

Cuñas motrices **SI!**

*Libera energía y
¡dale un respiro a tu cuerpo!*



Foundation
for Science, Health
and Education
SI! Salud
Integral



Fundación "la Caixa"



Cuñas motrices SI!
Libera energía y ¡dale un respiro a tu cuerpo!

Autoría:

Fundación SHE - Fundación "la Caixa",
por Dr. Valentín Fuster

Dirección:

Isabel Carvajal Urquijo

Creación y conceptualización:

Xavier Òrrit Prat
Carla Rodríguez Caballero

Maquetación:

Studio Quinze

© Fundación SHE

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de los materiales o metodología empleada en estos programas, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos podrá constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Introducción

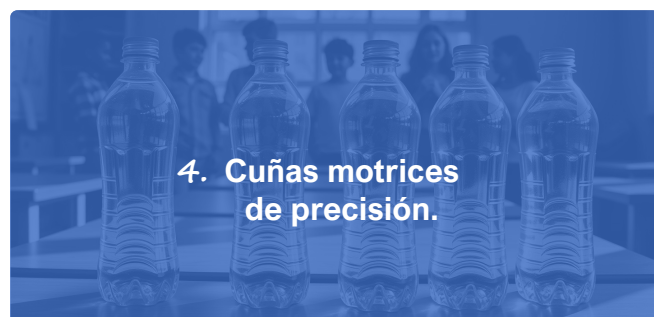
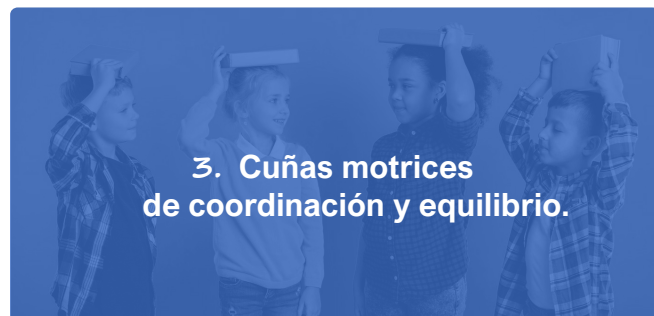
Las cuñas motrices son actividades físicas de corta duración que se pueden realizar en el aula.

Cebrián, Martín i Miguel, 2013:13.

El principal objetivo de estas actividades es el de **fomentar la vida activa diaria en el centro** favoreciendo el bienestar físico, emocional y social. Se trata de rutinas que se puedan realizar de forma sencilla en la misma clase, sin apenas material adicional y que se puedan adaptar perfectamente en el día a día del centro.

Normalmente se realizan entre clases o en momentos que el profesorado detecta que pueden ser necesarias, bien porque se precisa que el alumnado se active o se relaje, bien porque se busca introducir una actividad que favorezca el cambio de foco y la relajación mental en momentos de mucha carga o tensión.

Según el tipo de movimiento y objetivo, estructuraremos las cuñas motrices en:



A continuación, se proponen una serie de ejemplos de cuñas motrices prácticas para llevar a cabo en el aula de Ed. Primaria, para cada uno de estos tipos.

1. Cuñas motrices de activación

Estas cuñas motrices se llevan a cabo antes y/o después de una **situación en la que el alumnado lleva mucho tiempo con el cuerpo silenciado** (en situaciones en las que se solicita inmovilidad y quietud como, por ejemplo, en la asamblea o durante una explicación del profesorado). **Consisten en actividades de corta duración en las que el movimiento es el protagonista.**

a) Juegos musicales

Espacio: Aula.

Material: Altavoz para poner música / Para una de las progresiones se puede utilizar material de aula.

Descripción: Los juegos musicales consisten en que el alumnado mueva el cuerpo libremente al ritmo de las diferentes músicas propuestas por el profesorado. No se trata de bailar bien, sino de expresar lo que sienten en cada momento, dependiendo de la música que suene. Por ello, es importante que no se fijen en lo que hacen sus compañeros y compañeras, sino en lo que les apetece hacer en cada momento.

Beneficios complementarios: Se favorece una mayor conexión corporal y conciencia de los estados emocionales (qué emoción estoy sintiendo), físicos (cansancio, hambre, nervios, etc.) y mentales (concentración, dispersión, etc.).

