

ACTIVIDAD 25: Estimación de medidas

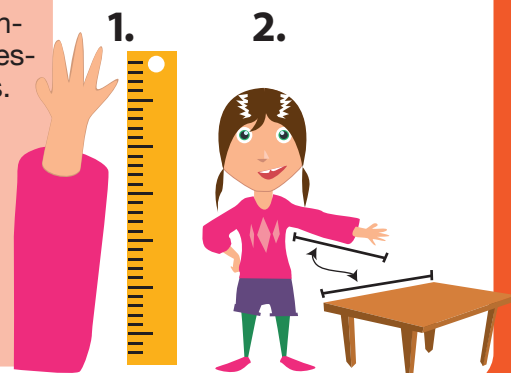
Disposición: De pie junto a la mesa o sentado.

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 cuentan 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.

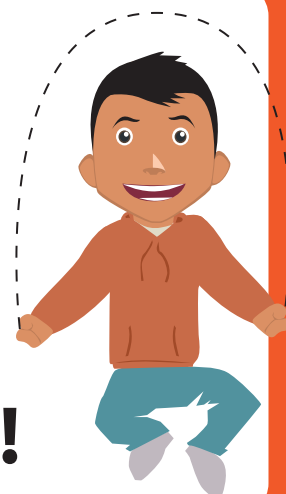
Medir que no haya fallos o hacer una competición contra el tiempo o con algún compañero.

$$3 \times 1 = 3$$

$$3 \times 2 = 6$$

$$3 \times 3 = 9$$

$$\text{¡} 3 \times 4 = 12! \text{!}$$



ACTIVIDAD 28: Rumbo a...

Disposición: De pie junto a la mesa.

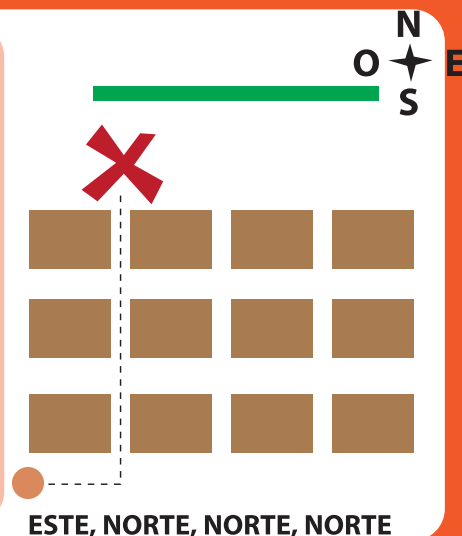
Material: Ninguno.

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.

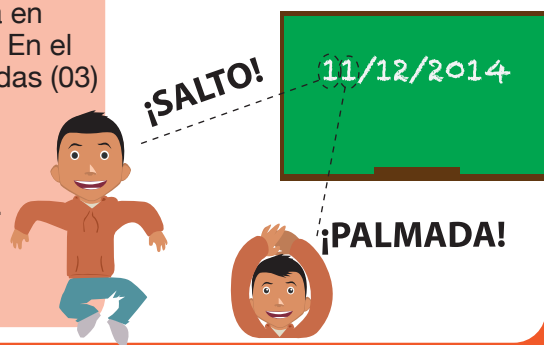
Material: La pizarra con la fecha del día.

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.

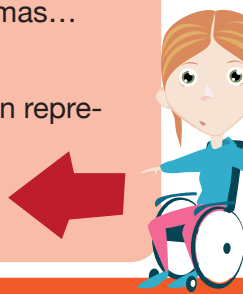
Instrucciones: El profesor propone una palabra (por ejemplo, «camión») y la acompaña con un movimiento (conducir un camión). Toda la clase tiene que repetirlo. Después un alumno dice una palabra que rime con «camión» (por ejemplo, «avión») y también la acompaña con un movimiento para que todos le imiten.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



EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y MUSICAL

ACTIVIDAD 34: Ritmos musicales

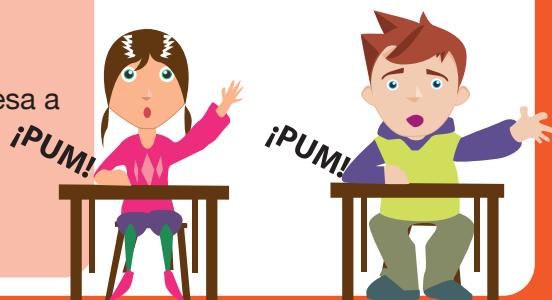
Disposición: Sentados en la silla.

