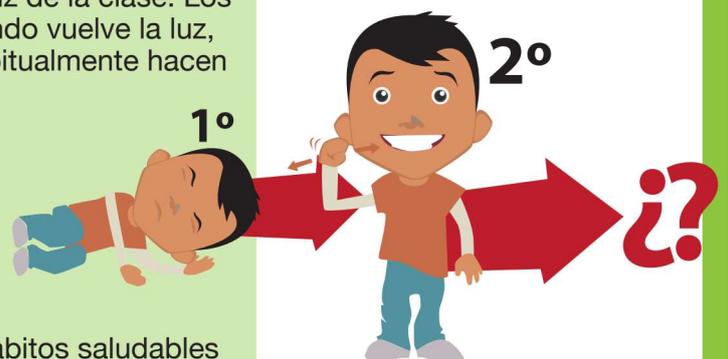
**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** Se bajan las persianas o se apaga la luz de la clase. Los alumnos se tumban en el suelo y simulan dormir. Cuando vuelve la luz, empiezan a representar con mímica las cosas que habitualmente hacen desde que se levantan hasta que llegan al colegio.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Se puede hacer en cualquier franja del día.

Centrarse en determinadas tareas relacionadas con hábitos saludables como ducharse, lavarse los dientes, desayunar...



## ACTIVIDAD 10: Los medios de transporte

**Disposición:** De pie por las mesas.

**Material:** Sin material.

**Instrucciones:** El profesor nombra un medio de transporte y los alumnos se mueven por la clase imitándolo. Ejemplos:

- Barco
- Tren
- Coche
- Bicicleta
- Patines
- Monopatín
- Avión
- Esquí
- A pie
- A caballo

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor tiene dibujos de los medios de transporte y los va mostrando a los alumnos.

Se dicen los medios de transporte en inglés.



## ACTIVIDAD 11: Pelotas de papel

**Disposición:** De pie individualmente.

**Material:** Hoja de papel usado.

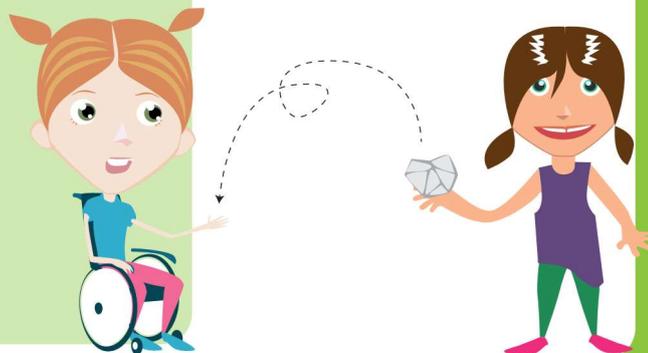
**Instrucciones:** Los alumnos hacen una pelota con una hoja de papel.

Se sitúan de pie y realizan los siguientes ejercicios:

- La lanzan y la cogen.
- Se la pasan de una mano a otra.
- Le dan una vuelta por la cintura, rodillas, pecho, cabeza, un brazo, otro brazo, una pierna...
- Simulan que pesa muchísimo y les cuesta levantarla.
- La esconden, la muestran...

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Por parejas.



## ACTIVIDAD 12: Señales sonoras

**Disposición:** De pie junto a la mesa.

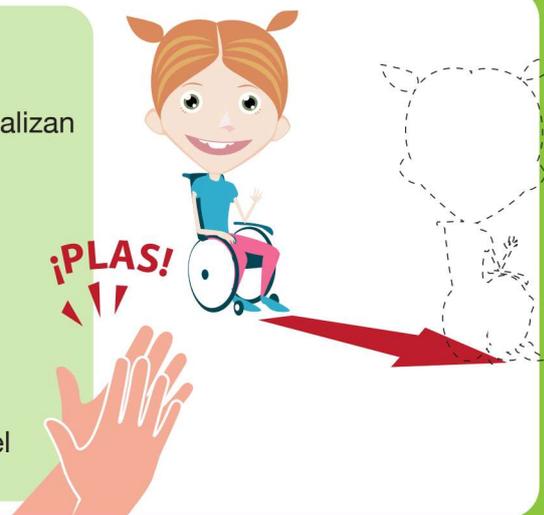
**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** El profesor hace una señal sonora y los alumnos realizan una acción, según el código pactado. Por ejemplo:

- Palmas: moverse hacia delante.
- Chasquear los dedos: hacia atrás.
- Golpecitos en la mesa: hacia la derecha.
- Hacer ruido con el pie: hacia la izquierda.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Establecer un código sonoro con ejercicios más físicos: correr en el sitio, saltar, abrir y cerrar las piernas...



## ACTIVIDAD 13: ¿Quién es quién?

**Disposición:** De pie por las mesas.

**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** En silencio, los alumnos se desplazan libremente por el aula con los ojos cerrados. Cuando se encuentran con un compañero, lo intentarán reconocer con el tacto.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Hay que buscar a un compañero concreto y gana el primero en encontrarlo.



## ACTIVIDAD 14: Delante/detrás

**Disposición:** De pie junto a la mesa.

**Material:** Ninguno.

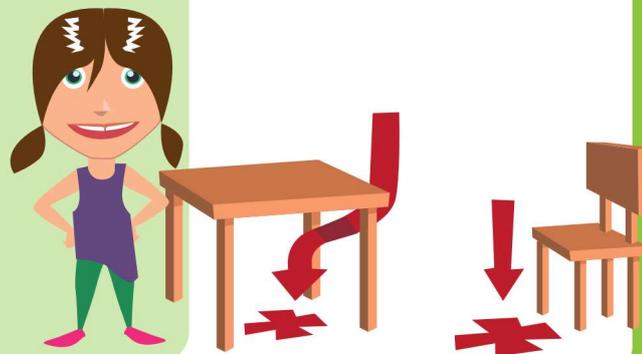
**Instrucciones:** El profesor irá indicando dónde deben colocarse los alumnos en referencia a diferentes objetos.

Por ejemplo:

- Delante de la mesa.
- Detrás de la silla.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Introducir conceptos como encima, debajo, al lado...



## ACTIVIDAD 15: Canciones motrices

**Disposición:** De pie junto a la mesa.

**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** El profesor selecciona una canción motriz y los alumnos la interpretan con él.

Ejemplos: Soy una taza, La mané, El tallarín, La forma de caminar, El corro de la patata, El patio de mi casa, Ronda de los conejos, Yo tengo una casita, A la zapatilla por detrás.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor las puede poner en la pizarra digital, televisión, ordenador...

