



PATEA AL OBJETIVO

Motricidad — Actividad 41



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Dirigir el pie hacia un blanco amplio.
- Ajustar la fuerza según la distancia.
- Mantener el equilibrio durante la patada.
- Esperar el turno y recoger la pelota.
- Repetir usando una corrección concreta.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: conserva el blanco y avisa cada turno. Evitar: lanzar pelotas inesperadamente.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa un blanco grande y cercano. Evitar: exigir fuerza o velocidad.

Discapacidad Física: Acción: permite patear sentado o con apoyo. Evitar: pedir equilibrio unipodal si no es seguro.

Altas Capacidades: Acción: ofrece ángulos y distancias diferentes. Evitar: valorar solo los aciertos.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Pelota blanda grande.
- Blancos de suelo de tres tamaños.
- Conos y línea de salida.

PREPARACIÓN:

Coloca el blanco a distancia corta. Fija la línea de salida. Modela una patada lenta y controlada. Prepara un blanco mayor para apoyo.

CUÁNDO USAR

- Activación de coordinación.
- Juego de precisión en pareja.
- Cierre de una sesión motriz.

QUÉ OBSERVAR

- Mira el blanco y alinea el pie antes del contacto.
- Mantiene el equilibrio después de patear.
- Ajusta la fuerza cuando cambia la distancia.

CÓMO APLICAR

1

Mira el blanco.



2

Coloca el pie de apoyo.



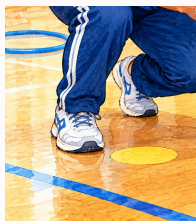
3

Balancea la pierna lentamente.



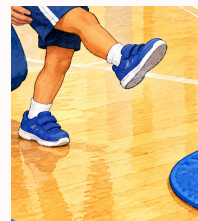
4

Patea hacia el centro.



5

Recoge la pelota con seguridad.



6

Cambia una distancia y ajusta la fuerza.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: enseña primero la precisión del contacto y después la potencia.



CARRERA CON OBSTÁCULOS BLANDOS

Motricidad — Actividad 42



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Cambiar de dirección sin perder control.
- Pasar por encima o alrededor de materiales blandos.
- Regular el ritmo en cada tramo.
- Recordar el orden de cuatro obstáculos.
- Finalizar sin empujar ni saltar riesgos innecesarios.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: muestra la ruta con fotos. Evitar: mover obstáculos durante el turno.

Discapacidad Intelectual: Acción: presenta un obstáculo cada vez. Evitar: dar cuatro consignas juntas.

Discapacidad Física: Acción: ofrece una ruta accesible con apoyos. Evitar: exigir carrera.

Altas Capacidades: Acción: permite diseñar una variante segura. Evitar: convertirlo en competencia.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Bloques de espuma.
- Aros y colchonetas.
- Conos grandes y tarjetas de estación.

PREPARACIÓN:

Distribuye obstáculos con pasillos amplios. Fija las colchonetas. Marca inicio, pausa y final. Prepara una ruta caminando como alternativa.

CUÁNDO USAR

- Psicomotricidad global.
- Circuito en pequeño grupo.
- Activación antes de una actividad de mesa.

QUÉ OBSERVAR

- Cambia de dirección sin perder la postura.
- Elige una forma segura de superar cada obstáculo.
- Completa el recorrido regulando el ritmo.

CÓMO APLICAR

1

Observa la ruta.



2

Pasa alrededor del primer bloque.



3

Cruza el aro o usa una variante.



4

Camina sobre la colchoneta.



5

Cambia de dirección en el cono.



6

Completa el circuito regulando el ritmo.



Duración estimada: 15-20 minutos

Recomendación: prioriza transiciones seguras entre obstáculos antes de aumentar la velocidad.



EQUILIBRIO SOBRE COJINES

Motricidad — Actividad 43



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Mantener estabilidad sobre superficies blandas.
- Activar brazos y tronco para compensar.
- Transferir peso sin pisar fuera del cojín.
- Detenerse antes de avanzar al siguiente.
- Elegir un apoyo cuando necesita seguridad.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa una ruta fija y una señal de pausa. Evitar: cambiar la separación sin aviso.
Discapacidad Intelectual: Acción: empieza con cojines grandes y cercanos. Evitar: pedir rapidez.
Discapacidad Física: Acción: ofrece apoyo lateral o cojines más firmes. Evitar: retirar el soporte de golpe.
Altas Capacidades: Acción: añade una secuencia de brazos. Evitar: aumentar solo la inestabilidad.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Cojines firmes de distintos tamaños.
- Colchonetas de protección.
- Tarjetas de pausa y apoyo lateral.