Progresiones:

- A medida que van entrando en el juego de expresión, se pueden proponer pequeñas variaciones, como cerrar los ojos, bailar a cámara lenta, aunque la música sea rápida, o que se muevan rápido, aunque la música sea lenta.
- Se pueden utilizar materiales del aula para complementar los movimientos musicales (lápiz, libreta, juguetes, estuche..., etc.).

b) Sillas musicales

Espacio: Aula.

Material: Sillas / Altavoz para poner música.

Descripción: Se trata del tradicional juego de las sillas. Consiste en que el alumnado deberá levantarse de su silla y moverse por el aula al ritmo de la música cuando esta empiece a sonar, sentándose cada vez en una silla diferente a la que estaban cuando la música pare de nuevo. Es importante variar los tiempos en los que se deja la música puesta antes de pararla, para jugar con la sorpresa y trabajar la velocidad de respuesta.

Beneficios complementarios: Permite trabajar la velocidad de reacción y la toma de decisiones.

Progresiones:

- En cada ronda se pueden ir quitando sillas, de forma que en cada una un alumno o una alumna se quede sin silla, hasta que queden dos participantes en la última ronda. Esta progresión implica que no todos estarán en actividad durante todo el juego, por lo que se recomienda dejarla para cuando todo el grupo haya tenido su tiempo de movimiento. Durante las rondas en las que sean descalificados, se sugiere que continúen realizando algún tipo de actividad física, como bailar mientras animan a las personas que siguen en el juego.
- Durante el momento musical en vez de moverse deberán organizar y guardar objetos de la clase. Se aconseja esta progresión en un momento que la clase este muy desorganizada, con objetos de juego por el suelo, etc.
- Para añadir un componente de coordinación con otras personas, se puede pedir al alumnado que, para cambiarse de silla, deben chocar la palma con un compañero o compañera y ocupar su silla.



1. Cuñas motrices de activación

c) Nuestra canción de las emociones

Espacio: Aula.

Material: Altavoz para poner música.

Descripción: La actividad consiste en poner música asociada a diferentes emociones para que el alumnado baile, se mueva o simplemente exprese lo que cada canción les hace sentir. Dependiendo del estado de ánimo que se perciba, del objetivo y del momento, se pueden utilizar diferentes tipos de música. Se sugiere despejar el aula de elementos que puedan interferir con el movimiento libre. Es importante elegir canciones que se adecuen a todas las emociones trabajadas. Después de la actividad, se propone realizar una pequeña asamblea para poner nombres a las emociones que han sentido o expresado.

Beneficios complementarios: Mejora la expresión espontánea y la conciencia emocional al identificar la emoción que provoca cada canción.

Progresiones:

- Se puede proponer que los bailes o movimientos sean en parejas o en tríos, de forma que una persona inicia los movimientos y las otras los imitan, cambiando después de un tiempo de rol, y al finalizar, preguntar al alumnado si han sido capaces de identificar la emoción que estaba experimentando la otra persona a través de sus movimientos.
- Se puede sugerir que bailen o se muevan con distintas partes del cuerpo que se les indique, por ejemplo, con las manos, con la cintura, con la cabeza, etc.



© Freepik

d) Salimos al patio

Espacio: Centro / Patio / Espacio Exterior.

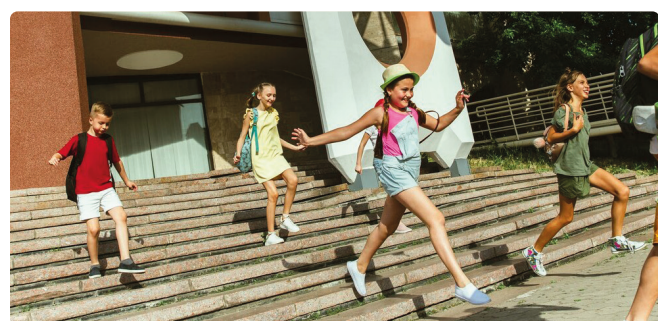
Material: Para las progresiones se pueden usar materiales del aula, de psicomotricidad y/o de educación física.

