

ACTIVIDAD 1: Dibujando números

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice un número y los alumnos lo dibujan en el aire con la mano.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Dependiendo del nivel y del momento en que nos encontremos: del 1 al 10, del 1 al 100, solo las decenas, los pares, los impares...

Con una mano o con la otra, dibujar con la cabeza, con el trasero, con los pies sentados en la silla, con las manos juntas, etc.



ACTIVIDAD 2: Suma saltos

MINI-RETO

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno o una pizarra.

Instrucciones: El profesor dice una operación matemática y los alumnos tienen que dar tantos saltos con los pies juntos como sea el resultado. Por ejemplo, se dice $8 + 4$ y dan 12 saltos.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Si no se pueden realizar saltos, se pueden dar palmadas abriendo y cerrando los brazos de forma amplia u otro movimiento que proponga el profesor.



ACTIVIDAD 3: ¡Dibujando matemáticas!

Disposición: De pie junto a la mesa o sentado.

Material: Mesa del aula.

Instrucciones: El profesor pide a los alumnos que dibujen con sus manos sobre la mesa diferentes figuras. Por ejemplo: líneas abiertas, líneas cerradas, rectas, curvas, triángulos, cuadriláteros, círculos, cuadrados...

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Dibujar con la otra mano.

Ponerse de pie y dibujar en el aire.



ACTIVIDAD 4: El viaje climático

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice una situación meteorológica (viento, lluvia, tormenta, sol intenso...) y los alumnos se mueven en el sitio imaginando estar bajo ese clima.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

En fila por el aula, el profesor va contando una historia donde la climatología va cambiando y los alumnos la van representando.



ACTIVIDAD 5: De la niñez a la vejez

Disposición: De forma libre por el aula.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Mientras los alumnos se mueven libremente por la clase, el profesor dice un periodo del desarrollo humano y ellos responden imitando los movimientos correspondientes. Por ejemplo:

- Recién nacido
- Gateando
- Aprendiendo a caminar
- Adultos
- Mayores (tercera edad)

VARIANTES Y ADAPTACIONES

En el sitio.

Por grupos: unos son bebés, otros adultos, otros niños...



ACTIVIDAD 6: Me muevo en...

Disposición: De pie junto a la mesa.

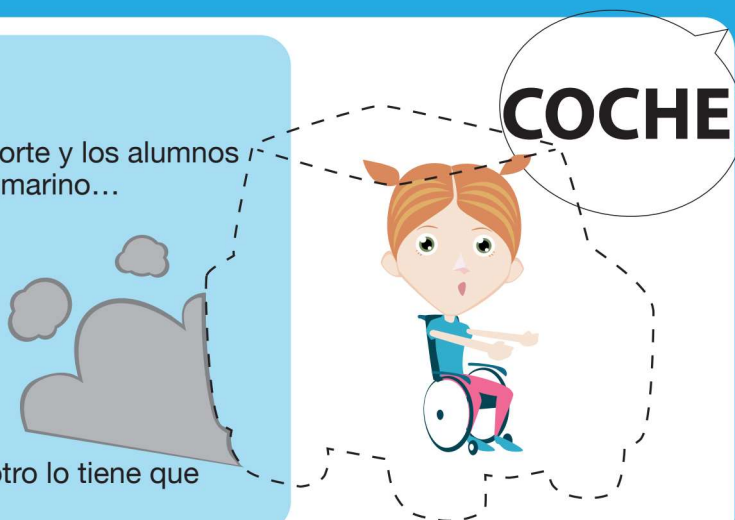
Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice un medio de transporte y los alumnos lo imitan con mímica: avión, tren, coche, barco, submarino...

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Moviéndose por el aula.

Por parejas: uno imita un medio de transporte y el otro lo tiene que adivinar y decírselo al oído.





ACTIVIDAD 7: Las vocales

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Escribir en el aire las vocales en mayúsculas.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Las letras en minúscula.

Intentarlo con los dos brazos a la vez.

