



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTES



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Coordinación técnica institucional:
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:
Begoña Merino Merino
Pilar Campos Esteban

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte:
Félix Labrador Arroyo
Natalia Gil Novoa
María Teresa Aragonés Clemente
Marina Barba Muñiz

Informe elaborado por:
Borja Abad Galzacorta
David Cañada López
Moisés Cañada López

Revisión de textos:
Ignacio Oscoz Zudaire

Maquetación e ilustración:
Estamos en Ello Comunicación



© MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
CENTRO DE PUBLICACIONES
PASEO DEL PRADO, 18 -20. 28014 MADRID

© MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE)

Edición: 2014

NIPO: 680-14-157-4 (MSSSI)

NIPO: 030-14-220-0 (MECD)

Catálogo de publicaciones de la Administración

General del Estado: <http://publicacionesoficiales.boe.es/>

PRESENTACIÓN	1
¿POR QUÉ ¡DAME 10!?	1
¿CÓMO FUNCIONA ¡DAME 10!?	3
¿CUÁNDO UTILIZAR ¡DAME 10!?	3
OBJETIVOS DEL PROGRAMA	3
¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?	3

ACTIVIDADES EDUCACIÓN INFANTIL

1. Tierra, mar o aire	4
2. Circuito motriz	4
3. Paseo por el bosque	4
4. Las profesiones	5
5. La banda de música	5
6. Follow the leader	5
7. ¡Muévete con el abecedario!	6
8. El semáforo	6
9. Un día cualquiera	6
10. Los medios de transporte	7
11. Pelotas de papel	7
12. Señales sonoras	7
13. ¿Quién es quién?	8
14. Delante/detrás	8
15. Canciones motrices	8

ACTIVIDADES 1º Y 2º EDUCACIÓN PRIMARIA

MATEMÁTICAS

1. Dibujando números	9
2. Suma saltos	9
3. ¡Dibujando matemáticas!	9

CIENCIAS SOCIALES

4. El viaje climático	10
5. De la niñez a la vejez	10
6. Me muevo en...	10

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

7. Las vocales	11
8. Abecedario	11
9. La frase encadenada	11

EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y MUSICAL

10. El director de orquesta	12
11. ¡Que el ritmo no pare!	12
12. Formas geométricas	12

CIENCIAS DE LA NATURALEZA

13. Partes del cuerpo	13
14. Seres vivos, seres inertes	13
15. Sistemas del cuerpo humano	13

PRIMERA LENGUA EXTRANJERA

16. My body	14
17. Hot and Cold	14
18. ¡Arriba, abajo, derecha, izquierda!	14

EDUCACIÓN FÍSICA

19. Guerra de asteroides	15
20. Verdadero o falso	15
21. ¿Qué deporte estoy practicando?	15
22. Gimnasia de cara	16
23. Desengrasando las articulaciones	16
24. Pizarra mágica	16

ACTIVIDADES 3º Y 4º EDUCACIÓN PRIMARIA

MATEMÁTICAS

25. Estimación de medidas	17
26. Polígonos	17
27. La tabla del...	17



CIENCIAS SOCIALES

28. Rumbo a...	18
29. ¿Qué día es hoy?	18
30. ¿De qué lugar estamos hablando?	18

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

31. ¿Cuántas sílabas tiene...?	19
32. Rima y movimiento	19
33. ¡División silábica!	19

EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y MUSICAL

34. Ritmos musicales	20
35. ¡Color... color...!	20
36. Tijeras mágicas	20

CIENCIAS DE LA NATURALEZA

37. Las fases de la Luna	21
38. Memoria de elefante	21
39. Ordenando el zoológico	21

PRIMERA LENGUA EXTRANJERA

40. What time is it?	22
41. Vacaciones por...	22
42. Rock-Paper-Scissors	22

EDUCACIÓN FÍSICA

43. Conocimientos en mi cabeza	23
44. Malabares	23
45. La ola	23
46. Las cuatro esquinas	24
47. Movilidad de cuello	24
48. Estiramientos	24

ACTIVIDADES 5º Y 6º

EDUCACIÓN PRIMARIA

MATEMÁTICAS

49. Dibujando ángulos	25
-----------------------	----

50. Fuerza y equilibrio	25
51. ¡Cifras a la carrera!	25

CIENCIAS SOCIALES

52. Códigos de comunicación	26
53. ¿Cuántas provincias tiene?	26
54. ¡Cómo pasa el tiempo!	26

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

55. La sílaba tónica	27
56. ¡Dos tareas y un cerebro!	27
57. Texto motriz	27

EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y MUSICAL

58. ¡Repite mi ritmo!	28
59. Tambor estropeado	28
60. ¡La música amansa a las fieras!	28

CIENCIAS DE LA NATURALEZA

61. A las órdenes del cerebro	29
62. ¿Dónde está N-S-E-O?	29
63. ¡La Tierra se mueve!	29

PRIMERA LENGUA EXTRANJERA

64. Garbage!	30
65. Letters	30
66. All the people moving!	30

EDUCACIÓN FÍSICA

67. ¡Estirando al compañero!	31
68. ¿Qué tienes entre manos?	31
69. De mano en mano	31
70. ¿Cómo vas de revoluciones?	32
71. Amasando cuello y espalda	32
72. Engrasa tus articulaciones	32



PRESENTACIÓN

¡Dame 10! (Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico) son materiales curriculares que se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población para así promover su salud.

La Estrategia puede consultarse en

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionYPrevencion.htm>

¡Dame 10! (Descansos Activos Mediante Ejercicio físico) consta de una serie de actividades físicas de una duración de entre 5 y 10 minutos, diseñadas para ser desarrolladas en el aula, durante el horario lectivo, por el profesor tutor o especialista, sin apenas material específico y de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado.

Las actividades han sido diseñadas para trabajar contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento que se imparten en la etapa de Primaria y contenidos correspondientes al 2º ciclo de Educación Infantil.

¿POR QUÉ ¡DAME 10!?

La práctica de actividad física (AF) en niños y adolescentes se asocia indiscutiblemente con múltiples beneficios para la salud¹. Estos beneficios no solo ocurren a nivel físico, como la reducción de factores de riesgo relacionados con determinadas enfermedades no transmisibles (como la obesidad), sino que también ha quedado demostrado que se asocia con beneficios a nivel psicológico y social². En este sentido, la práctica de AF a estas edades se asocia positivamente con un mejor rendimiento académico, una mejor autoestima y una disminución del riesgo de ansiedad y depresión³.