PREPARACIÓN:

Separa los cojines con distancias cortas. Comprueba que no se deslicen. Marca una ruta de tres apoyos. Prepara una versión con cojines unidos.

CUÁNDO USAR

- Trabajo de equilibrio.
- Estación de calma motriz.
- Práctica individual de control postural.

QUÉ OBSERVAR

- Mantiene la postura sobre el cojín durante tres segundos.
- Usa brazos y tronco para compensar.
- Pide apoyo antes de salir de la superficie.

CÓMO APLICAR

1

Sube al primer cojín.



2

Mantén la postura tres segundos.



3

Transfiere el peso al siguiente.



4

Usa los brazos para equilibrar.



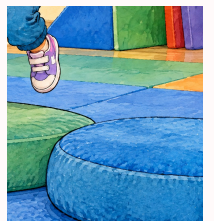
5

Pausa antes de avanzar.



6

Completa la ruta con menos apoyo.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: permite bajar y reiniciar; la autorregulación también forma parte del objetivo.



SALTOS POR COLORES

Motricidad — Actividad 44



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Reconocer un color antes de moverse.
- Impulsarse y aterrizar con flexión de rodillas.
- Cambiar de dirección entre círculos.
- Esperar la señal antes de saltar.
- Mantener el control en una secuencia de colores.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: presenta la secuencia en tarjetas. Evitar: cambiar el color objetivo de forma brusca.

Discapacidad Intelectual: Acción: trabaja con dos colores contrastantes. Evitar: combinar ritmo y memoria al inicio.

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

Altas Capacidades: Acción: recuerda una secuencia de cinco colores. Evitar: aumentar solo la velocidad.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Círculos de espuma de cuatro colores.
- Colchonetas antideslizantes.
- Tarjetas de secuencia cromática.

PREPARACIÓN:

Distribuye círculos con distancia corta. Presenta dos colores antes de cuatro. Modela paso, salto o desplazamiento asistido. Marca una zona de pausa.

CUÁNDO USAR

- Activación de grupo.
- Estación de saltos.
- Juego de atención y movimiento.

QUÉ OBSERVAR

- Reconoce el color antes de iniciar el salto.
- Aterrizza con rodillas flexionadas.
- Sigue una secuencia cromática sin adelantarse.

CÓMO APLICAR

1

Mira la tarjeta de color.



2

Busca el círculo correspondiente.



3

Flexiona las rodillas.



4

Salta o pasa al círculo.



5

Aterrizza dentro de la zona.



6

Repite una secuencia de dos colores.



Duración estimada: 10-12 minutos

Recomendación: alterna saltos con pausas para conservar una recepción controlada.



TRANSPORTA EL OBJETO

Motricidad — Actividad 45



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Sustener un objeto con ambas manos mientras camina.
- Mantener el tronco estable durante el trayecto.
- Regular la velocidad al pasar por marcas.
- Depositar el objeto sin dejarlo caer.
- Recordar el punto de salida y llegada.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa siempre la misma ruta y cesta. Evitar: cambiar el objeto durante el turno.

Discapacidad Intelectual: Acción: comienza con un objeto grande. Evitar: pedir velocidad.

Discapacidad Física: Acción: permite usar bandeja, carrito o apoyo. Evitar: exigir transportar con dos manos.

Altas Capacidades: Acción: añade curvas y dos objetos distintos. Evitar: convertir la tarea en carrera.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Saquitos de tela y pelotas blandas.
- Dos cestas bajas.
- Camino de discos de colores.

PREPARACIÓN:

Coloca las cestas a distancia corta. Marca un camino recto. Modela cómo sostener cerca del cuerpo. Prepara un objeto más ligero para apoyo.

CUÁNDO USAR

- Práctica de autonomía.
- Actividad de transporte y coordinación.
- Transición motriz en el aula.

QUÉ OBSERVAR

- Sostiene el objeto cerca del cuerpo.
- Rodea el cono sin acelerar demasiado.
- Deposita el material sin dejarlo caer.

CÓMO APLICAR

1

Toma el objeto con ambas manos.



2

Camina hasta el primer disco.



3

Sigue el camino marcado.



4

Rodea un cono.



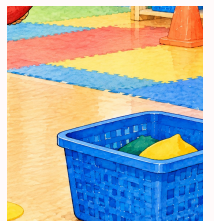
5

Deposita el objeto en la cesta.



6

Regresa y transporta una variante.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: observa la calidad del transporte y no solo si el objeto llega.