Con la otra mano.

Con otra parte del cuerpo.



ACTIVIDAD 8: Abecedario

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Escribir en el aire el abecedario en mayúsculas.

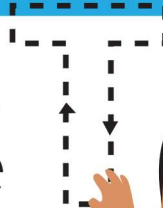
VARIANTES Y ADAPTACIONES

En minúscula.

Intentarlo con los dos brazos a la vez.

Con la otra mano.

Lo hace un compañero y el otro tiene que adivinar la letra.



ACTIVIDAD 9: La frase encadenada

Disposición: Sentados en la silla.

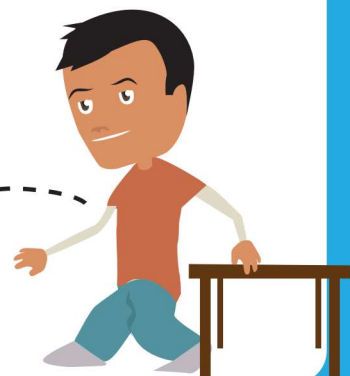
Material: Una hoja en blanco en cada mesa (puede ser reciclada).

Instrucciones: A la señal del profesor y explicado el sistema de rotación, los alumnos escriben una palabra y se pasan a otra mesa para continuar la frase que ha empezado su compañero. Así sucesivamente hasta volver a su posición inicial.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Dar tantas vueltas al circuito como nos interese.

Delimitar el final con un número de palabras en la frase.



ACTIVIDAD 10: El director de orquesta

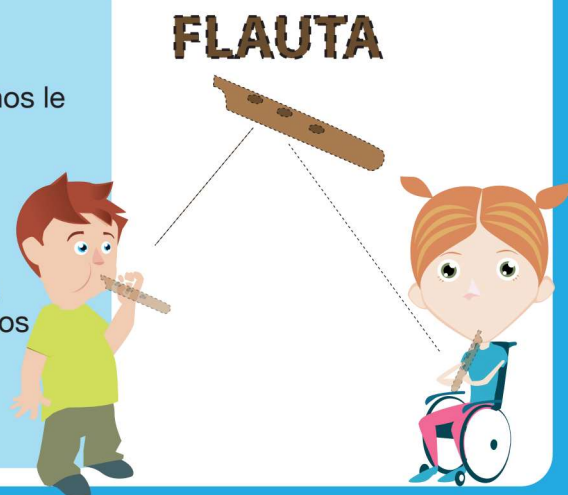
Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor imita a un músico tocando. Los alumnos le imitan e intentan adivinar el nombre del instrumento.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Un alumno elegido por el profesor hace de director y otro deberá adivinar quién es. Cuando el director cambia de instrumento, todos cambian rápido para que no lo descubra tan fácil.



ACTIVIDAD 11: ¡Que el ritmo no pare!

MINI-RETO

Disposición: Sentados en la silla.

Material: Ninguno.

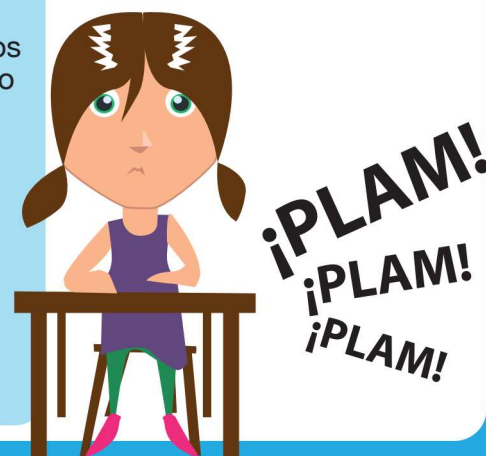
Instrucciones: El profesor o los alumnos inventan secuencias de ritmos que los compañeros van copiando hasta que toda la clase lleve el ritmo de la secuencia. Los ritmos se hacen golpeando en la mesa con las palmas y/o nudillos.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Con palmadas.

Dando con las manos en diferentes partes del cuerpo.