La propia LOMCE⁴ recoge en su disposición cuarta la importancia que la actividad física tiene en el comportamiento infantil y juvenil para favorecer una vida activa, saludable y autónoma, y la necesidad de asegurar su práctica dentro de la jornada escolar.

Por el contrario, la evidencia reciente sugiere que la cantidad de tiempo que los niños y jóvenes invierten en conductas sedentarias (actividades con un gasto energético muy bajo, como estar sentado o tumbado) puede estar asociada con un aumento de los factores de riesgo, independientemente de otros factores como la actividad física practicada^{5,6}. En este sentido, la jornada escolar se conforma como un periodo de tiempo en el cual, dependiendo de las características de la misma (tiempo y número de recreos, jornada continua o partida, etc.) los escolares pueden permanecer en conductas sedentarias durante un tiempo demasiado prolongado⁷. De manera opuesta la disminución de cualquier tipo de tiempo en actitud sedentaria se asocia con un menor riesgo para la salud de los jóvenes entre 5-17 años⁸.

Aunque en España no existen actualmente recomendaciones específicas para limitar el tiempo respecto a conductas sedentarias en la escuela, a nivel internacional si se recomienda que los niños y adolescentes deberían de limitar el tiempo que permanecen sentados en el contexto escolar⁶. Reducir el tiempo en que nuestros alumnos están sentados durante la jornada escolar puede, a priori, no ir en consonancia con la necesidad de mejorar el rendimiento académico propuesta por todas las administraciones educativas. Sin embargo, distintos proyectos que han integrado pequeños tiempos de actividad física dentro de la rutina del aula han conseguido mejorar el rendimiento académico del alumnado a la vez que aumentar la AF y disminuir el tiempo de sedentarismo^{9,10}.



El nexa con ¡Dame 10!

Basado en la metodología PAAC12 (Actividad Física a través del currículum) y desarrollado para el contexto social y educativo de las aulas españolas, el Proyecto DAME10! persigue reducir las conductas sedentarias y aumentar la AF en el aula, a la vez que se trabajan contenidos curriculares propios de cada área de conocimiento.

HÁBITOS SALUDABLES EN LA INFANCIA

SALUD EN LA INFANCIA

HÁBITOS SALUDABLES EN LA ETAPA ADULTA

SALUD EN LA ETAPA ADULTA

¿CÓMO FUNCIONA ¡DAME 10!?

El programa consta de 87 actividades que se reparten de la siguiente manera:

24 actividades para 1º y 2º curso de Educación Primaria (EP)

24 actividades para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)

24 actividades para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)

15 actividades para 2º ciclo de Educación Infantil (EI)

2 pósters del programa (uno para Primaria y otro para Secundaria Obligatoria)

Cada actividad incluye esta información: curso y etapa a los que va destinada, área de conocimiento, nombre de la actividad, disposición para empezar la actividad, material necesario e instrucciones o explicación de la actividad. Se añade un apartado para variantes o adaptaciones que permitirán al profesor aumentar las posibilidades de la actividad en función de sus propias necesidades. De manera particular aparecen dos tipos de actividades, según el nivel de activación que requieren por parte del alumnado: los mini-relax y los mini-retos. Los mini-relax permiten bajar el nivel de activación de los alumnos (cuando el profesor lo considere oportuno); por el contrario, los mini-retos permiten aumentarlo, utilizando la competición contra el tiempo o contra uno mismo como herramienta motivadora. Ambos irán marcados de esta forma:

MINI-RELAX

Las actividades hacen referencia a un contenido en particular pero el profesor puede adaptar, cambiar o incluir nuevos contenidos a partir de lo propuesto. De igual manera, aunque las actividades están diseñadas por etapas, cursos y áreas de conocimiento, invitamos al profesorado a explorar otras actividades ajenas a su área ya que la lectura de las mismas puede sugerirle nuevas actividades para desarrollar en sus clases.

MINI-RETO

¿CUÁNDO UTILIZAR ¡DAME 10!?

Cuando el profesor lo considere oportuno, en función del contenido que esté trabajando, de la hora del día (si llevan mucho o poco tiempo sentados) o del estado de atención de los alumnos. El profesor puede proponer realizar las actividades que correspondan al área que se está trabajando o se pueden realizar otras actividades distintas para permitir que los alumnos descansen de la actividad principal y después puedan retomarla con una mayor atención.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

¡Dame 10! tiene como objetivo principal **reducir el tiempo de sedentarismo de los alumnos durante el horario lectivo escolar, a través de un aumento de la actividad física en el aula.** Como objetivo secundario, ¡Dame 10! busca **mejorar el rendimiento académico del alumnado a través de la utilización de actividades físicas en el aula que contribuyan a conseguir los objetivos y estándares de aprendizaje de todas las áreas.**

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Las actividades del programa van dirigidas al alumnado de 2º ciclo de Educación Infantil, a toda la etapa de Educación Primaria y al primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Serán los profesores de estas etapas los encargados de desarrollarlas en las aulas.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

1. Janssen, I., LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010, 7:40
2. WHO. Global recommendations on physical activity for health 2010. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/.
3. Ministerio de Sanidad y Política Social. Ministerio de Educación. Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. 2009. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
4. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE nº 52 de 1 de marzo de 2014
5. Saunders TJ, Chaput JP, Tremblay MS. Sedentary Behaviour as an emerging risk factor for cardiometabolic diseases in children and youth. *Can J Diabetes*. 2014 Feb;38(1):53-61
6. Tremblay MS, Leblanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M. Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2011 Feb;36(1):59-64; 65-71.
7. Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Connor Gorber S. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011, 8:98
8. Saunders TJ, Tremblay MS, Mathieu MÈ, Henderson M, O'Loughlin J, Tremblay A, Chaput JP; QUALITY cohort research group. . Associations of sedentary behavior, sedentary bouts and breaks in sedentary time with cardiometabolic risk in children with a family history of obesity. *PLoS One*. 2013 Nov 20;8(11):e79143.
9. Donnelly JE, Greene JL, Gibson CA, Smith BK, Washburn RA, Sullivan DK, DuBose K, Mayo MS, Schmelzle KH, Ryan JJ, Jacobsen DJ, Williams SL. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Prev Med*. 2009 Oct;49(4):336-41. doi: 10.1016/j.ypmed.2009.07.022. Epub 2009 Aug 6.
10. Barr-Anderson DJ, AuYoung M, Whitt-Glover MC, Glenn BA, Yancey AK. Integration of short bouts of physical activity into organizational routine a systematic review of the literature. *Am J Prev Med*. 2011 Jan;40(1):76-93. doi: 10.1016/j.amepre.2010.09.033.