SIGUE EL CAMINO DE HUELLAS

Motricidad — Actividad 46



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Relacionar huellas con dirección y distancia.
- Mantener la orientación al cambiar de sentido.
- Regular el tamaño de los pasos.
- Detenerse ante una huella de pausa.
- Completar un trayecto sin saltarse señales.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: recorre las huellas en un orden estable. Evitar: añadir señales durante el turno.
Discapacidad Intelectual: Acción: usa huellas grandes y pocas curvas. Evitar: pedir memoria de muchas señales.
Discapacidad Física: Acción: permite tocar, rodar o desplazarse junto a las huellas. Evitar: exigir pisarlas.
Altas Capacidades: Acción: incorpora secuencias de color y dirección. Evitar: dar la solución antes de observar.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Huellas grandes de colores.
- Flechas y señales de pausa.
- Conos para delimitar el recorrido.

PREPARACIÓN:

Pega las huellas en un camino amplio. Incluye dos cambios de dirección. Marca una huella de pausa. Prepara una ruta recta más corta.

CUÁNDO USAR

- Orientación espacial.
- Actividad de coordinación.
- Rincón de movimiento tranquilo.

QUÉ OBSERVAR

- Ajusta el paso al tamaño de cada huella.
- Sigue las flechas al cambiar de dirección.
- Se detiene en la señal de pausa y reinicia.

CÓMO APLICAR

1

Observa el recorrido.



2

Busca la primera huella.



3

Ajusta el paso al tamaño.



4

Gira siguiendo la flecha.



5

Se detiene en la pausa.



6

Completa el camino y explica una decisión.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: usa las huellas como apoyo visual, no como prueba de rapidez.



ATRAPA EL GLOBO

Motricidad — Actividad 47



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Seguir un objeto lento con la mirada.
- Extender ambas manos hacia el globo.
- Calcular cuándo cerrar las manos.
- Mantener postura estable al alcanzar.
- Recuperar el globo sin pisarlo.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: anticipa cuándo se soltará el globo. Evitar: globos que exploten o sonidos repentinos.

Discapacidad Intelectual: Acción: usa un globo grande y lento. Evitar: pedir una mano al inicio.

Discapacidad Física: Acción: permite atraparlo contra el cuerpo o desde sentado. Evitar: exigir desplazamiento rápido.

Altas Capacidades: Acción: cambia altura y dirección de forma gradual. Evitar: variar todo a la vez.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Globos grandes y resistentes.
- Cintas para delimitar la zona.
- Colchonetas y cesta de recogida.

PREPARACIÓN:

Infla globos de tamaño grande. Comienza con un globo estático. Suelta desde poca altura. Prepara una versión con golpe suave hacia arriba.

CUÁNDO USAR

- Coordinación óculo-manual.
- Juego de turnos tranquilo.
- Cierre lúdico de una sesión.

QUÉ OBSERVAR

- Sigue el globo con la mirada.
- Extiende ambas manos en el momento adecuado.
- Recupera el globo sin pisarlo ni golpearlo.

CÓMO APLICAR

1

Mira el globo quieto.



2

Sigue su trayectoria.



3

Extiende ambas manos.



4

Atrápalo contra el pecho.



5

Devuélvelo con un toque suave.



6

Repite desde una altura diferente.



Duración estimada: 8-12 minutos

Recomendación: usa globos grandes y revisa que no haya riesgo de sobresalto o rotura.



CIRCUITO DE COORDINACIÓN OJO-MANO CON OBJETIVOS

Motricidad — Actividad 48



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Dirigir objetos hacia blancos de diferentes tamaños.
- Coordinar mirada, brazo y liberación.
- Ajustar fuerza según la distancia.
- Recordar el orden de tres objetivos.
- Comparar resultados y hacer una corrección.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: conserva el orden de objetivos y muestra una tarjeta. Evitar: cambiar el blanco sin aviso.

Discapacidad Intelectual: Acción: trabaja un objetivo por vez. Evitar: exigir puntuaciones.

Discapacidad Física: Acción: adapta altura y permite lanzar sentado. Evitar: exigir alcance amplio.

Altas Capacidades: Acción: pide elegir la fuerza para cada distancia. Evitar: priorizar velocidad sobre control.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Pelotas de espuma y saquitos.
- Aros y paneles de objetivos.
- Tarjetas de color para el orden.

PREPARACIÓN:

Coloca tres objetivos a distancias graduadas. Marca una línea de lanzamiento. Modela un lanzamiento por debajo del hombro. Prepara un objetivo grande para apoyo.

