

MotoLab

100 actividades de Educación Física

EDUCACIÓN PRIMARIA



Manual didáctico ilustrado

100 fichas de actividades de doble cara

Instrucciones, objetivos, materiales y tiempos

Esquemas de juego, variantes e inclusión

DE LA FICHA A LA CLASE

Cómo utilizar el volumen

Elige la actividad

Utiliza el índice para encontrar la ficha y abrirla con un clic. Comprueba la etapa escolar, la finalidad y los objetivos que observar. Elige la propuesta según el grupo y el espacio disponible.

Prepara el espacio

Comprueba el material, el número de alumnos y la organización de los grupos. Lee la preparación del campo y consulta el esquema. El esquema describe posiciones y direcciones; las medidas operativas se indican en el texto.

Explica y dirige

El anverso contiene el material, la duración y las instrucciones del juego. El reverso reúne la preparación, los objetivos, la secuencia de la clase y las variantes. Demuestra la tarea, realiza una breve prueba y respeta los turnos indicados.

Adapta y observa

Elige las formas de participación y la variante adecuada. Utiliza los criterios de la ficha para observar comprensión, control y colaboración. Termina con una breve valoración y la recogida del material.

Consulta e impresión. Cada actividad ocupa dos páginas consecutivas. Las fichas empiezan en la página 7: al imprimir a doble cara, el anverso y la guía operativa quedan en la misma hoja. El índice indica la primera página; los marcadores permiten ir directamente a la ficha.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

001 - 025 / Educación primaria

ACTIVIDAD	PÁGINA
P001 EL SEMÁFORO DE LOS ANIMALES	7
P002 EL SENDERO DEL BOSQUE	9
P003 LAS ISLAS DE LOS SALTOS	11
P004 EL TÚNEL DE LOS TOPOS	13
P005 LA MALETA DE LOS MOVIMIENTOS	15
P006 LOS CARTEROS EN MOVIMIENTO	17
P007 EL CAMINO EN ZIGZAG	19
P008 PASOS LARGOS, PASOS CORTOS	21
P009 EL CIRCUITO DE LAS CUATRO MARCHAS	23
P010 INVENTORES DE RECORRIDOS	25
P011 LAS ESTATUAS DEL MUSEO	27
P012 EL PUENTE DE CINTA	29
P013 LOS FLAMENCOS CURIOSOS	31
P014 LA BANDEJA DEL CAMARERO	33
P015 LA BRÚJULA DEL CUERPO	35
P016 EL RÍO DE PIEDRAS	37
P017 ATERRIZA COMO UN GATO	39
P018 EL ESPEJO EN EQUILIBRIO	41
P019 EL RECORRIDO CON CARGA	43
P020 LAS ESTATUAS CON TRES APOYOS	45
P021 LA DANZA DE LAS MANOS	47
P022 LA CASA DE LA DERECHA Y LA IZQUIERDA	49
P023 MANOS Y RODILLAS	51
P024 EL PIE DIBUJANTE	53
P025 EL TAMBOR CRUZADO	55

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

026 - 050 / Educación primaria

ACTIVIDAD	PÁGINA
P026 LA ESCALERA EN EL SUELO	57
P027 EL CÓDIGO DE LOS AROS	59
P028 DOS GESTOS A LA VEZ	61
P029 EL HILO QUE HAY QUE SUPERAR	63
P030 LA SECUENCIA QUE CRECE	65
P031 DENTRO, FUERA, ALREDEDOR	67
P032 LA CIUDAD DE LOS COLORES	69
P033 LOS CAMINOS SIN CHOQUES	71
P034 CERCA Y LEJOS	73
P035 BUSCA TU CASA	75
P036 EL MAPA DEL GIMNASIO	77
P037 EL TESORO DE LAS COORDENADAS	79
P038 EL NAVEGADOR POR PAREJAS	81
P039 EL RECORRIDO AL REVÉS	83
P040 EL MAPA INCOMPLETO	85
P041 LA LLUVIA DE PAÑUELOS	87
P042 LA PELOTA EN EL GARAJE	89
P043 LOS CESTOS DE LOS REPARTOS	91
P044 EL PASE CON BOTE	93
P045 EL GLOBO VIAJERO	95
P046 DIANAS CON PUNTOS	97
P047 LA VENTANA DE LOS PASES	99
P048 ATRAPA Y CAMBIA DE LUGAR	101
P049 LOS BOLOS BLANDOS	103
P050 LA RAQUETA SUAVE	105