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 (balosas, 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

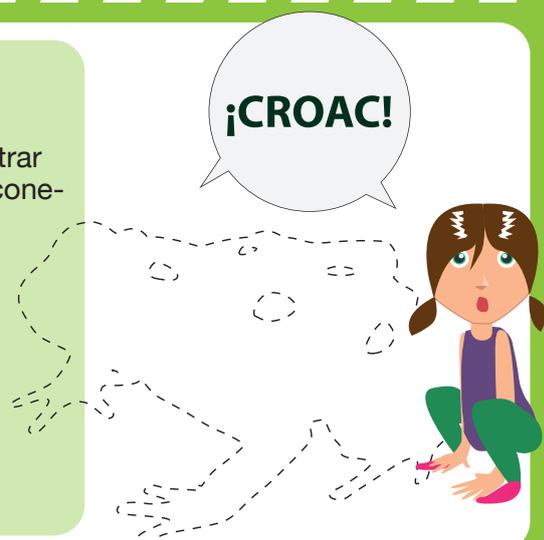
Disposición: Caminando por el aula.

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: Jugar 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.

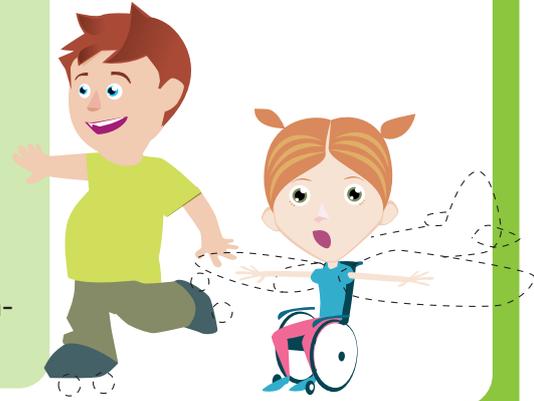
Instrucciones: El profesor nombra un medio de transporte y los alumnos se mueven por la clase imitándolo. Ejemplos:

- 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.

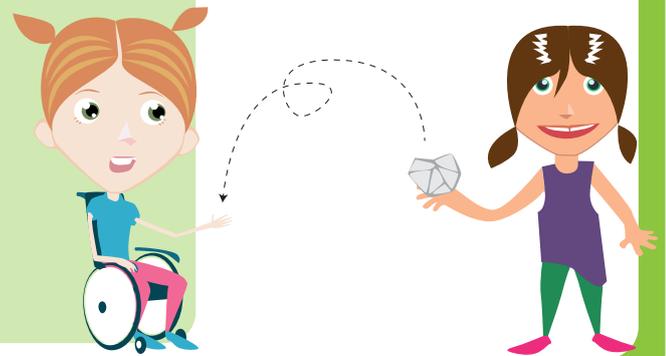
Instrucciones: Los alumnos hacen una pelota con una hoja de papel.

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.

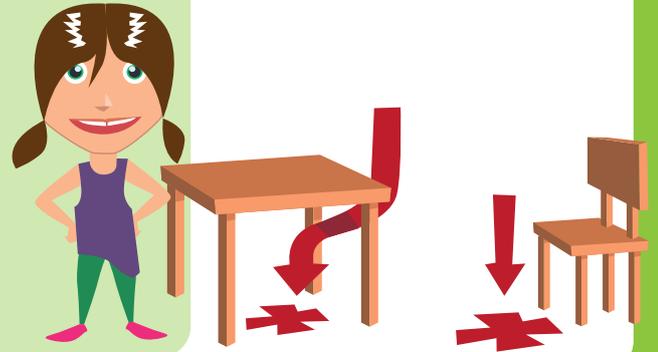
Instrucciones: El profesor irá indicando dónde deben colocarse los alumnos en referencia a diferentes objetos.

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...



ACTIVIDAD 1: Dibujando números

Disposición: De pie junto a la mesa.

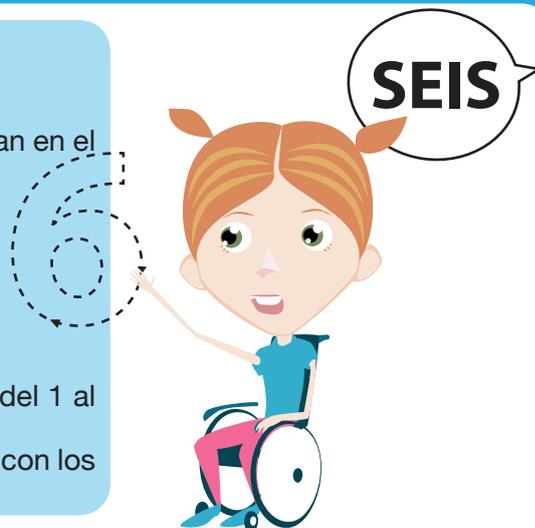
Material: Ninguno.

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.

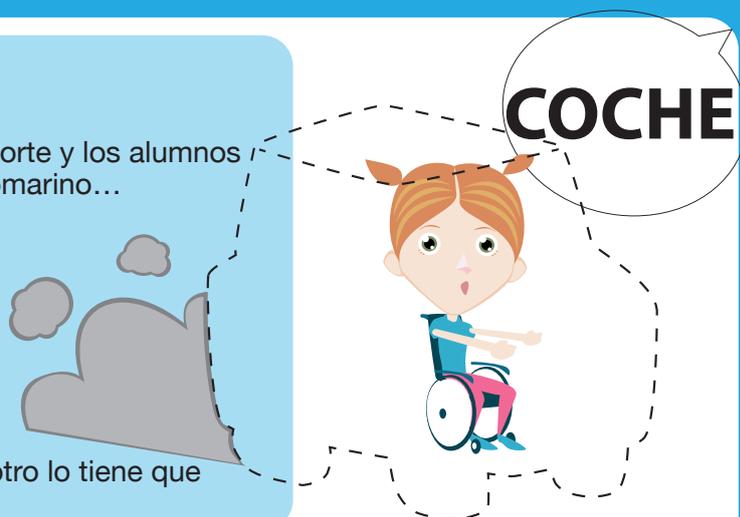
Material: Ninguno.

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.

