



CIRCUITO DE EQUILIBRIO

Motricidad — Actividad 31



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Mantener la postura sobre cuatro superficies estables.
- Transferir el peso de un pie al otro con control.
- Usar los brazos para estabilizarse.
- Completar el circuito siguiendo una secuencia.
- Pedir apoyo antes de perder el equilibrio.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: muestra el orden con fotos y anticipa cada estación. Evitar: cambiar la ruta durante el turno.
Discapacidad Intelectual: Acción: usa superficies bajas y una consigna por vez. Evitar: aumentar la velocidad.
Discapacidad Física: Acción: coloca apoyos laterales y permite pausas. Evitar: retirar el soporte sin aviso.
Altas Capacidades: Acción: añade una secuencia de brazos y pasos. Evitar: convertir el reto en competencia.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Piedras de espuma bajas.
- Banco ancho o línea de equilibrio.
- Aros planos y colchonetas.

PREPARACIÓN:

Coloca las estaciones separadas y despejadas. Prueba cada superficie antes de la sesión. Marca un inicio y un final visibles. Prepara una ruta corta como alternativa.

CUÁNDO USAR

- Inicio de una sesión motriz.
- Trabajo de equilibrio en pequeño grupo.
- Cierre con respiración y vuelta a la calma.

QUÉ OBSERVAR

- Mantiene el equilibrio durante tres segundos en una superficie.
- Usa brazos y mirada para estabilizarse.
- Completa el circuito pidiendo apoyo de forma adecuada.

CÓMO APLICAR

1

Presenta el circuito y sus estaciones.



2

Camina hasta la primera superficie.



3

Mantén el equilibrio durante tres segundos.



4

Pasa a la siguiente estación.



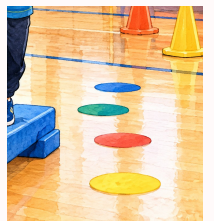
5

Completa la ruta con apoyo graduado.



6

Cuenta qué estrategia ayudó a estabilizarse.



Duración estimada: 12-15 minutos

Recomendación: prioriza una postura segura y estable antes de aumentar la dificultad.



SALTO ENTRE ALMOHADAS

Motricidad — Actividad 32



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Impulsarse y aterrizar dentro de una zona marcada.
- Flexionar rodillas para amortiguar la caída.
- Calcular la distancia entre dos apoyos.
- Mantener la mirada en el siguiente objetivo.
- Esperar el turno y recuperar la postura.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa una ruta visual y avisa antes de mover una almohada. Evitar: sorpresas en la distancia.

Discapacidad Intelectual: Acción: comienza con un paso entre apoyos. Evitar: pedir salto largo al inicio.

Discapacidad Física: Acción: acepta paso, transferencia o salto asistido. Evitar: exigir despegue bilateral.

Altas Capacidades: Acción: cambia el color de destino y pide planificar. Evitar: aumentar solo la velocidad.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Almohadas o bloques de espuma grandes.
- Colchonetas antideslizantes.
- Círculos de colores para marcar aterrizajes.

PREPARACIÓN:

Distribuye las almohadas con distancias cortas. Comprueba que no se deslicen. Modela un salto con caída suave. Prepara una ruta de pasos para quien no salta.

CUÁNDO USAR

- Activación motriz.
- Estación de saltos adaptados.
- Juego de turnos en grupo pequeño.

QUÉ OBSERVAR

- Flexiona las rodillas al aterrizar.
- Mantiene ambos pies dentro del color de destino.
- Ajusta la distancia sin perder seguridad.

CÓMO APLICAR

1

Presenta las almohadas y el destino.



2

Camina hasta el primer apoyo.



3

Flexiona las rodillas.



4

Salta o pasa al siguiente color.



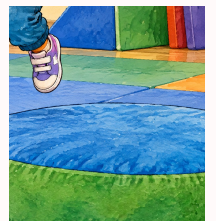
5

Aterrizga con los pies dentro de la zona.