Mezclando cuerpo y mesa.



ACTIVIDAD 12: Formas geométricas

Disposición: De pie en grupos de cuatro.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Los alumnos intentarán crear con los brazos las formas geométricas que el profesor indique:

- Círculo
- Cuadrado
- Rectángulo
- Triángulo
- Pentágono

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Variar el número de alumnos por grupo.

Utilizar todo el cuerpo o una parte para realizar las figuras.

CÍRCULO



CIENCIAS DE LA NATURALEZA

ACTIVIDAD 13: Partes del cuerpo

Disposición: De forma libre por el aula.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice partes del cuerpo y rápidamente los alumnos se juntan en parejas y tocan la parte citada de su compañero. (No vale repetir con el mismo compañero durante toda la actividad.)

VARIANTES Y ADAPTACIONES

En el sitio y tocamos al compañero de al lado.

OREJA



ACTIVIDAD 14: Seres vivos, seres inertes

Disposición: De forma libre por el aula.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor va diciendo palabras (roca, árbol, mariposa) y los alumnos deberán moverse (si es un ser vivo) o quedarse quietos (si es un ser inerte).

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Al moverse, imitar al ser vivo.

¡MARIPOSA!



ACTIVIDAD 15: Sistemas del cuerpo humano

MINI-RETO

Disposición: De forma libre por el aula.

Material: Tarjetas (se crean en clase) con el nombre de un órgano o parte importante de los sistemas del cuerpo humano (respiratorio, muscular, óseo, digestivo y circulatorio). Algunos ejemplos: Respiratorio: pulmones, nariz, boca. Digestivo: boca, estómago. Muscular: abdominales, cuádriceps. Óseo: cráneo, columna vertebral, fémur. Circulatorio: venas, arterias, corazón.

Instrucciones: Los alumnos se mueven por la clase. El profesor dice una de estas órdenes:

- ¡Formamos el cuerpo humano! Deben juntarse por grupos de tal manera que tengan una tarjeta de cada sistema.
- ¡Formamos sistemas! Deben juntarse según el sistema al que pertenezcan.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Utilizar otras clasificaciones, por ejemplo las principales partes del cuerpo humano (cabeza, brazos...).

¡CUERPO HUMANO!





ACTIVIDAD 16: My body

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice partes del cuerpo y los alumnos se las van tocando (rodilla, hombro, nariz...).

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Tocando a un compañero.

En el orden marcado por el profesor.

Un compañero dice las partes del cuerpo y los demás le imitan.



ACTIVIDAD 17: Hot and Cold

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Objetos y pizarra.

Instrucciones: Se elige a un compañero y se le pide que cierre los ojos. El profesor elige un objeto de la clase, lo escribe en la pizarra y lo borra. El compañero empieza la búsqueda y los demás empiezan a saltar en el sitio. Según se acerque al objeto, los compañeros saltarán más rápido, y cuando se aleje, más despacio.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Abriendo y cerrando los brazos.



ACTIVIDAD 18: ¡Arriba, abajo, derecha, izquierda!

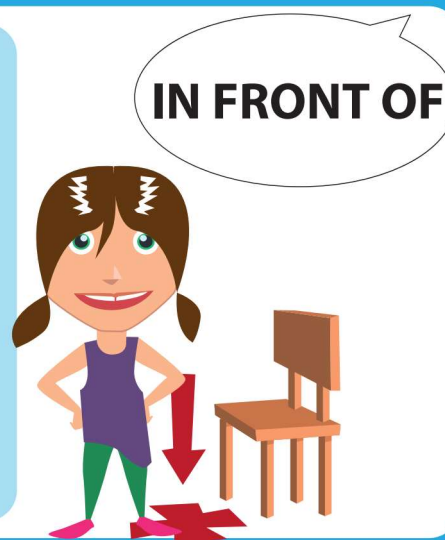
Disposición: De pie delante de la silla.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor va dando instrucciones a los alumnos en la lengua que se esté trabajando en clase. ¡Delante de la silla! ¡Encima! ¡A la izquierda de la mesa! Y los alumnos deberán colocarse rápidamente en esa posición.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Con un libro u otro objeto en la mano y colocarlo donde diga el profesor. ¡Encima! ¡Derecha! ¡Debajo! ¡Adelante!