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

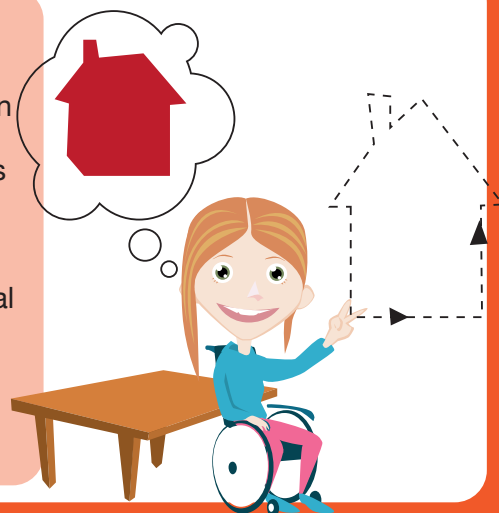
Disposición: De pie junto a la mesa.

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.

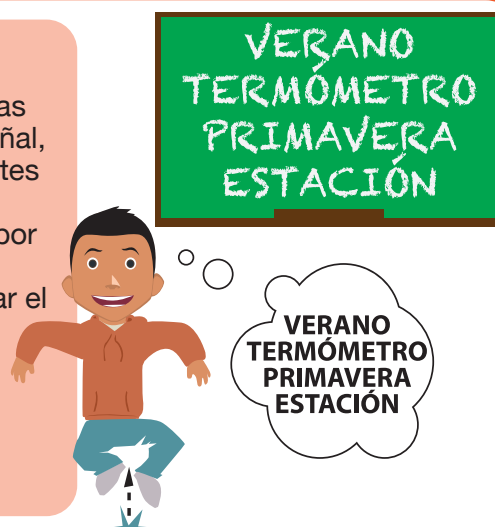
Instrucciones: El profesor escribe en la pizarra un listado de palabras relacionadas con el tema que corresponda en ese momento. A la señal, el profesor les da unos minutos (de 1 a 3) para que lo memoricen antes de borrarlo o taparlo. La dificultad está en memorizarlo mientras se realiza algún tipo de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

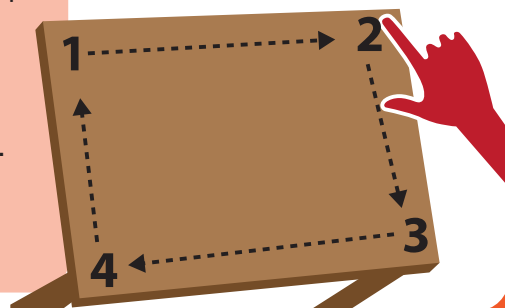
VARIANTES Y ADAPTACIONES

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

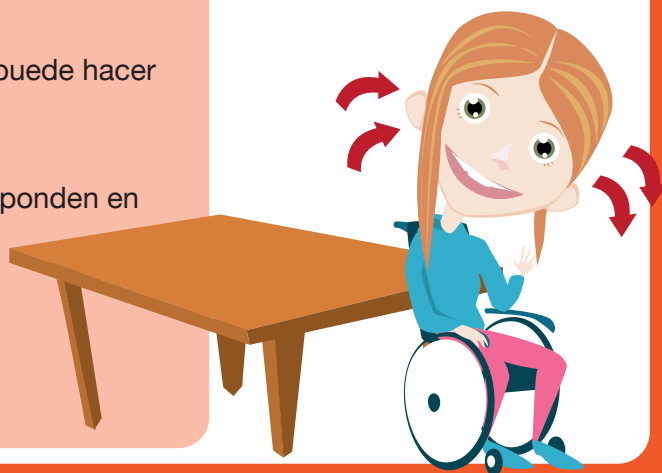
Disposición: Sentados o de pie junto a la mesa.