6

Repite con una distancia ligeramente mayor.



Duración estimada: 10-12 minutos

Recomendación: celebra una caída controlada y no la distancia recorrida.



CAMINA SOBRE LA LÍNEA

Motricidad — Actividad 33



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Caminar sobre una línea manteniendo la dirección.
- Coordinar talón y punta en pasos lentos.
- Ajustar la postura al cambiar de color.
- Detenerse y reiniciar sin perder la orientación.
- Completar el trayecto mirando al frente.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa una línea de color único y marcas de pausa. Evitar: cambiar el recorrido sin anticipación.

Discapacidad Intelectual: Acción: permite pasos naturales antes de talón-punta. Evitar: corregir con demasiadas instrucciones.

Discapacidad Física: Acción: ofrece apoyo lateral y línea ancha. Evitar: exigir apoyo unipodal.

Altas Capacidades: Acción: incorpora cambios de dirección y ritmo. Evitar: convertirlo en carrera.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Cinta adhesiva ancha de varios colores.
- Conos bajos de señalización.
- Barra o pared cercana para apoyo.

PREPARACIÓN:

Pega líneas anchas en el suelo. Deja espacio para girar con seguridad. Añade marcas de pausa. Prepara una línea recta más corta.

CUÁNDO USAR

- Inicio de una sesión de coordinación.
- Trabajo individual de control postural.
- Transición tranquila entre actividades.

QUÉ OBSERVAR

- Sigue la línea sin salir durante varios pasos.
- Se detiene y reinicia con control postural.
- Mantiene la mirada orientada hacia el trayecto.

CÓMO APLICAR

1

Observa el inicio y el final.



2

Camina con pasos naturales.



3

Alinea un pie delante del otro.



4

Se detiene en una marca.



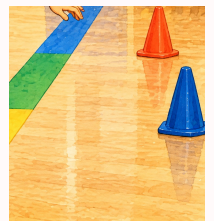
5

Reanuda sin salir de la línea.



6

Completa el trayecto con menos apoyo.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: usa una línea ancha al principio y redúcela solo cuando el control sea estable.



RECORRIDO DE OBSTÁCULOS ADAPTADO

Motricidad — Actividad 34



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Planificar una ruta con cuatro obstáculos seguros.
- Pasar por encima, alrededor o debajo según la estación.
- Regular la fuerza y la velocidad.
- Usar apoyos sin perder la iniciativa.
- Completar el recorrido respetando las señales.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: muestra las cuatro estaciones en fotos. Evitar: añadir obstáculos durante el turno.

Discapacidad Intelectual: Acción: presenta una estación cada vez. Evitar: dar instrucciones encadenadas.

Discapacidad Física: Acción: ofrece recorrido sentado, con apoyo o en silla. Evitar: exigir pasar por debajo si no es seguro.

Altas Capacidades: Acción: permite diseñar una ruta alternativa. Evitar: premiar solo la rapidez.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Aros, conos y colchonetas.
- Túnel bajo y barra de apoyo.
- Tarjetas visuales de cada estación.

PREPARACIÓN:

Coloca estaciones con espacio amplio. Fija los materiales al suelo. Marca una ruta accesible alternativa. Comprueba que cada estación tenga salida clara.

CUÁNDO USAR

- Sesión de psicomotricidad.
- Circuito en pequeño grupo.
- Práctica de autonomía motriz.

QUÉ OBSERVAR

- Elige una forma segura de superar cada estación.
- Regula fuerza y velocidad al cambiar de obstáculo.
- Completa una ruta adaptada sin abandonar.

CÓMO APLICAR

1

Recorre visualmente el circuito.



2

Pasa alrededor del primer cono.



3

Cruza el aro o usa la alternativa.



4

Avanza junto a la barra de apoyo.



