

ACTIVIDAD 49: Dibujando ángulos

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Dibujar con los brazos diferentes ángulos que va diciendo el profesor: llano, recto, obtuso, agudo, etc.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Ángulos de diferentes grados (30, 45, 150, 380).

Por parejas, formando el ángulo con un brazo de cada uno.



ACTIVIDAD 50: Fuerza y equilibrio

MINI-RETO

Disposición: Por parejas de pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Los dos alumnos realizan diferentes equilibrios estables (cuatro apoyos, tres apoyos, dos...) propuestos por el profesor, quien va comprobando la estabilidad de las figuras.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Realizar los equilibrios con apoyos.

Marcar los tipos de apoyos. Por ejemplo: 3 pies, 4 brazos y 2 rodillas.



ACTIVIDAD 51: ¡Cifras a la carrera!

Disposición: Sentados en la silla.

Material: Pizarra, papel y lápiz.

Instrucciones: El profesor escribe la fecha en la pizarra (por ejemplo 15/06/2014) y luego dice una cifra al azar (por ejemplo 188). Operando con las cifras de arriba deberán acercarse lo máximo posible a ese número. La diferencia entre el número conseguido y el que ha puesto el profesor se realizará con movimientos (saltos, brazos estirados...).

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Por parejas.

$15 \times 2 = 30$
 $30 \times 6 = 180$
 $180 + 1 + 4 = 185$

15/06/2014

188

$188 - 185 = 3$

1 2 3

ACTIVIDAD 52: Códigos de comunicación

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Se busca un compañero de clase que esté lejos y se intenta enviar un mensaje para que lo entienda utilizando diferentes sistemas de comunicación como la vocalización, la mímica, la escritura en el aire, signos con las manos. El mensaje lo puede dar el profesor o ser inventado por cada emisor.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor refuerza conceptos como emisor, receptor, mensaje, canal... y los puede ir variando y aumentando el grado de dificultad.



ACTIVIDAD 53: ¿Cuántas provincias tiene?

MINI-RETO

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice una comunidad autónoma y los alumnos dan tantos saltos como provincias tenga esa comunidad. Por ejemplo: «¡País Vasco!» y los alumnos tendrán que dar tres saltos. «¡Madrid!» y los alumnos tendrán que dar un salto.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Con otros movimientos como palmadas o acompañando los movimientos con el nombre de las provincias.

¡PAÍS VASCO!

3 PROVINCIAS
3 SALTOS



ACTIVIDAD 54: ¡Cómo pasa el tiempo!

Disposición: Sentados en la silla.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor propone un tiempo determinado (1 minuto, 3 minutos, 25 segundos...) y marca el comienzo con un «Preparados, listos... ¡ya!». Los alumnos con los ojos cerrados tienen que contar en silencio y ponerse de pie en el momento justo en que cada uno piense ha transcurrido ese periodo de tiempo. Gana el que más se acerque al tiempo exacto.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Al terminar de contar, abrir los ojos y subirse a la silla. Gana el que más se acerque pero sin pasarse.

1 MINUTO

...58, 59,
¡60 SEGUNDOS!





ACTIVIDAD 55: La sílaba tónica

SALÓN

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice (o pide) una palabra y los alumnos abren y cierran los brazos dando una palmada por cada sílaba, pero en la sílaba tónica tienen que dar también un salto.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

En la sílaba tónica, solamente se salta.



SA LÓN

ACTIVIDAD 56: ¡Dos tareas y un cerebro!

MINI-RETO

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor propone una tarea relacionada con contenidos de la asignatura (decir las preposiciones o el pretérito imperfecto del verbo reír) y otra tarea relacionada con movimiento (abrir y cerrar los brazos, realizar saltos). El alumno debe realizar las dos tareas siguiendo un ritmo entre lo que hace y lo que dice.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Por parejas, cada uno le indica a su compañero el movimiento que quiere que realice.

PREPOSICIONES

A

ANTE



ACTIVIDAD 57: Texto motriz

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Poesías o cuentos.

Instrucciones: El profesor va leyendo en alto un tipo de texto que se quiera trabajar (poesía, cuento corto...) y los alumnos tendrán que dramatizarlo.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Al finalizar puede elegir al que mejor lo ha interpretado para que sea él quien lea el siguiente.

El profesor lo escribe en la pizarra y cada uno lo interpreta a su ritmo.

CON CIEN CAÑONES POR BANDA...



EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y MUSICAL

ACTIVIDAD 58: ¡Repite mi ritmo! **MINI-RETO**

Disposición: Sentados o de pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor (o un alumno) propone un ritmo y el grupo lo repite. Después propone otro ritmo y el grupo tiene que repetir los dos ritmos seguidos. Así sucesivamente hasta que el grupo no sea capaz de repetir todos los ritmos.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Competición entre dos grupos.

Alternar ritmos con el cuerpo y con la mesa.



ACTIVIDAD 59: Tambor estropeado

Disposición: De pie en filas.

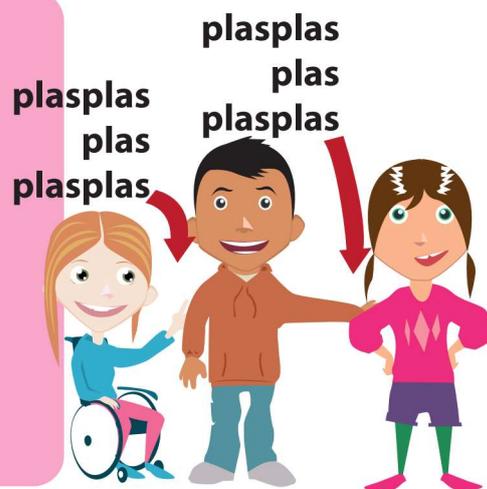
Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor decide el tamaño de la fila. El último de la fila realiza una secuencia rítmica en la espalda del compañero y este tendrá que hacérsela al siguiente. Así hasta llegar al primero, que tendrá que reproducirla de forma exacta.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Sentados.

No reproducir solo el ritmo sino también las partes de la mano con las que se realiza (puño-palma-palma-dedo...).



ACTIVIDAD 60: ¡La música amansa a las fieras! **MINI-RELAX**

Disposición: Sentados en la silla con los brazos cruzados sobre la mesa y la cabeza sobre ellos.

Material: Mesa y reproductor de música.

Instrucciones: El profesor pone una música tranquila y los alumnos tienen que intentar relajar y adecuar la respiración al ritmo de la música.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Hay que adivinar de qué canción se trata o de qué secuencia de canciones si se ponen varias.



CIENCIAS DE LA NATURALEZA

ACTIVIDAD 61: A las órdenes del cerebro

Disposición: Sentados y por grupos (o por filas).

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor da una orden relacionada con el contenido de clase al primer alumno de cada grupo (que hace de cerebro). A la señal, comienzan a pasar la orden al siguiente compañero hasta llegar al último, que tiene que levantarse y decírsela al profesor. Para pasar la orden al siguiente compañero primero habrá realizar una acción motriz, como por ejemplo levantarse y sentarse en la silla 10 veces.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Cualquier otra acción motriz.

Variar el número de alumnos en los grupos.



ACTIVIDAD 62: ¿Dónde está N-S-E-O?

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor explica dónde se sitúan los puntos cardinales respecto al aula en la que se encuentran. Después el profesor indicará un rumbo, por ejemplo «Norte» y los alumnos tendrán que imitar que una fuerza de atracción les lleva hacia donde crean que se sitúa ese punto sin desplazarse del sitio.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

En grupo y desplazándose por el aula, cuando el profesor diga el rumbo, todos imitarán, sin moverse del sitio, la atracción hacia ese rumbo



ACTIVIDAD 63: ¡La Tierra se mueve!

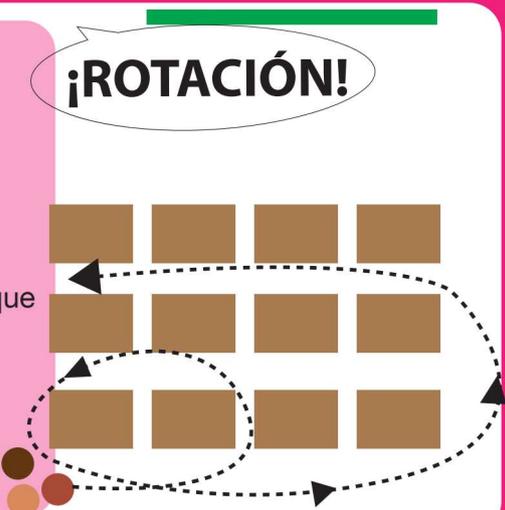
Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor va diciendo movimientos de la Tierra y los alumnos se mueven por el aula realizándolos. Por ejemplo «¡Traslación!», «¡Rotación!» o «Traslación y rotación!»

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Pedir a un alumno que se mueva como un satélite alrededor de otro que hace de la Tierra.





ACTIVIDAD 64: Garbage!