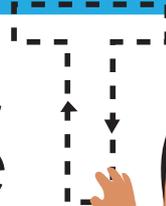
VARIANTES Y ADAPTACIONES

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.

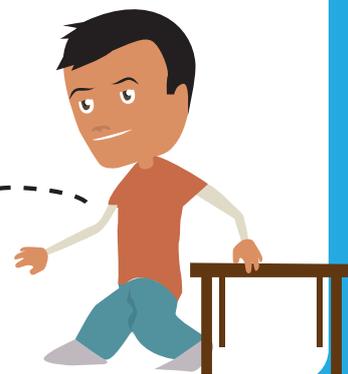
Material: Una hoja en blanco en cada mesa (puede ser reciclada).

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

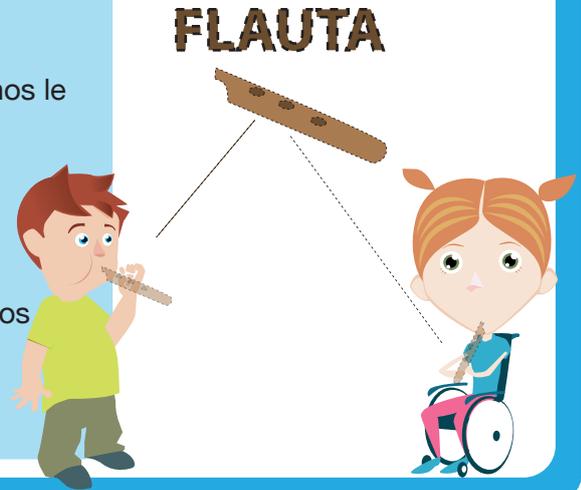
Disposición: De pie junto a la mesa.

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.

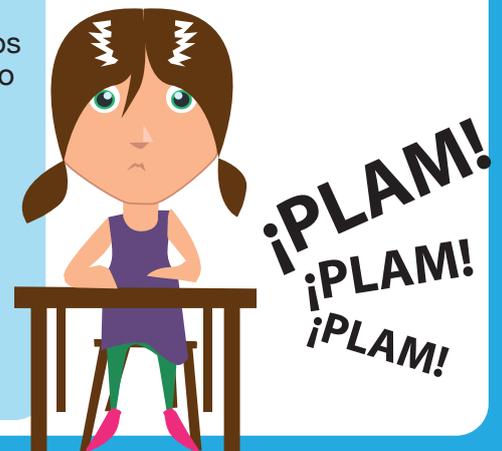
Instrucciones: El profesor o los alumnos inventan secuencias de ritmos que los compañeros van copiando hasta que toda la clase lleve el ritmo de la secuencia. Los ritmos se hacen golpeando en la mesa con las palmas y/o nudillos.

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.

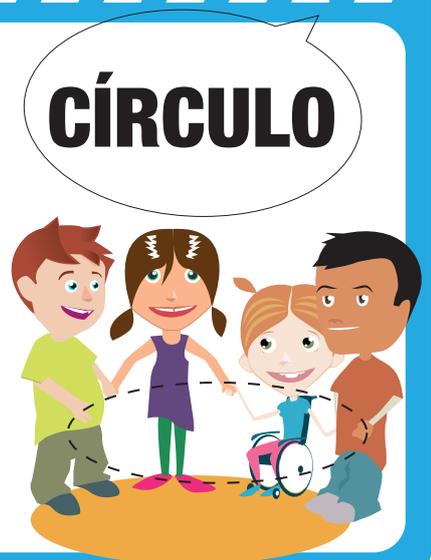
Instrucciones: Los alumnos intentarán crear con los brazos las formas geométricas que el profesor indique:

- 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.



CIENCIAS DE LA NATURALEZA

ACTIVIDAD 13: Partes del cuerpo

Disposición: De forma libre por el aula.

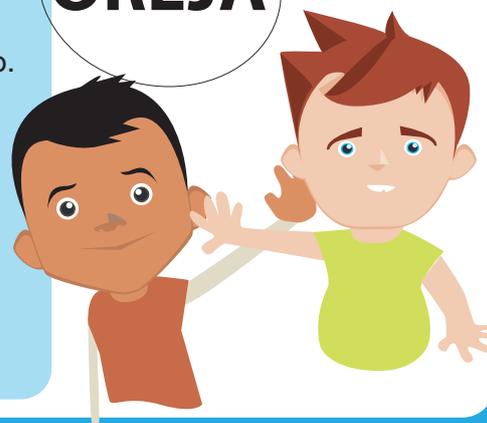
Material: Ninguno.

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!



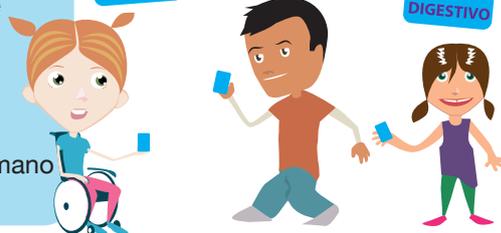
+



+



...



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.

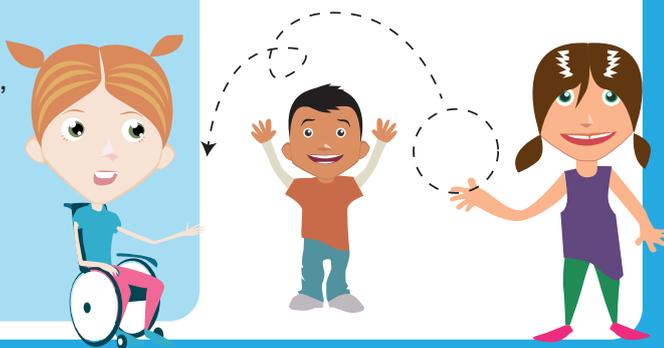
Material: Ninguno.

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

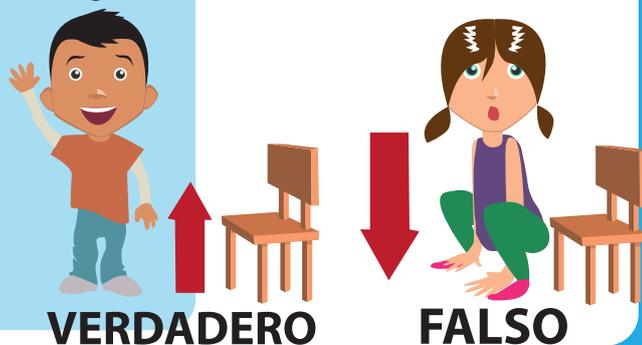
Disposición: De pie junto a la mesa.