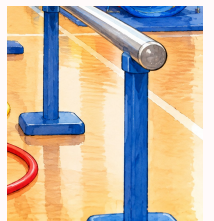
5

Completa el túnel o su variante.



6

Explica qué estación resultó más fácil.



Duración estimada: 15-20 minutos

Recomendación: adapta el recorrido sin cambiar el objetivo de participación y control.



ATRAPA LA PELOTA SUAVE

Motricidad — Actividad 35



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Seguir una pelota grande con la mirada.
- Extender las manos hacia el objeto.
- Amortiguar la recepción acercando los brazos al cuerpo.
- Ajustar distancia y fuerza del lanzamiento.
- Mantener una postura preparada antes de recibir.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa lanzamientos previsibles y avisa la dirección. Evitar: lanzar desde atrás.

Discapacidad Intelectual: Acción: comienza rodando una pelota grande. Evitar: usar objetos pequeños.

Discapacidad Física: Acción: permite recibir contra el pecho o en una bandeja. Evitar: exigir atrapar con una sola mano.

Altas Capacidades: Acción: varía altura, dirección y distancia. Evitar: aumentar todo a la vez.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Pelotas de espuma grandes.
- Canasta para recogerlas.
- Línea de distancia graduada y colchoneta.

PREPARACIÓN:

Comienza con la pelota quieta. Rueda antes de lanzar por el aire. Marca tres distancias posibles. Prepara una pelota aún más grande para apoyo.

CUÁNDO USAR

- Activación de coordinación óculo-manual.
- Juego de turnos.
- Cierre dinámico de una sesión.

QUÉ OBSERVAR

- Sigue la pelota con la mirada hasta recibirla.
- Acerca los brazos al cuerpo para amortiguar.
- Ajusta la distancia después de una devolución.

CÓMO APLICAR

1

Mira la pelota quieta.



2

Rueda la pelota hacia las manos.



3

Prepara los brazos delante del cuerpo.



4

Recibe y acerca la pelota al pecho.



5

Devuelve con un lanzamiento suave.



6

Aumenta la distancia una sola vez.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: aumenta la distancia solo después de observar una recepción segura.



LANZAMIENTO A LA CANASTA

Motricidad — Actividad 36



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Dirigir un objeto hacia un blanco amplio.
- Coordinar mirada, brazo y liberación.
- Regular la fuerza según la distancia.
- Esperar la señal y recoger con seguridad.
- Repetir el lanzamiento usando una corrección.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: conserva la línea y la canasta durante la primera ronda. Evitar: cambiar el blanco sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa un blanco grande y cercano. Evitar: pedir precisión fina.

Discapacidad Física: Acción: permite lanzar sentado y usar saquitos. Evitar: exigir estar de pie.

Altas Capacidades: Acción: ofrece tres distancias y pide ajustar fuerza. Evitar: valorar solo los aciertos.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Pelotas de tela o saquitos.
- Canastas bajas de colores.
- Líneas de lanzamiento y colchonetas.

PREPARACIÓN:

Coloca la canasta a una distancia corta. Marca dos líneas de lanzamiento. Modela un lanzamiento por debajo del hombro. Prepara una canasta más ancha para apoyo.

CUÁNDO USAR

- Trabajo de coordinación.
- Juego de precisión.
- Actividad de turnos en pareja.

QUÉ OBSERVAR

- Mira el centro del blanco antes de lanzar.
- Regula la fuerza según la distancia.
- Recoge el material y repite usando una corrección.

CÓMO APLICAR

1

Muestra la línea de lanzamiento.



2

Sostén el saquito con dos manos.



3

Mira el centro de la canasta.



4

Lanza por debajo del hombro.



5

Recoge y vuelve detrás de la línea.



6

Cambia una distancia y ajusta la fuerza.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: enseña a mirar el blanco antes de lanzar y a recuperar el material después.