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!

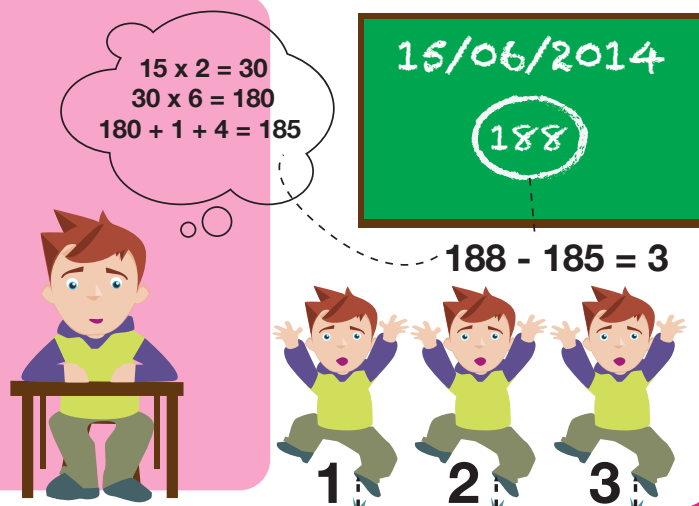
Disposición: Sentados en la silla.

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

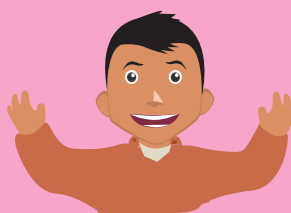
Disposición: De pie junto a la mesa.

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.

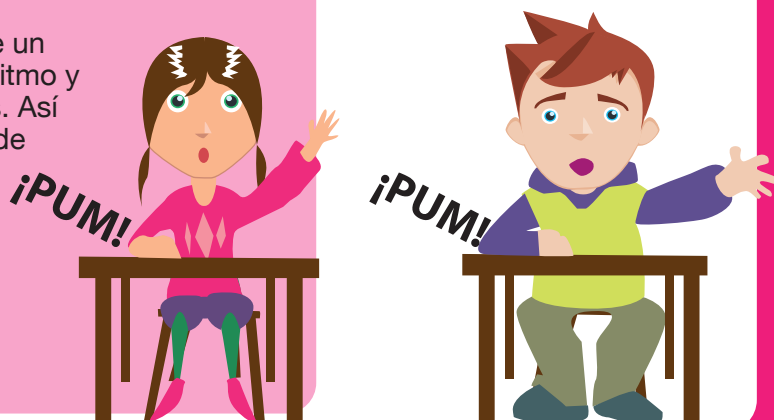
Material: Ninguno.

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.

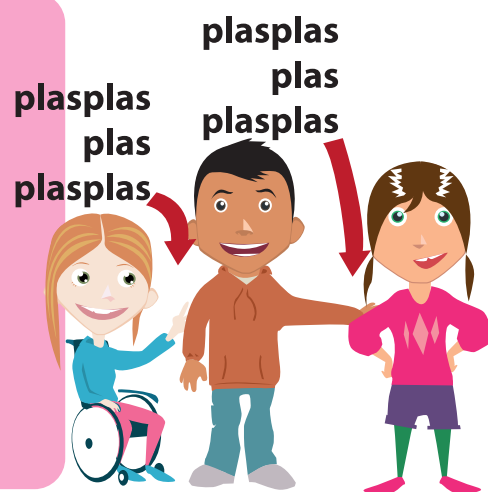
Material: Ninguno.

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!

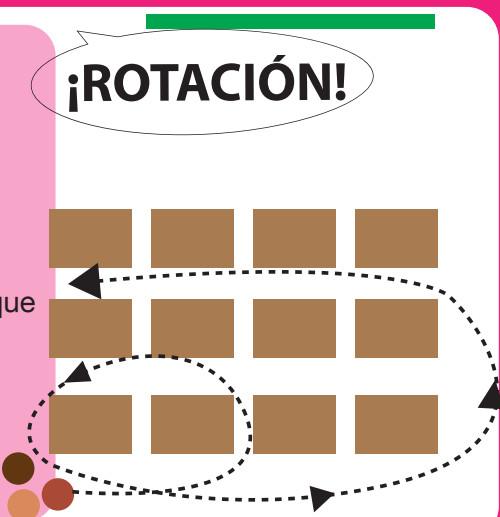
Disposición: De pie junto a la mesa.

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.

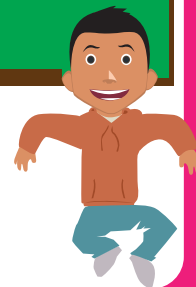
Instrucciones: El profesor escribe aleatoriamente 7 consonantes y 7 vocales. Mientras la mitad de la clase realiza una tarea motriz (como por ejemplo dar 50 saltos), la otra mitad busca formar la palabra más larga posible. Luego los papeles se intercambian.

VARIANTES Y ADAPTACIONES

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

COLLEGE

OCLEGUCLE



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**

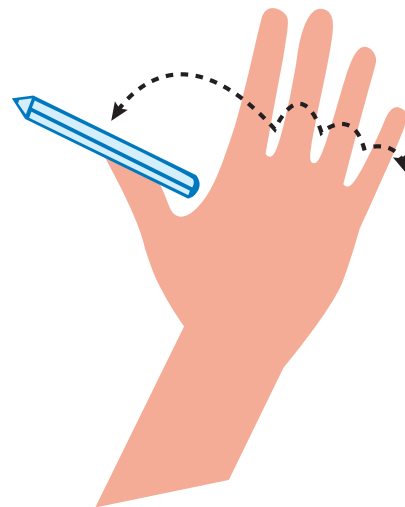
Disposición: De pie, junto a la mesa.

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.

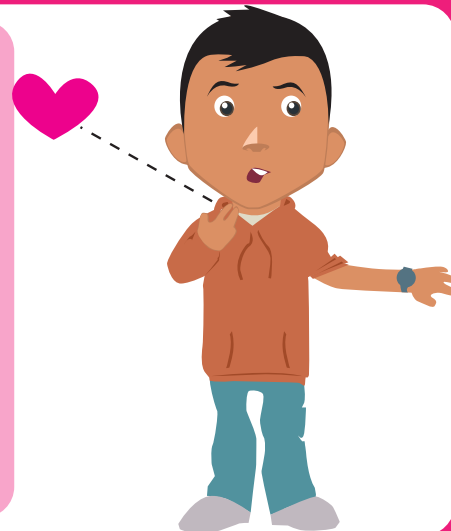
Material: Ninguno.

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

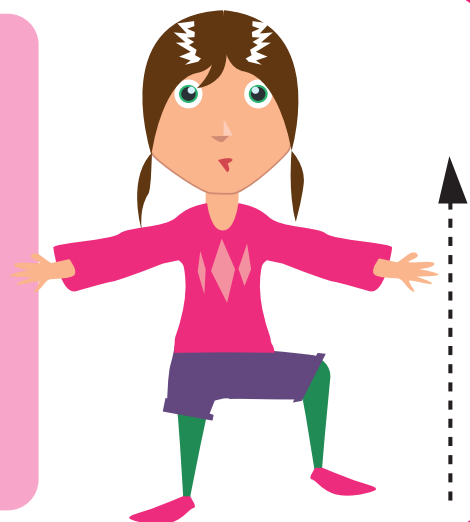
Disposición: De pie junto a la mesa.

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