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.



ACTIVIDAD 25: Estimación de medidas

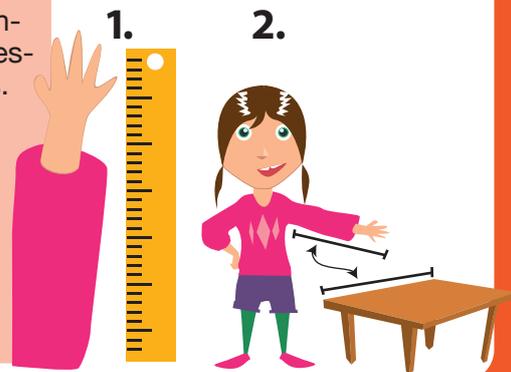
Disposición: De pie junto a la mesa o sentado.

Material: Una regla.

Instrucciones: El alumno mide con la regla algunas partes de su cuerpo como el dedo, la mano, el pie o el antebrazo. El profesor entonces va diciendo objetos de la clase (mesa, silla) y los alumnos le contestan lo que miden pero utilizando como medida alguna de las tomadas. Ejemplo: la silla mide cinco pies de alto.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor indica qué parte del cuerpo se utiliza para la medición.



ACTIVIDAD 26: Polígonos

Disposición: Sentados en la silla.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice un polígono y los alumnos lo dibujan con una o dos manos sobre la mesa.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor pide que se dibujen en orden ascendente (de menos a más lados) o descendente.

Dibujarlos en el aire con las manos.



ACTIVIDAD 27: La tabla del...

MINI-RETO

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor pide las tablas de multiplicar y los alumnos, cada uno a su ritmo, las dicen mientras simulan que saltan a la comba.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor pide dar saltos, abriendo y cerrando los brazos, saltos adelante y atrás o saltos laterales.

Medir que no haya fallos o hacer una competición contra el tiempo o con algún compañero.

$$3 \times 1 = 3$$

$$3 \times 2 = 6$$

$$3 \times 3 = 9$$

$$¡3 \times 4 = 12!$$



ACTIVIDAD 28: Rumbo a...

Disposición: De pie junto a la mesa.

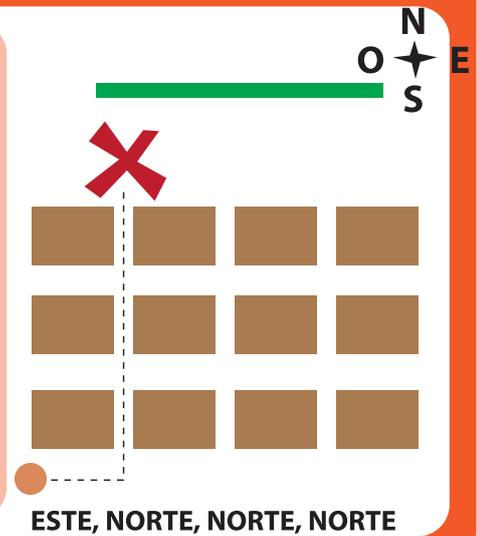
Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor se coloca en un punto de la clase y los alumnos tienen que llegar hasta él. Para ello deben pensar cuál es el punto en que se encuentra el profesor respecto a su posición. La pizarra se usará como el norte. El alumno preguntado dirá: «Creo que para llegar a ti mi rumbo es...3 pasos norte, 2 pasos este, 2 pasos norte y 1 paso este». Y luego lo tendrá que comprobar.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Todos a la vez.

Calcular el rumbo de otro compañero.



ACTIVIDAD 29: ¿Qué día es hoy?

Disposición: De pie junto a la mesa.

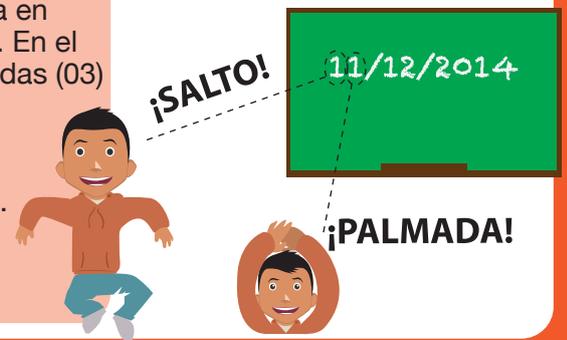
Material: La pizarra con la fecha del día.

Instrucciones: El profesor escribe la fecha del día en la pizarra y elige dos movimientos. Por ejemplo: 14/03/2014 y saltos y palmas por encima de la cabeza. Los alumnos “traducen” la fecha así: la primera cifra en saltos y la segunda con palmas (el año cuenta como dos parejas). En el ejemplo: un salto y cuatro palmadas (14), cero saltos y tres palmadas (03) y dos saltos, cero palmadas, un salto y cuatro palmadas (2014).

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Elegir otros movimientos (giros, salto adelante, brazos al frente...).

Cambiar la fecha a números romanos para que sea más difícil.



ACTIVIDAD 30: ¿De qué lugar estamos hablando?

Disposición: Sentados y un compañero de pie.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Se elige a un alumno que sale a la pizarra. Se le dice al oído un país y tiene que representarlo con mímica para que los compañeros lo adivinen. Si lo adivinan a la primera los alumnos podrán levantarse y descansar un minuto y si lo hacen a la segunda, solo 30 segundos.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Adivinar comunidades autónomas, continentes, ciudades...

¡RUSIA!



VERDADERO = 1 min
FALSO = 30 seg

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA



ACTIVIDAD 31: ¿Cuántas sílabas tiene...?

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 que contenga la palabra. Lo mismo con letras.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Lo mismo pero con letras.

Pedir que busquen en orden palabras monosílabas, bisílabas, trisílabas...

Cambiar el gesto que se realiza. Por ejemplo, saltar a una pierna por cada sílaba, etc.

BI-BLIO-TE-CA
4 SÍLABAS = 4 PALMADAS



ACTIVIDAD 32: Rima y movimiento

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor propone una palabra (por ejemplo, «camión») y la acompaña con un movimiento (conducir un camión). Toda la clase tiene que repetirlo. Después un alumno dice una palabra que rime con «camión» (por ejemplo, «avión») y también la acompaña con un movimiento para que todos le imiten. Y así seguirá la cadena de rimas...

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Con versos enteros que se van sumando unos a otros y se van representando.