CARRERA DE COLORES

Motricidad — Actividad 37



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Desplazarse hasta un color siguiendo una señal.
- Inhibir la salida hasta escuchar la consigna.
- Cambiar de dirección con control.
- Identificar cuatro colores en movimiento.
- Llegar al destino sin empujar ni correr riesgos.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa señales visuales y una ruta fija. Evitar: gritos o cambios repentinos.

Discapacidad Intelectual: Acción: trabaja con dos colores primero. Evitar: combinar velocidad y memoria al inicio.

Discapacidad Física: Acción: permite caminar, rodar o desplazarse con apoyo. Evitar: exigir carrera.

Altas Capacidades: Acción: combina color, orden y memoria. Evitar: convertirlo en competencia eliminatória.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Discos de cuatro colores.
- Testigo blando o pañuelo.
- Conos para delimitar el espacio.

PREPARACIÓN:

Distribuye los colores con pasillos amplios. Explica la señal de salida y pausa. Modela caminar rápido antes de correr. Prepara una versión con desplazamiento asistido.

CUÁNDO USAR

- Activación de grupo.
- Transición entre estaciones.
- Juego de atención y movimiento.

QUÉ OBSERVAR

- Espera la señal antes de desplazarse.
- Reconoce el color indicado sin detener al grupo.
- Cambia de dirección sin empujar ni perder control.

CÓMO APLICAR

1

Presenta los colores y la señal.



2

Espera con el cuerpo quieto.



3

Escucha o mira el color indicado.



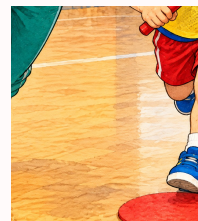
4

Desplázate hasta el disco.



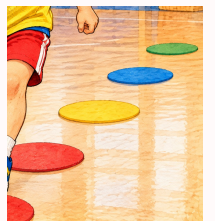
5

Toma el testigo y regresa.



6

Repite con una secuencia de dos colores.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: establece una señal clara de pausa antes de aumentar el ritmo.



CIRCUITO DE SALTO Y EQUILIBRIO

Motricidad — Actividad 38



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Alternar salto, paso y equilibrio en una secuencia.
- Aterrizar con control sobre una colchoneta.
- Mantener el eje corporal en un banco bajo.
- Recordar el orden de tres estaciones.
- Finalizar el circuito regulando la respiración.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: muestra la secuencia completa antes de iniciar. Evitar: modificar el orden durante el turno.

Discapacidad Intelectual: Acción: practica cada estación por separado. Evitar: pedir velocidad.

Discapacidad Física: Acción: ofrece paso, transferencia o apoyo lateral. Evitar: exigir salto si no es seguro.

Altas Capacidades: Acción: recuerda una secuencia de cuatro estaciones. Evitar: añadir dificultad sin revisar seguridad.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Aros, banco bajo y colchonetas.
- Tarjetas de estación.
- Pictogramas de salto, paso y pausa.

PREPARACIÓN:

Ordena las tres estaciones en línea. Asegura el banco y las colchonetas. Modela una versión lenta. Prepara una ruta sin salto para apoyo.

CUÁNDO USAR

- Sesión de motricidad global.
- Pequeño grupo con turnos.
- Cierre con vuelta a la calma.

QUÉ OBSERVAR

- Alterna salto, paso y equilibrio en el orden indicado.
- Aterriza con control y recupera la postura.
- Finaliza el circuito regulando la respiración.

CÓMO APLICAR

1

Observa las tres estaciones.



2

Salta dentro del aro o pasa por él.



3

Camina hasta el banco bajo.



4

Mantén equilibrio con apoyo disponible.



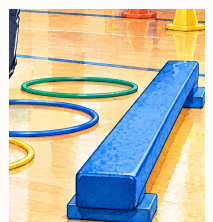
5

Cruza la colchoneta y se detiene.



6

Repite recordando el orden.