ACTIVIDAD 19: Guerra de asteroides

Disposición: De pie junto a la mesa.

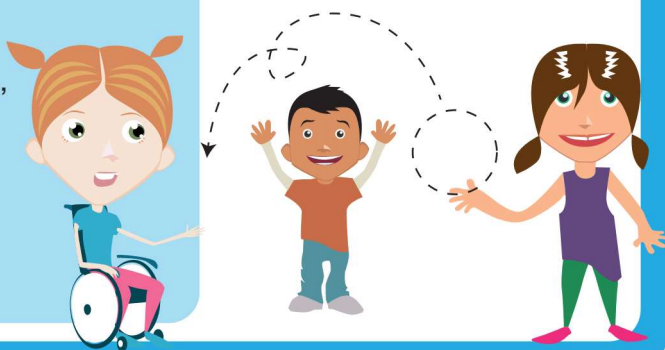
Material: Ninguno.

Instrucciones: Los alumnos simulan tener un balón que van pasando a todos y cada uno de los compañeros del aula.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Imaginar balones de diferentes tamaños (balones gigantes, pelotas pequeñas...) o de diferentes pesos.

Variar la forma de pasarlos (con dos brazos, con uno, por encima de la cabeza, con torsión de tronco a un lado y a otro...).



ACTIVIDAD 20: Verdadero o falso

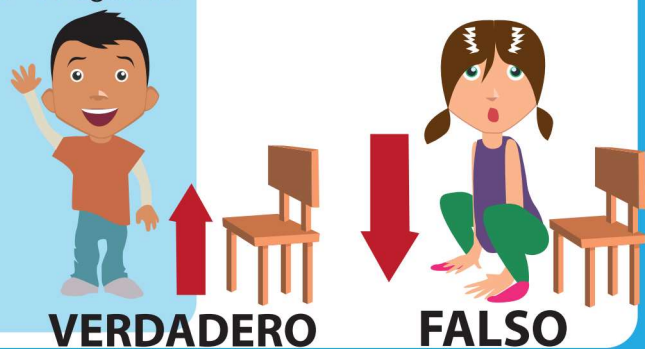
Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor hace preguntas de verdadero o falso. Si la respuesta es «verdadero» el alumno se levanta y si es «falso» se agacha.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Responder subiéndose a la silla o sentándose.



ACTIVIDAD 21: ¿Qué deporte estoy practicando? MINI-RETO

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor representa un deporte y los alumnos primero le imitan y luego adivinan cuál es.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Uno de los alumnos representa el deporte.

FÚTBOL



ACTIVIDAD 22: Gimnasia de cara MINI-RELAX

Disposición: Sentados en la silla.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Realizar ejercicios con la cara para relajarse, como bostezar, abrir y cerrar la boca, apretar los ojos, subir y bajar las cejas, fruncir el ceño...

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Masajear con las manos esas mismas partes de la cara, de manera individual o en parejas.



ACTIVIDAD 23: Desengrasando las articulaciones

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Movilidad articular de arriba abajo o viceversa de las principales articulaciones (tobillo, rodilla, cadera, columna, hombros, codos, muñecas, dedos, cuello). Hacer hincapié en el nombre de las articulaciones.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor dice el nombre de la articulación y ellos realizan el ejercicio de manera autónoma y correctamente.



ACTIVIDAD 24: Pizarra mágica MINI-RELAX

Disposición: Por parejas y sentados en la silla.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Se colocan uno delante de otro. El de atrás escribe con el dedo en la espalda del otro. Puede escribir una letra, una palabra, hacer un dibujo...

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Podemos realizar un ligero masaje con los dedos, los puños, etc.