AVIÓN

¡CAMIÓN!



ACTIVIDAD 33: ¡División silábica!

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice (o pide) una palabra y los alumnos dan tantas palmadas como sílabas tiene. Las palmadas se dan sobre la cabeza, con los brazos estirados y partiendo desde los brazos en cruz. Se sigue la división silábica con otras palabras.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Desde la posición de piernas abiertas, cerrar y abrir tantas veces como sílabas tengan las palabras.

PEZ

MONOSÍLABA = 1 PALMADA



ACTIVIDAD 34: Ritmos musicales

Disposición: Sentados en la silla.

Material: Juegos de ritmos.

Instrucciones: Se pueden realizar golpeando la mesa. El profesor o los alumnos se van inventando secuencias de ritmos que los compañeros tendrán que ir copiando hasta que toda la clase lleve el ritmo de la secuencia.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Utilizar el propio cuerpo para golpear o combinar el cuerpo y la mesa a la vez.



ACTIVIDAD 35: ¡Color... color...!

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Objetos de clase.

Instrucciones: El profesor dice dos colores y los alumnos tienen que buscar algo por la clase que sea del color resultante de esa mezcla. Por ejemplo: «¡Verde y rojo!» y deben buscar el color amarillo.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Los alumnos tienen varios colores en la mesa (pinturas, tarjetas de colores, trozos de papel pintado...) y a la voz del profesor se levantan con el color correspondiente en la mano.

AZUL Y
AMARILLO

¡VERDE!



ACTIVIDAD 36: Tijeras mágicas

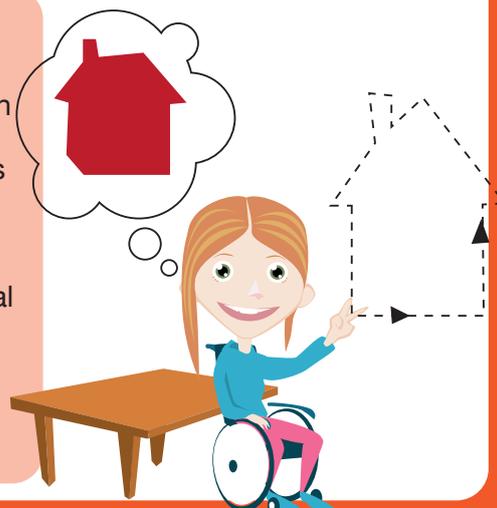
Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Objetos de clase o fotografías.

Instrucciones: El profesor propone una imagen, un objeto que haya en la clase o una imagen que se esté trabajando en ese momento y los alumnos tienen que imaginar que la recortan con unas tijeras formadas por sus dedos índice y corazón.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor dice el objeto y cada alumno hace su representación mental para después recortarlo.



CIENCIAS DE LA NATURALEZA

ACTIVIDAD 37: Las fases de la Luna

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor va nombrando las cuatro fases de la Luna (llena, menguante, nueva y creciente) y los alumnos las representan con los brazos:

Luna LLENA: brazos en círculo alrededor de la cabeza.

Luna MENGUANTE: brazos en forma de C.

Luna NUEVA: taparse la cara con los manos.

Luna CRECIENTE: brazos en forma de D.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Usar todo el cuerpo para formar la C y la D, agacharse para la luna NUEVA y subirse a la silla para la luna LLENA.



ACTIVIDAD 38: Memoria de elefante

MINI-RETO

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Pizarra.

Instrucciones: El profesor escribe en la pizarra un listado de palabras relacionadas con el tema que corresponda en ese momento. A la señal, el profesor les da unos minutos (de 1 a 3) para que lo memoricen antes de borrarlo o taparlo. La dificultad está en memorizarlo mientras se realiza algún tipo de actividad como giros, saltos, desplazamientos por el aula...

Ganará el alumno que cuando sea preguntado sea capaz de recordar el mayor número de palabras sin necesidad de estar ordenadas.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Recordar las palabras manteniendo el orden.

Mostrar una serie de objetos para memorizar en vez de palabras.



ACTIVIDAD 39: Ordenando el zoológico

Disposición: De pie por parejas.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Uno de los alumnos imita a un animal y el otro compañero tiene que adivinarlo y además clasificarlo en función de lo que pida el profesor. Por ejemplo si es carnívoro o herbívoro, ovíparo o vivíparo...

VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor propone el animal.

Agruparse en tríos, cuartetos...





ACTIVIDAD 40: What time is it?

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor dice una hora y hay que formarlas como si fuéramos un reloj. El brazo derecho siempre será la aguja pequeña que marca las horas y el izquierdo, la aguja grande que marca los minutos.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Las horas y los minutos cambian de brazo.

Por parejas, un compañero marca una hora con los brazos y el otro tiene que adivinarla.

11:15h



ACTIVIDAD 41: Vacaciones por...

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: El profesor va inventando una historia (relacionada con el tema que estén viendo) y los alumnos van representando esa historia. Es una forma de asimilar vocabulario. Por ejemplo: estamos jugando al fútbol y después de marcar un gol, nos vamos todos juntos a merendar.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Se puede realizar de forma libre por el aula y desplazándose según avanza la historia.



...WAITING FOR THE BUS...

ACTIVIDAD 42: Rock-Paper-Scissors

Disposición: De pie, por parejas.

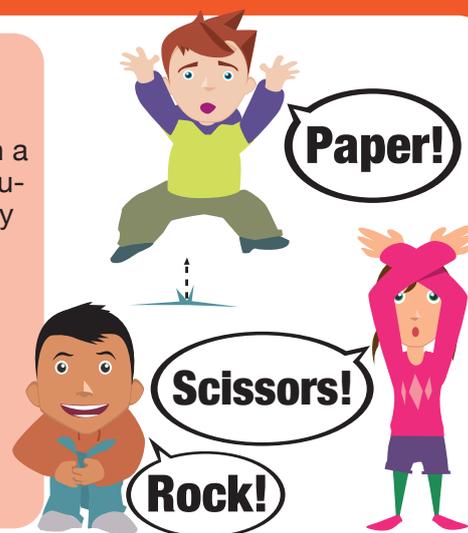
Material: Ninguno.

Instrucciones: Dos alumnos enfrentados y preparados. Los dos gritan a la vez «Rock-Paper-Scissors!» y representan con el cuerpo ROCK (agrupando brazos, cabeza y rodillas), PAPER (estirando y abriendo brazos y piernas) o SCISSORS (piernas juntas y brazos cruzados y estirados como una tijera). La roca gana a la tijera, el papel a la roca y la tijera al papel.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

El ganador se puede levantar y buscar a otro compañero que haya perdido.