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

051 - 075 / Educación primaria

ACTIVIDAD	PÁGINA
P051 CAMINA CON EL TAMBOR	107
P052 EL CUERPO ORQUESTA	109
P053 LAS EMOCIONES EN MOVIMIENTO	111
P054 LA HISTORIA BAILADA	113
P055 EL VIENTO Y LOS ÁRBOLES	115
P056 LA FRASE DE OCHO TIEMPOS	117
P057 EL ECO RÍTMICO	119
P058 DIBUJOS EN EL AIRE	121
P059 EL MIMO DE LOS DEPORTES	123
P060 LA COREOGRAFÍA DE EQUIPO	125
P061 LA TELA DE LAS OLAS	127
P062 LA PELOTA SOBRE LA SÁBANA	129
P063 LOS CONSTRUCTORES DE TORRES	131
P064 EL TREN CON LAS ESTACIONES	133
P065 EL DIBUJO GIGANTE	135
P066 EL PUENTE DE LOS PASES	137
P067 TRANSPORTE ENTRE DOS	139
P068 EL PUZLE EN RELEVO	141
P069 LA RED DE AYUDAS	143
P070 EL RÉCORD DE PASES	145
P071 LAS COLAS DE COLORES	147
P072 EL ZORRO Y LAS MADRIGUERAS	149
P073 EL GUARDIÁN DEL PUENTE	151
P074 LAS LUCES DEL FARO	153
P075 ROBA EL LUGAR LIBRE	155

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

076 - 100 / Educación primaria

ACTIVIDAD	PÁGINA
P076 EL PILLA-PILLA CON RESCATE	157
P077 LADRONES DE CONOS	159
P078 LAS PORTERÍAS QUE CAMBIAN	161
P079 EL CUADRADO DE LAS ESCAPADAS	163
P080 EL RELEVO DE LAS DECISIONES	165
P081 LA PELOTA AL OTRO LADO DEL RÍO	167
P082 EL MINIBÁSQUET DE LOS CESTOS	169
P083 EL FÚTBOL DE LAS PORTERÍAS PEQUEÑAS	171
P084 LA PELOTA DEVUELTA POR PAREJAS	173
P085 CORRE, SALTA, LANZA	175
P086 EL JUEGO DE LOS CINCO PASES	177
P087 LA PELOTA EN LA ZONA DE META	179
P088 MINIVÓLEY CON BOTE	181
P089 EL MINIHÓCKEY DE LOS PASILLOS	183
P090 LA VUELTA A LAS BASES	185
P091 EL PASEO DE LOS EXPLORADORES	187
P092 EL SENDERO DE LOS SENTIDOS	189
P093 LA RECOGIDA POR CATEGORÍAS	191
P094 EL JARDÍN DE LAS FORMAS	193
P095 LA CAJA DE LA CALMA	195
P096 LA ORIENTACIÓN FOTOGRÁFICA	197
P097 EL SENDERO DE LAS MEDIDAS	199
P098 LA BÚSQUEDA DE SÍMBOLOS	201
P099 EL CIRCUITO AUTOGESTIONADO	203
P100 EL DÍA DE LOS PEQUEÑOS ENTRENADORES	205

EL SEMÁFORO DE LOS ANIMALES

1.º-2.º de primaria / Patrones motores y desplazamientos

JUGADORES

24 / un solo grupo

DURACIÓN

18 minutos

MATERIAL

8 conos; 3 tarjetas ALTO / LENTO / ADELANTE



EL RETO

Asocia una señal con un movimiento y controla el desplazamiento y la parada. Mira la tarjeta, escucha la palabra y elige un espacio libre.

Cómo se juega

- 1 Delimita el área con 8 conos y distribuye a los alumnos. Prueba las tarjetas: ALTO = quietos en equilibrio; LENTO = pasos de tortuga; ADELANTE = caminar deprisa como un zorro.
- 2 Muestra una tarjeta y pronuncia la palabra cada 8-12 segundos. Los alumnos miran hacia delante y buscan espacios libres. Introduce la carrera suave solo cuando las distancias y las paradas estén controladas.
- 3 Después de una pausa cambia los animales: LENTO pasa a ser caminar como un elefante y ADELANTE, pequeños saltos de liebre. Demuestra los gestos antes del nuevo turno; ALTO mantiene el mismo significado.
- 4 Quien pierda la señal vuelve a empezar con la siguiente. En 3 pruebas observa la parada de todo el grupo, sin eliminaciones. Termina caminando despacio y pregunta cómo ha evitado cada alumno a los demás.