Disposición: De pie junto a la mesa o sentados.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor va diciendo palabras del vocabulario relacionadas con el tema que ya hayan visto en clase. Los alumnos tienen que descubrir el color del contenedor de basura donde habría que tirarlas y ponerse de pie. El profesor elige a algunos de ellos para que busquen y toquen el color dentro de la clase.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor coloca tarjetas de colores simulando que son los contenedores y los alumnos se desplazan al adecuado según la palabra.

PLASTIC BOTTLE!



ACTIVIDAD 65: Letters

MINI-RETO

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor escribe aleatoriamente 7 consonantes y 7 vocales. Mientras la mitad de la clase realiza una tarea motriz (como por ejemplo dar 50 saltos), la otra mitad busca formar la palabra más larga posible. Luego los papeles se intercambian.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Todos a la vez compiten contra el profesor. Los alumnos dicen las letras al profesor.

COLLEGE



ACTIVIDAD 66: All the people moving!

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor indica una acción motriz (caminar, saltar, agacharse, girar...) y la intensidad de la misma (despacio, normal, rápido). El alumno la realiza en el sitio.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Por todo el espacio.

Realizar la acción con un lado del cuerpo o con solo alguna parte.

JUMP FAST!



ACTIVIDAD 67: ¡Estirando al compañero! MINI-RELAX

Disposición: Por parejas.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Estiramientos pasivos donde uno realiza estiramientos al otro.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Con estiramientos activos (cada uno realiza sus propios estiramientos).



ACTIVIDAD 68: ¿Qué tienes entre manos? MINI-RETO

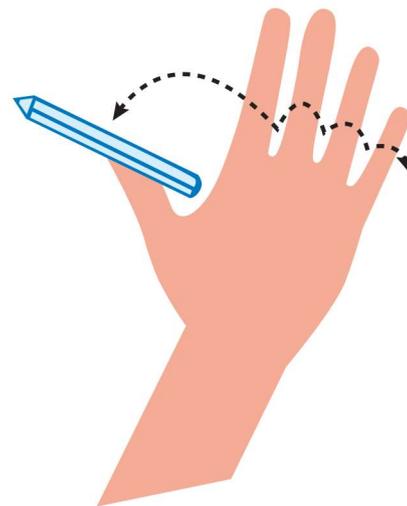
Disposición: De pie, junto a la mesa.

Material: Lápiz o bolígrafo.

Instrucciones: Pasar un lápiz o bolígrafo por todos los dedos, del pulgar al meñique y al revés.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Realizarlo con la otra mano.



ACTIVIDAD 69: De mano en mano MINI-RETO

Disposición: De pie frente a la mesa.

Material: Un lápiz, bolígrafo o goma.

Instrucción: Pasárselo de una mano a otra sin que se caiga.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Entre compañeros, con palmada entre lanzamiento y lanzamiento, con giro...



ACTIVIDAD 70: ¿Cómo vas de revoluciones?

Disposición: De pie junto a la mesa.

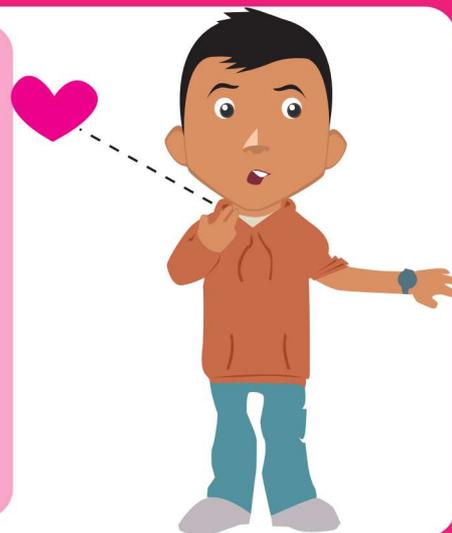
Material: Ninguno.

Instrucciones: Calcular la FC (frecuencia cardíaca) en diferentes situaciones. Sentado en la mesa, de pie, después de 25 saltos, después de hacer un skipping...

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Variar la actividad o que sea otro compañero el que tome las pulsaciones.

Variar el lugar donde se toman las pulsaciones (muñeca, cuello, pecho...).



ACTIVIDAD 71: Amasando cuello y espalda **MINI-RELAX**

Disposición: Por parejas y sentados en la silla.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Realizar con las manos suaves masajes para relajar la zona de la espalda, los hombros...

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Con los puños, suaves golpes para relajar la espalda.



ACTIVIDAD 72: Engrasa tus articulaciones

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Realizar movilidad articular de abajo arriba sin dejar ninguna articulación de las principales.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Dejar tiempo libre para que cada alumno pueda realizar la movilidad articular de forma libre según necesite.