Desplazándose por el aula.



ACTIVIDAD 43: Conocimientos en mi cabeza

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: Libro de texto o cuaderno.

Instrucciones: Coger un libro de texto o un cuaderno y con la espalda y el cuello rectos intentar mantenerlo en equilibrio sobre la cabeza.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Variantes: Hacer giros de 90, 180, 270 o 360 grados, quedarse sobre una pierna, andar por la clase sin chocarse, etc.



ACTIVIDAD 44: Malabares

MINI-RETO

Disposición: De pie junto a la mesa.

Material: 2 gomas de borrar, lápices o papel usado.

Instrucciones: Con dos gomas o dos lápices o con dos pelotas hechas con papel usado, intentar realizar ejercicios de malabares. Se dejan 3 minutos para practicar y luego el profesor hará una competición, todos a la vez, para ver quién realiza los malabares durante más tiempo.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Añadir un tercer elemento.



ACTIVIDAD 45: La ola

Disposición: Sentados en la silla.

Material: Ninguno.

Instrucciones: A la señal del profesor, la clase realizará una ola levantando los brazos, de la primera fila a la última y de la última a la primera.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Ponerse de pie al hacer la ola.

De derecha a izquierda y de izquierda a derecha.



ACTIVIDAD 46: Las cuatro esquinas

Disposición: Sentados en la silla.

Material: La mesa del aula.

Instrucciones: A la señal del profesor hay que tocar con una mano las cuatro esquinas de la mesa en el orden que mande el profesor (1-2-3-4 o 4-3-2-1) la mayor cantidad de veces posibles en un minuto de tiempo.

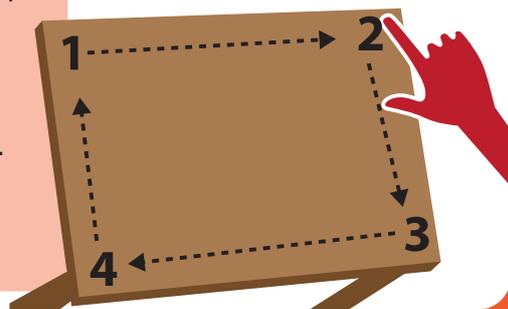
VARIANTES Y ADAPTACIONES

Con la otra mano.

Con las dos manos juntas.

De pie junto a la mesa y tocar las cuatro patas de la mesa con el pie.

1, 2, 3, 4



ACTIVIDAD 47: Movilidad de cuello

MINI-RETO

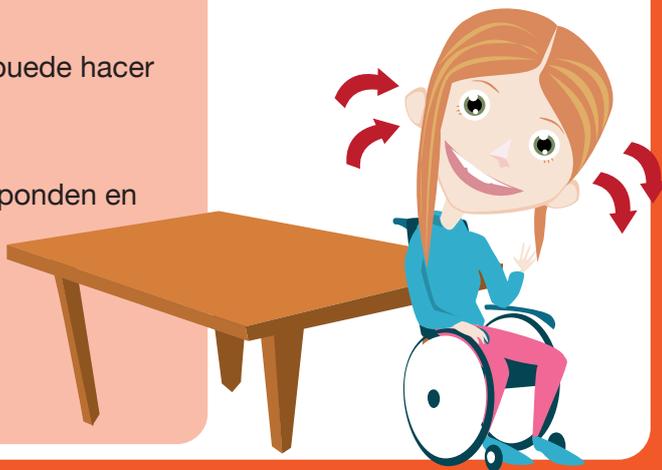
Disposición: Sentados o de pie junto a la mesa.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Realizar movilidad articular del cuello. Se puede hacer simplemente diciendo que sí o que no.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

El profesor hace preguntas y respuestas. Los alumnos responden en silencio diciendo con la cabeza sí o no, según proceda.



ACTIVIDAD 48: Estiramientos

Disposición: De pie o utilizando la silla.

Material: La silla.

Instrucciones: Realizar estiramientos utilizando la silla, algunos de pie y otros sentados. La duración de cada estiramiento será de unos 12-15 segundos y el profesor irá marcando la secuencia de estiramientos.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Los alumnos eligen los estiramientos que entiendan más oportunos en función de las zonas musculares más cargadas.



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!

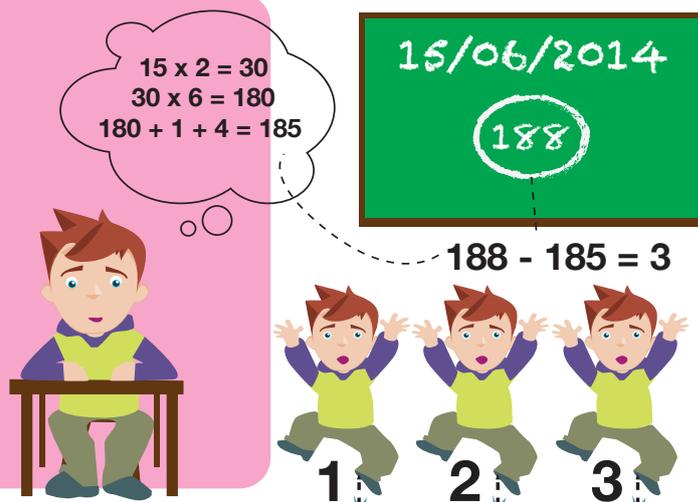
Disposición: Sentados en la silla.

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.



ACTIVIDAD 52: Códigos de comunicación

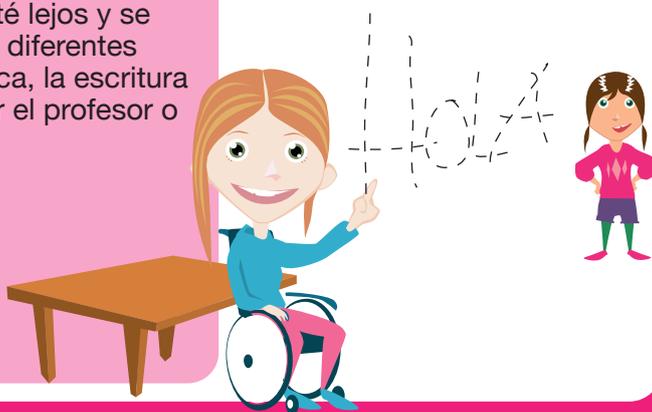
Disposición: De pie junto a la mesa.