EL SEMÁFORO DE LOS ANIMALES

Leer antes de comenzar la actividad



PREPARA EL CAMPO

Delimita un rectángulo de unos 12 x 10 m con 8 conos. Deja una franja libre junto a las paredes. El docente permanece en un lado, visible para todos. Los alumnos se distribuyen por el espacio.



OBJETIVOS QUE OBSERVAR

Finalidad: Asociar una señal con un movimiento y controlar el desplazamiento y la parada.

- Reconocer tres señales visuales y verbales.
- Cambiar de marcha sin invadir el espacio de los compañeros.
- Detenerse en equilibrio tras la señal ALTO.



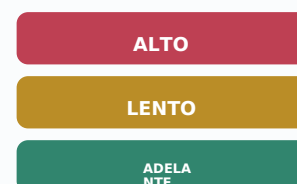
Clase de 18 minutos

- | | |
|-------|---|
| 0-3 | Explicación y prueba de las tres tarjetas |
| 3-9 | Primer turno, señales cada 8-12 segundos |
| 9-10 | Pausa y cambio de animales |
| 10-16 | Segundo turno con nuevas marchas |
| 16-18 | Caminar despacio e intercambio final |



ESQUEMA OPERATIVO

ESQUEMA NO A ESCALA



Círculo numerado = alumno | Flecha continua = desplazamiento | Tarjetas mostradas de una en una

Vista desde arriba. Los círculos son alumnos distribuidos; las flechas muestran ejemplos de desplazamiento libre. Las tres tarjetas se muestran de una en una.



ADAPTA EL RETO

Más fácil: Utiliza dos señales: ADELANTE y ALTO. Mantén solo la marcha y aumenta el tiempo entre cambios.

Más exigente: Muestra dos tarjetas seguidas: los alumnos realizan primero la primera y después la segunda. Aumenta la exigencia de memoria sin aumentar la velocidad.



PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN

Asocia palabra, símbolo y gesto a las tarjetas. Permite desplazamientos con ayudas o movimientos de brazos desde la propia posición, manteniendo la misma tarea de respuesta. Demuestra las instrucciones antes de empezar.

Valoración: observa autonomía, respuesta a las indicaciones y ayuda necesaria.



GESTIÓN Y EVALUACIÓN

La mirada permanece dirigida al espacio de movimiento. La parada es gradual, sin lanzarse al suelo. Quien pierda la señal se detiene, mira al docente y vuelve a empezar con la siguiente.

EL SENDERO DEL BOSQUE

1.º-2.º de primaria / Patrones motores y desplazamientos

JUGADORES

24 / 6 grupos de 4

DURACIÓN

20 minutos

MATERIAL

12 cuerdas; 6 arcos; 12 conos



EL RETO

Enlaza tres desplazamientos adaptando el cuerpo a los obstáculos. Carril libre antes de salir; regreso exterior. Registra secuencias completas sin competir por velocidad.

Cómo se juega

- 1 El docente muestra: camina, pasa por encima de las dos cuerdas y después pasa bajo el arco flexionando las piernas. Prueba cada gesto lentamente antes de enlazarlos.
- 2 Sale un alumno por carril. Realiza las tres tareas sin tocar el material. Adapta el paso a las cuerdas y la altura del cuerpo al arco.
- 3 Al llegar, sal lateralmente y vuelve por el borde exterior. El compañero sale cuando el carril queda libre. Los demás practican la flexión de piernas en su sitio.
- 4 En el segundo bloque varía la distancia entre cuerdas. Cuenta las travesías en las que enlazas todos los gestos con control. Cada alumno busca al menos 3 pruebas por bloque.

EL SENDERO DEL BOSQUE

Leer antes de comenzar la actividad



PREPARA EL CAMPO

Prepara 6 carriles de 6×2 m. En cada uno coloca 2 cuerdas en el suelo que superar, un arco blando de unos 80 cm de altura y 2 conos de inicio y final. Mantén libre el regreso exterior. Un ejecutante por carril.



OBJETIVOS QUE OBSERVAR

Finalidad: Enlazar tres desplazamientos adaptando el cuerpo a los obstáculos.

- Pasar por encima de una referencia en el suelo.
- Agacharse para pasar bajo un arco.
- Seguir el orden de las tres tareas.