Duración estimada: 15-20 minutos

Recomendación: alterna esfuerzo y pausa para que el control motor se mantenga hasta el final.



COORDINA PIES Y MANOS

Motricidad — Actividad 39



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Coordinar una secuencia de pasos con toques de manos.
- Seguir un ritmo visual sencillo.
- Cambiar de una acción a otra sin bloquearse.
- Cruzar la línea media del cuerpo.
- Mantener una postura estable durante la secuencia.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa un patrón visual estable y un ritmo lento. Evitar: cambiar manos y pies sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: alterna solo dos colores. Evitar: cruzar la línea media demasiado pronto.

Discapacidad Física: Acción: adapta la altura y permite tocar con una mano. Evitar: exigir ponerse de pie.

Altas Capacidades: Acción: memoriza una secuencia de seis acciones. Evitar: aumentar ritmo antes de dominarla.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Discos de colores para los pies.
- Panel de manos de colores.
- Tarjetas de ritmo y colchoneta.

PREPARACIÓN:

Coloca los discos en una cuadrícula amplia. Fija el panel a la altura accesible. Modela dos acciones alternadas. Prepara una secuencia de tres colores.

CUÁNDO USAR

- Trabajo de coordinación bilateral.
- Ritmo y movimiento.
- Actividad breve de activación.

QUÉ OBSERVAR

- Alterna pie y mano siguiendo un patrón.
- Cruza la línea media sin perder estabilidad.
- Repite la secuencia con menos modelo visual.

CÓMO APLICAR

1

Coloca un pie en el color indicado.



2

Toca el panel correspondiente.



3

Alterna pie y mano.



4

Cruza hacia el lado opuesto.



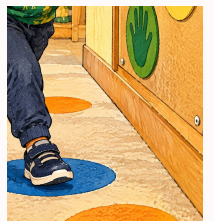
5

Repite el patrón lentamente.



6

Sigue una secuencia nueva con menos modelo.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: mantén el ritmo lento hasta que la coordinación sea fluida y voluntaria.



DESAFÍO DEL TÚNEL

Motricidad — Actividad 40



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Desplazarse por un túnel manteniendo orientación.
- Coordinar manos y rodillas en el gateo.
- Regular la velocidad al acercarse a la salida.
- Orientarse hacia un objetivo visible.
- Celebrar la finalización sin empujar ni apresurarse.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: permite observar el túnel y anticipa la salida. Evitar: cerrar el recorrido sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa un túnel corto y un destino visible. Evitar: apagar la luz.

Discapacidad Física: Acción: ofrece desplazamiento sentado, rodado o con apoyo. Evitar: exigir gateo.

Altas Capacidades: Acción: añade una parada y una señal de orientación. Evitar: acelerar el recorrido.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Túnel blando o mesas cubiertas.
- Colchonetas de entrada y salida.
- Conos y una estrella de destino.

PREPARACIÓN:

Asegura el túnel para que no se mueva. Coloca una colchoneta en ambos extremos. Deja visible el destino desde la entrada. Prepara un recorrido abierto como alternativa.

CUÁNDO USAR

- Exploración motriz.
- Actividad de confianza corporal.
- Cierre de una sesión de circuito.

QUÉ OBSERVAR

- Avanza por el túnel manteniendo orientación.
- Hace una pausa para reorganizarse cuando la necesita.
- Sale y llega al objetivo usando una ruta segura.

CÓMO APLICAR

1

Observa el túnel y el destino.



2

Entra con manos y rodillas o su alternativa.



3

Avanza mirando la señal final.



4

Hace una pausa si necesita reorganizarse.



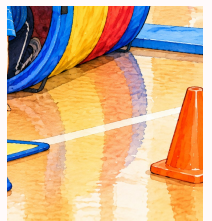
5

Sale sobre la colchoneta.



6

Toca la estrella y regresa caminando.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: permite que el estudiante elija la forma segura de atravesar el túnel.