CUÁNDO USAR

- Circuito de precisión.
- Trabajo de coordinación ojo-mano.
- Actividad de turnos.

QUÉ OBSERVAR

- Mira el centro de cada objetivo antes de lanzar.
- Ajusta la fuerza entre estaciones.
- Corrige la trayectoria después de observar el resultado.

CÓMO APLICAR

1

Observa los tres objetivos.



2

Elige el material adecuado.



3

Mira el centro del blanco.



4

Lanza desde la línea.



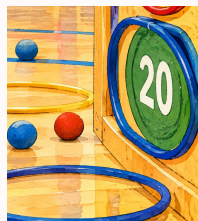
5

Recoge y cambia de estación.



6

Compara el resultado y ajusta.



Duración estimada: 15-20 minutos

Recomendación: convierte cada error en una oportunidad de ajustar la fuerza o la dirección.



RELEVO CON AROS

Motricidad — Actividad 49



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Transportar un aro manteniendo el control corporal.
- Coordinar desplazamiento y entrega a otra persona.
- Esperar el momento correcto del relevo.
- Mantener una distancia segura entre participantes.
- Completar el recorrido sin soltar el aro.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa una secuencia visual de salida y entrega. Evitar: gritos o contacto inesperado.
Discapacidad Intelectual: Acción: ensaya la entrega sin desplazarse. Evitar: añadir velocidad de inmediato.
Discapacidad Física: Acción: permite relevo sentado o con carrito. Evitar: exigir correr.
Altas Capacidades: Acción: organiza una estrategia cooperativa. Evitar: eliminar a quien necesita apoyo.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Aros de varios tamaños.
- Conos para marcar carriles.
- Testigo blando opcional.

PREPARACIÓN:

Marca dos carriles amplios. Define una zona de entrega. Modela cómo pasar el aro con ambas manos. Prepara un relevo individual como alternativa.

CUÁNDO USAR

- Trabajo cooperativo.
- Juego de turnos.
- Cierre activo de una sesión.

QUÉ OBSERVAR

- Espera la zona de entrega antes de acercarse.
- Pasa el aro con ambas manos y mantiene distancia.
- Participa en el relevo sin empujar.

CÓMO APLICAR

1

Sostén el aro con ambas manos.



2

Recorre el carril marcado.



3

Espera en la zona de entrega.



4

Pasa el aro al compañero.



5

Observa el siguiente turno.



6

Completa una segunda ronda con ajuste.



Duración estimada: 12-15 minutos

Recomendación: destaca la cooperación y la entrega segura, no la posición en la carrera.



DESAFÍO DEL LANZAMIENTO PRECISO

Motricidad — Actividad 50



OBJETIVO PEDAGÓGICO

- Apuntar a una zona pequeña sin perder la postura.
- Coordinar preparación, mirada y liberación.
- Regular la fuerza con tres distancias.
- Mantener la línea de lanzamiento.
- Repetir usando una estrategia de ajuste.

CONSEJOS DE ADAPTACIÓN

TEA: Acción: usa una rutina de preparación idéntica. Evitar: cambiar el blanco durante el intento.

Discapacidad Intelectual: Acción: comienza cerca y con blanco grande. Evitar: puntuar públicamente.

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

Altas Capacidades: Acción: pide predecir la fuerza y comprobarla. Evitar: convertir el reto en presión competitiva.

MATERIALES / CÓMO PREPARAR

- Saquitos y pelotas blandas.
- Panel con blancos concéntricos.
- Tres líneas de distancia y conos.

PREPARACIÓN:

Coloca el panel a baja altura. Marca las tres distancias. Modela un lanzamiento estable. Prepara un blanco grande para la primera ronda.

CUÁNDO USAR

- Reto individual de precisión.
- Trabajo de coordinación.
- Cierre de una unidad de lanzamientos.

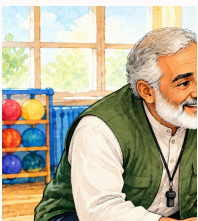
QUÉ OBSERVAR

- Mantiene los pies detrás de la línea.
- Predice la fuerza antes de lanzar.
- Ajusta dirección o potencia en el siguiente intento.

CÓMO APLICAR

1

Colócate detrás de la línea.



2

Sostén el objeto y mira el centro.



3

Prepara el brazo.



4

Lanza con una trayectoria suave.



5

Observa dónde cae.



6

Cambia una distancia y ajusta el lanzamiento.



Duración estimada: 10-15 minutos

Recomendación: pide una predicción antes de cada intento para hacer visible el ajuste motor.