Dirección de una clase de 20 minutos

0-3 Explicación, demostración y prueba de la consigna

3-9 Primer bloque con rotaciones y comentarios breves

9-11 Pausa, comparación y elección de la variante

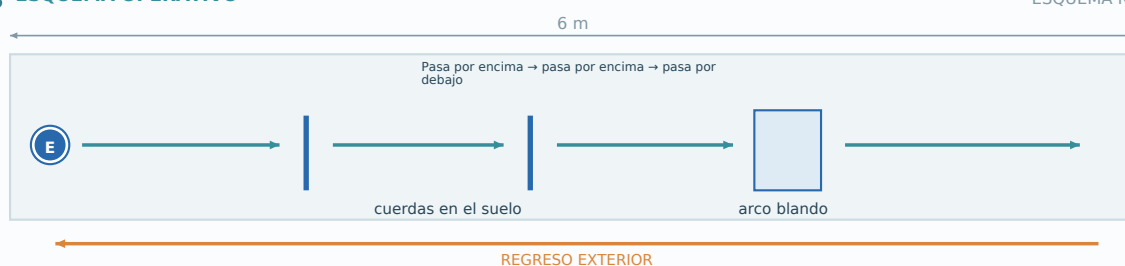
11-17 Segundo bloque con la variante elegida

17-20 Comprobación final y recogida



ESQUEMA OPERATIVO

ESQUEMA NO A ESCALA



Círculo E = ejecutante | Turquesa = ida | Naranja = regreso exterior

Uno de los 6 carriles: dos cuerdas en el suelo y después un arco blando. Regreso por el borde exterior.



ADAPTA EL RETO

Más fácil: Acerca las cuerdas y eleva el arco. Prueba una tarea cada vez.

Más exigente: Alterna pasos laterales y frontales en el tramo inicial, manteniendo el paso lento.



PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN

Prepara un recorrido paralelo amplio: rodear dos referencias y pasar por un espacio accesible mantiene la elección del trayecto y la secuencia.

Valoración: observa autonomía, respuesta a las indicaciones y ayuda necesaria.



GESTIÓN Y EVALUACIÓN

Carril libre antes de salir; regreso exterior. Registra secuencias completas sin competir por velocidad.

LAS ISLAS DE LOS SALTOS

1.º-2.º de primaria / Patrones motores y desplazamientos

JUGADORES

24 / 6 grupos de 4

DURACIÓN

20 minutos

MATERIAL

24 discos antideslizantes; 12 conos



EL RETO

Salta entre zonas cercanas y estabiliza la llegada. Un alumno por fila. Evalúa 4 llegadas controladas; la distancia sigue siendo adaptable.

Cómo se juega

- 1 Muestra un pequeño salto con los dos pies: flexiona las piernas, salta hacia el disco cercano y llega con las rodillas suaves. Prueba primero un solo salto.
- 2 Un alumno recorre las 4 islas y se detiene 2 segundos después de cada llegada. El siguiente espera hasta que toda la fila esté libre.
- 3 Vuelve caminando por el borde exterior. Repite al menos 3 travesías; si una distancia es excesiva, el docente acerca el disco antes de la nueva prueba.
- 4 En el segundo bloque elige pequeños saltos o pasos entre las islas. Cuenta las llegadas estables de un total de 4 y compara dos pruebas realizadas a la misma distancia.

LAS ISLAS DE LOS SALTOS

Leer antes de comenzar la actividad



PREPARA EL CAMPO

Crea 6 filas de 4 discos antideslizantes, de unos 40 cm de tamaño, con una distancia inicial de 20-30 cm entre bordes. Dos conos delimitan cada fila. Deja un carril exterior de regreso; comprueba que los discos no resbalen.



OBJETIVOS QUE OBSERVAR

Finalidad: Saltar entre zonas cercanas y estabilizar la llegada.

- Impulsarse y llegar con los dos pies.
- Mantener la llegada durante 2 segundos.
- Elegir una distancia manejable.



Dirección de una clase de 20 minutos

0-3 Explicación, demostración y prueba de la consigna

3-9 Primer bloque con rotaciones y comentarios breves

9-11 Pausa, comparación y elección de la variante

11-17 Segundo bloque con la variante elegida

17-20 Comprobación final y recogida



ESQUEMA OPERATIVO

ESQUEMA NO A ESCALA



Discos = zonas antideslizantes | Pausa tras cada salto | Una fila ocupada cada vez

Fila de ejemplo de 4 islas. La distancia se adapta antes de cada prueba.



ADAPTA EL RETO

Más fácil: Reduce los huecos y permite un paso entre los discos.

Más exigente: Aumenta un solo intervalo unos centímetros después de una prueba controlada.



PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN

Utiliza zonas de cinta amplias y transitables; acuerda pasos o desplazamientos con ayudas con una pausa estable en cada isla.

Valoración: observa autonomía, respuesta a las indicaciones y ayuda necesaria.



GESTIÓN Y EVALUACIÓN

Un alumno por fila. Evalúa 4 llegadas controladas; la distancia sigue siendo adaptable.