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...



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

Disposición: Sentados o de pie junto a la mesa.

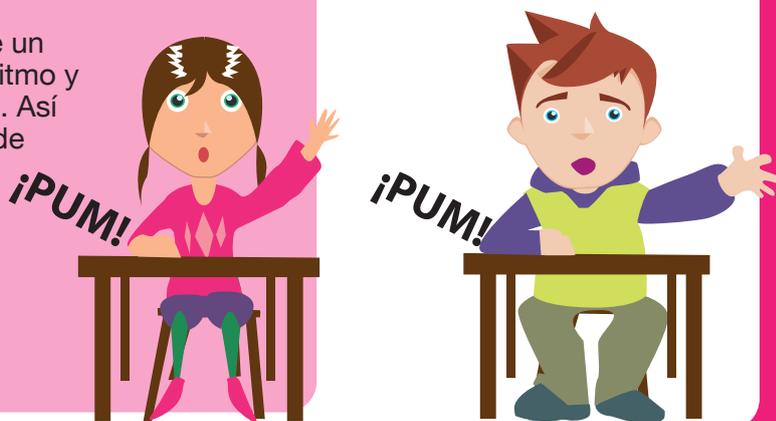
Material: Ninguno.

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.

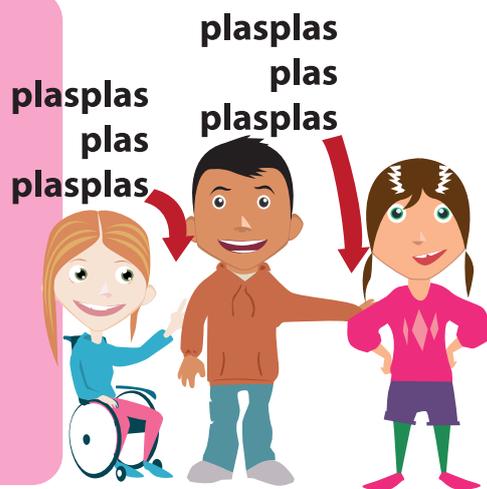
Material: Ninguno.

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!

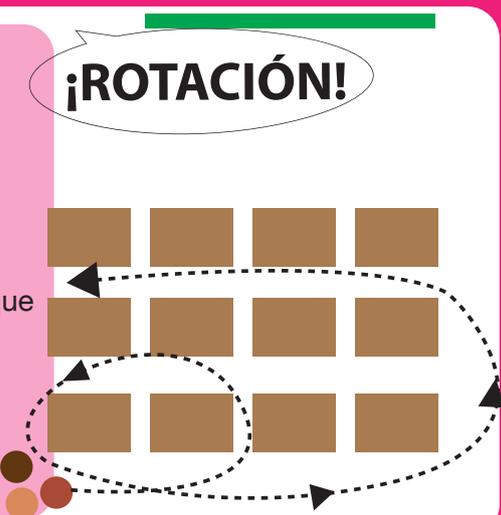
Disposición: De pie junto a la mesa.

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.

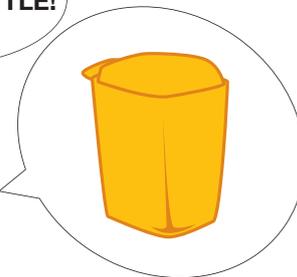
Material: Ninguno.

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.

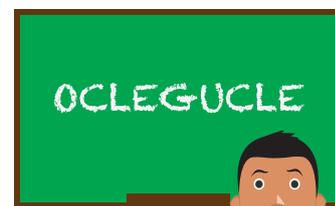
Material: Ninguno.

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

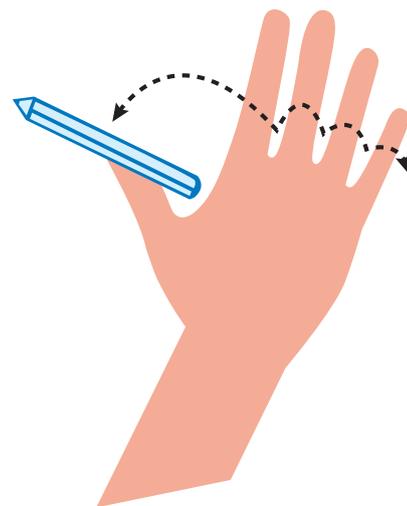
Disposición: De pie, junto a la mesa.

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.

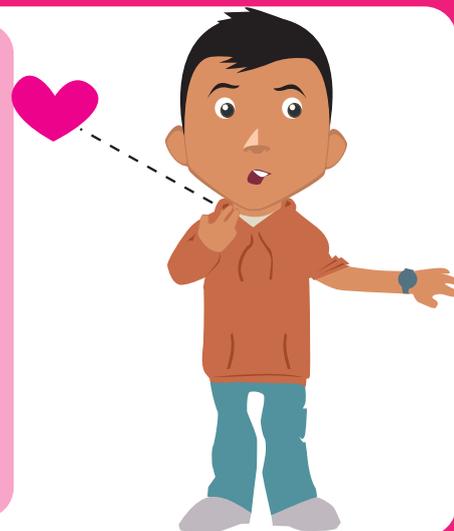
Material: Ninguno.

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

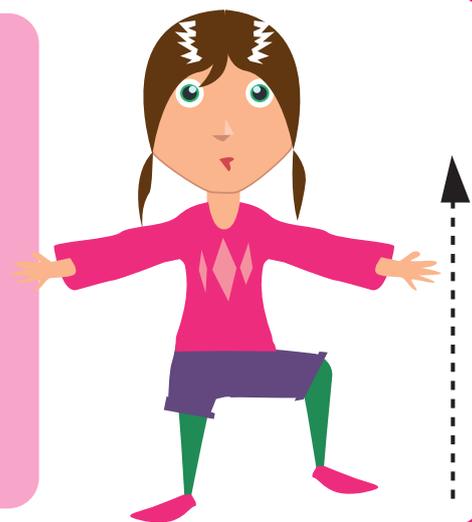
Disposición: De pie junto a la mesa.

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.





¡CREA TUS PROPIAS ACTIVIDADES!

Disposición:

Material:

Instrucciones:

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Disposición:

Material:

Instrucciones:

VARIANTES Y ADAPTACIONES

Disposición:

Material:

Instrucciones:

VARIANTES Y ADAPTACIONES



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTES



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS