

## ACTIVIDAD 25: Estimación de medidas

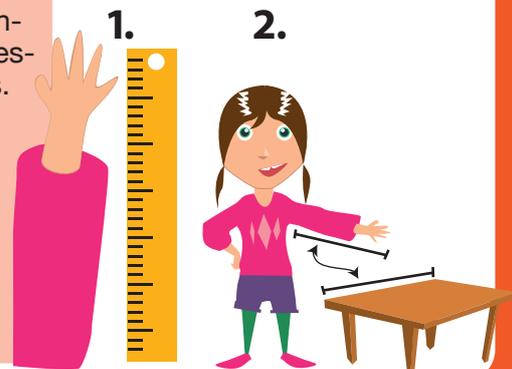
**Disposición:** De pie junto a la mesa o sentado.

**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.

$$3 \times 1 = 3$$

$$3 \times 2 = 6$$

$$3 \times 3 = 9$$

$$\mathbf{j3 \times 4 = 12!}$$



## CIENCIAS SOCIALES

### ACTIVIDAD 28: Rumbo a...

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

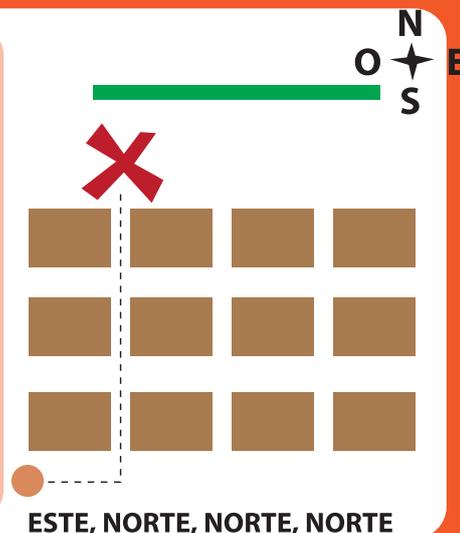
**Material:** Ninguno.

**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.



ESTE, NORTE, NORTE, NORTE

### ACTIVIDAD 29: ¿Qué día es hoy?

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

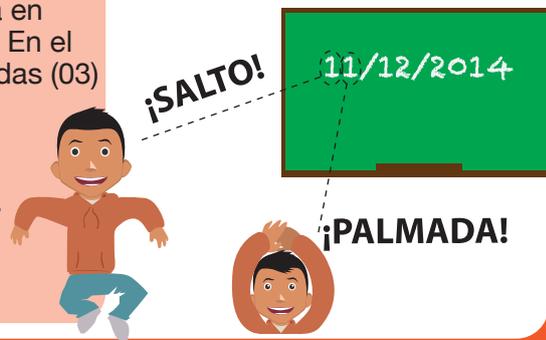
**Material:** La pizarra con la fecha del día.

**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.

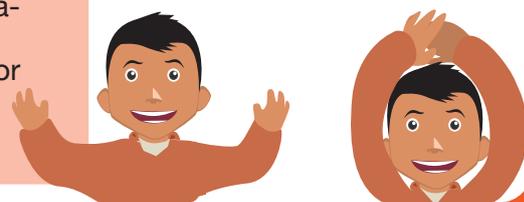
#### VARIANTES Y ADAPTACIONES

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.

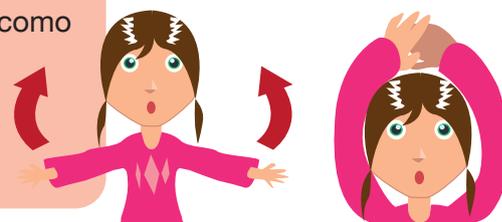
**Instrucciones:** El profesor dice (o pide) una palabra y los alumnos dan tantas palmadas como sílabas tiene. Las palmadas se dan sobre la cabeza, con los brazos estirados y partiendo desde los brazos en cruz. Se sigue la división silábica con otras palabras.

#### 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

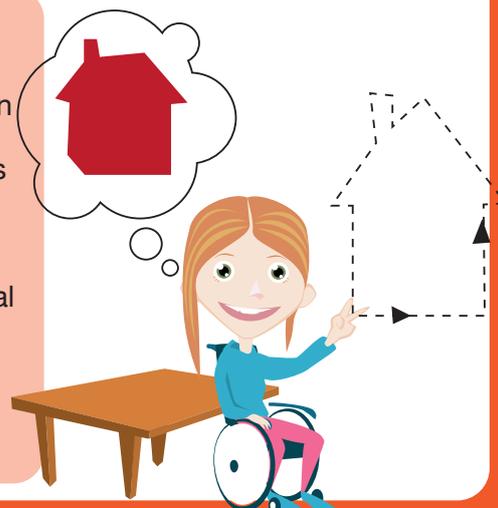
**Disposición:** De pie junto a la mesa.

**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...



## PRIMERA LENGUA EXTRANJERA



### 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.



## EDUCACIÓN FÍSICA

### 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.



## EDUCACIÓN FÍSICA

### 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.

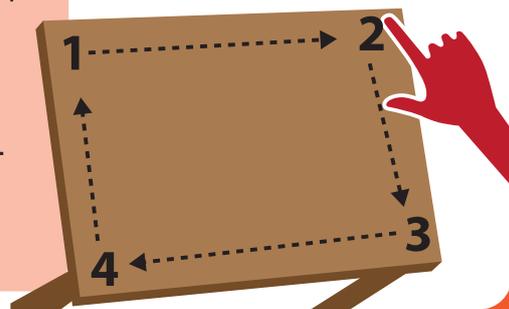
#### VARIANTES Y ADAPTACIONES

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.