Descripción: Esta cuña motriz consiste en salir del aula para dar una vuelta al patio exterior (al centro o al espacio que se considere oportuno) y volver al aula lo más rápido posible. Se sugiere un recorrido que se pueda realizar en 4-5 minutos.

Beneficios complementarios: Se produce una oxigenación física y mental, así como la liberación de energía acumulada, lo que hace que las emociones intensas se regulen y se favorezca la concentración y el buen funcionamiento de las funciones cognitivas al volver.

Progresiones:

- Desplazamiento. Determinar el tipo de desplazamiento que pueden realizar. Por ejemplo, debemos desplazarnos imitando el salto del canguro, debemos desplazarnos como un coche, deberemos desplazarnos de lado, etc.
- Transporte de objetos. Transportar algún objeto determinado, por ejemplo, pelotas, palos, conos, libros, estuches, etc. También pueden ser transportados individualmente o en parejas.
- Atrezzo. Se puede incluir pequeños complementos de atrezzo como telas o material de psicomotricidad, para simular animales, personajes o medios de transporte durante la vuelta al patio.



© Freepik

1. Cuñas motrices de activación

e) Sumamos objetos

Espacio: Aula.

Material: Material de aula.

Descripción: La cuña motriz consiste en que el alumnado agrupe objetos del aula según las indicaciones. Por ejemplo, «Agrupamos los libros de 10 en 10 en las mesas», «Agrupamos las sillas de 5 en 5,» «Juntamos las mesas de 3 en 3», «Agrupamos estuches de colores de 5 en 5.»

Beneficios complementarios: Con esta cuña, además de lograr la activación del cuerpo, se favorece la coordinación entre los miembros del grupo, el trabajo en equipo, la capacidad de planificar acciones y la importancia del orden.

Progresiones:

- Se puede realizar la actividad con todo el grupo clase o formar diferentes equipos para determinar cuál termina antes la tarea.
- También se puede utilizar en momentos determinados donde el profesorado desea cambiar la distribución del aula para una actividad en concreto.



© Freepik

f) Juego de los colores

Espacio: Aula.

Material: Material de aula / Altavoz para poner música.

Descripción: En esta cuña, el alumnado se desplaza por el aula con música de fondo. Cuando el profesorado diga «color, color» el alumnado deberá buscar y tocar rápidamente algún objeto en el aula del color que se ha indicado.

Beneficios complementarios: Se favorece la rapidez de respuesta y la atención focalizada.

Progresiones:

- Se pueden nombrar los colores en otros idiomas.
- Se pueden otorgar puntos a los niños y las niñas que logren llegar antes al objeto del color indicado.



© Freepik

2. Cuñas motrices de relajación

Se llevan a cabo **cuando queremos que el alumnado relaje su cuerpo o reduzca la activación** (tras situaciones en las que se exploran de forma autónoma las posibilidades motrices como, por ejemplo, al volver del recreo). Estas cuñas **consisten en actividades de corta duración que buscan la relajación del alumnado** (yoga, respiraciones, etc.).

a) Respiraciones abdominales conscientes

Espacio: Aula.

Material: Material de aula.

Descripción: La actividad comienza con todo el alumnado acostado boca arriba. Cada uno coloca un objeto que tengan en el aula sobre el estómago (como una libreta, un bolígrafo o algún objeto de papel que hayan hecho previamente). En este ejercicio, se busca dirigir la respiración hacia el abdomen. Se realiza inhalando durante 4 segundos y exhalando durante 6 segundos; estos tiempos pueden alargarse a medida que los niños adquieran experiencia (duración aproximada de 3-4 minutos). De esta manera, el alumnado podrá ser más consciente del movimiento de su respiración al observar cómo se eleva el objeto del estómago y vuelve a su posición inicial.

Beneficios complementarios: Al trabajar de forma consciente la respiración, practican e interiorizan una herramienta muy útil para la gestión de emociones intensas.



b) Respiración compartida

Espacio: Aula.

Material: No es necesario material específico.

Descripción: El alumnado se distribuirá por el aula por parejas, sentados en el suelo con las piernas cruzadas, espalda contra la espalda. Los niños y las niñas cerrarán los ojos y respirarán con normalidad. Luego, a la señal del profesorado y sin hablar, deberán coordinar la respiración con la de su pareja, inhalando y exhalando juntos.

Beneficios complementarios: Respirar pausadamente al ritmo de otra persona favorece la atención plena en la respiración, además de generar vínculos positivos con la persona con la que se ha compartido el momento de relajación y conexión corporal.

c) Abrazos musicales

Espacio: Aula.

Material: Altavoz para poner música.

Descripción: Se pone música relajante mientras el alumnado se desplaza por la sala al ritmo de la música. Cuando la música se detenga, deben abrazarse con el compañero o compañera con el que se han cruzado de frente o tienen más cerca. Una vez que la música vuelva a sonar, se separan y continúan moviéndose lentamente por el aula.

Beneficios complementarios: Los abrazos tienen grandes beneficios psicofisiológicos al favorecer la producción de neurotransmisores y hormonas que generan bienestar y conexión entre las personas.

2. Cuñas motrices de relajación

d) El túnel de las cosas bonitas

Espacio: Aula.

Material: Altavoz para poner música.

Descripción: Se pone música relajante y se baja la intensidad de la luz. El alumnado formará un túnel situándose en dos filas que se miran, uniendo sus brazos por encima de las cabezas. Alternativamente, cada alumno o alumna, con los ojos vendados, pasará lentamente por el túnel. Los demás compañeros y compañeras deberán guiarlo hasta el final del túnel diciéndole al oído cosas que valoran de él o de ella. Dependiendo del número de alumnos y alumnas, el tiempo disponible y la distribución del aula se pueden hacer dos túneles a la vez.



© Freepik

e) El tren de los masajes

Espacio: Aula.

Material: Altavoz para poner música / Para una de las progresiones se sugieren pequeñas pelotas u otro material para masajear.

Descripción: Partiendo de la disposición habitual del aula, con todo el alumnado sentado en su sitio, se colocan las sillas para que estén uno detrás del otro formando filas. Cada alumno o alumna realiza un masaje al compañero o compañera que tiene delante. El profesorado propondrá las directrices del masaje, comenzando por la cabeza, el cuello, los hombros, etc., y toda la fila (simulando un tren) debe hacer el mismo masaje al mismo tiempo. A la señal del profesorado, las sillas se girarán hacia el otro lado para cambiar la dirección del masaje. Se sugiere poner música relajante durante esta dinámica.

Beneficios complementarios: Con este ejercicio se refuerza el vínculo y el cuidado mutuo entre el alumnado, identificando las sensaciones positivas tanto de ofrecer afecto como de recibirlo.

Progresiones:

- Si el espacio lo permite, se puede realizar este ejercicio sentados en el suelo dispuestos en círculo.
- Se pueden utilizar pelotas pequeñas u otro tipo de material para masajear suavemente.

2. Cuñas motrices de relajación

f) Posiciones de Yoga

Espacio: Aula, gimnasio o patio.

Material: Altavoz para poner música y documento *Movimientos y posturas de yoga para cuidar a Cardio* / Si se van a practicar posturas de suelo en el patio o gimnasio, se recomienda el empleo de esterillas.

Descripción: El recurso *Movimientos y posturas de yoga para cuidar a Cardio* ofrece una serie de posiciones de yoga de diversa dificultad y necesidad de espacio. Se pueden practicar en sesiones más largas en el gimnasio o patio, y llevar a cabo ciertas posturas en el aula para favorecer la relajación y la conexión.

Beneficios complementarios: El yoga tiene múltiples beneficios a nivel de concentración, gestión de emociones, coordinación e interiorización de la respiración consciente. Además, al hacerlo en clase puede aportar un toque de humor que ayude a distender el ambiente de la clase si se percibe tensión, preocupación, cansancio mental, etc.



© Freepik

g) Técnicas psico corporales

Espacio: Aula.

Material: Pantalla con altavoces para ver y escuchar cómo se llevan a cabo las técnicas.

Descripción: Las técnicas psico corporales consisten en su gran mayoría en katas sencillas basadas en karate do (arte marcial con raíces muy profundas y antiguas) que contienen mucha sabiduría, orientar y experiencial.

Beneficios complementarios: Con estas prácticas, podemos trabajar tanto la relajación como la activación del cuerpo, en función de la práctica concreta que se elija, y, además, se mejora la conciencia corporal y la atención plena del alumnado y las personas adultas de su entorno.



© IA generated by StudioQuinze

Se recomienda especialmente emplear alguna de estas cuñas motrices previo a la realización de las *Prácticas meditativas para conectar Cuerpo, Mente y Emociones* del **Programa SI!** de Educación Primaria, ya que con ello se logra incorporar el cuerpo en la meditación, catalizando el proceso de estabilizar la mente, focalizar la atención, generando un mayor estado de consciencia.

Estas prácticas meditativas consisten en una serie de audios en los que se trabajan meditaciones adaptadas a diferentes edades, de corta duración, que cumplen diferentes objetivos y emplean distintas estrategias en cada caso.

3. Cuñas motrices de coordinación y equilibrio

Se llevan a cabo **cuando el alumnado se encuentra en un momento de exposición** (por ejemplo, demostración de un movimiento concreto, exposición oral, etc.). Las cuñas de coordinación y equilibrio **consisten en actividades de corta duración cuyo objetivo es que el alumnado tome especial conciencia de su cuerpo.**

a) Somos camareros

Espacio: Aula.

Material: Material de aula.

Descripción: En esta cuña motriz, el alumnado sujeta un libro sobre una mano simulando una bandeja, encima de la que se ponen varios objetos, por ejemplo, bolígrafos. El alumnado deberá desplazarse por el aula durante los minutos que indique el profesorado (1-2 minutos), sin chocar con ningún compañero o compañera, evitando las mesas, las sillas, etc., y todo ello sin que se les caiga nada de la bandeja (libro), en cuyo caso deberán volver a empezar o salir del circuito en función de lo que decida el profesorado antes de empezar la cuña motriz y en base a las necesidades y posibilidades de espacio.

Beneficios complementarios: Ayuda a mejorar la coordinación y el equilibrio, además de favorecer la conciencia corporal.

Progresiones:

- Se puede aumentar la velocidad de desplazamiento.
- Se puede realizar el ejercicio en parejas (llevar una bandeja entre dos).
- Se pueden poner obstáculos adicionales como sillas, etc.
- Se puede incrementar la cantidad de elementos encima del libro.
- Se puede llevar la bandeja con la mano menos hábil.
- Se pueden hacer equilibrios estáticos con la bandeja, por ejemplo, con un pie.
- Se pueden hacer relevos en los que tienen que pasarse la bandeja sin tirar nada.

b) Transporte de material en parejas

Espacio: Aula.

Material: Material de aula.

Descripción: La actividad consiste en sostener entre dos personas un bolígrafo (u otro material de aula), empleando para ello cada miembro de la pareja solo un dedo, durante un tiempo determinado.

Beneficios complementarios: Favorece la coordinación con otra persona, la empatía y la comunicación no verbal.

Progresiones:

- Intentamos desplazarnos por parejas dentro del aula sin que se caiga el bolígrafo sostenido por un dedo de cada uno de los niños y las niñas. Cuando se cae, se debe buscar una nueva pareja y empezar de nuevo.
- Se continúa con los desplazamientos sin poder hablar.
- Se continúa con los desplazamientos con uno de los miembros de la pareja con los ojos cerrados mientras que la otra le guía, luego cambian los roles.
- Se continúa con los desplazamientos con uno de los miembros guiando, pero sin poder hablar.
- Subir desde el suelo un bolígrafo por pareja, utilizando únicamente un dedo de cada integrante de la pareja.

3. Cuñas motrices de coordinación y equilibrio

c) Juego del Rey

Espacio: Aula.

Material: Altavoz para poner música / Para una de las progresiones se puede utilizar material de aula y/o atrezo.

Descripción: Se parte de la distribución normal del aula, con el alumnado frente a sus sillas. El profesorado selecciona a un alumno o alumna para comenzar con el rol de rey. El rey debe realizar un movimiento o un equilibrio específico que todos sus compañeros y compañeras deben imitar. Una vez que el rey termina su movimiento, el rol de rey pasa al compañero o compañera de su lado, quien debe repetir el movimiento del rey anterior y agregar el suyo propio. El resto de la clase debe repetir los dos movimientos. Se sugiere que cada secuencia de esta actividad conste de un máximo de 5 o 6 movimientos para no exceder el tiempo asignado.

Beneficios complementarios: Favorece el refuerzo de la atención, la memoria y la creatividad.

Progresiones:

- El niño o la niña que realice mejor el movimiento o el equilibrio se convierte en el próximo rey.
- Poner una música para la realización de los movimientos o equilibrios.
- Utilizar materiales de aula o atrezo para realizar los movimientos o posturas.



© Freepik

d) A cámara lenta

Espacio: Aula.

Material: Altavoz para poner música / Para las progresiones, se puede utilizar material de aula y/o atrezo.

Descripción: La dinámica consiste en que el alumnado realice movimientos y desplazamientos por el aula a cámara superlenta, acompañados de música suave. Con esta actividad estaremos trabajando la amplitud de movimiento, el equilibrio y la coordinación.

Beneficios complementarios: Se trabaja la creatividad y la velocidad de respuesta.

Progresiones:

- Realizar el ejercicio en parejas o en pequeños grupos.
- Añadir material o atrezo para el movimiento (pelotas, pañuelos, globos, conos...).



© Freepik

3. Cuñas motrices de coordinación y equilibrio

e) El espejo o el mimo

Espacio: Aula.

Material: Altavoz para poner música.

Descripción: Esta cuña se lleva a cabo por parejas y con música de fondo. Un integrante de la pareja realizará una serie de movimientos con la música y el otro será su espejo. El que haga de espejo deberá imitar cada gesto, cada expresión facial y cada movimiento en forma de espejo, es decir, de manera simétrica. A la señal del profesorado, se intercambiarán los roles.

Beneficios complementarios: Se trabaja la atención y la capacidad para percibir detalles y procesar información sobre la expresión corporal de otra persona, mejorando al mismo tiempo la propia conciencia corporal para poder imitar los gestos, lo que favorece una comunicación no verbal más desarrollada.



f) Movilidad articular

Espacio: Aula.

Material: Altavoz para poner música.

Descripción: Acompañada de música, esta cuña consiste en realizar una serie de movimientos rotatorios en cada una de las articulaciones del cuerpo, desde los tobillos hasta el cuello. Se puede solicitar la participación del alumnado para que recuerden las distintas articulaciones y puedan realizar los movimientos correspondientes. La velocidad de los movimientos puede variar dependiendo de la música, pudiendo ser más lentos o rápidos.

Beneficios complementarios: Mejora la salud articular del alumnado y les aporta una rutina de calentamiento para cuando vayan a realizar actividad física o deporte.



4. Cuñas motrices de precisión

Se llevan a cabo cuando el alumnado está realizando tareas que requieren el cuerpo implicado (en tareas con diferentes grados de movilidad centradas en actividades rutinarias en el aula: pintar, modelar arcilla, recoger material, barrer el aula, etc.). Estas cuñas consisten en actividades de corta duración que pretenden realizar movimientos específicos con otras partes del cuerpo, alternativas a las que han utilizado. Por ejemplo, el lanzamiento de una pelota con los pies para romper la precisión del movimiento con las manos durante una actividad de pintura.

a) Pasamos la pelota en clase

Espacio: Aula.

Material: 2-4 Pelotas pequeñas.

Descripción: Partiendo de la disposición habitual del aula, con cada alumno y alumna de pie en su sitio de clase, la actividad propuesta consiste en que el alumnado se pase la pelota (pelota tipo tenis). El profesorado determinará si se pasa hacia un lado, hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda, u otras direcciones indicadas. Se pueden alternar las instrucciones para que el alumnado cambie la dirección del pase.

Beneficios complementarios: Favorece la concentración y el trabajo en equipo.

Progresiones:

- Para compensar el tiempo dedicado a la escritura, se pueden realizar los pases con los pies por debajo de las mesas, lo cual también aumenta el grado de dificultad.
- Se puede animar a pasar la pelota con la mano no dominante, de esta manera también estarán compensando el trabajo motriz.



© Cottonbro Studio / Pexels

b) Básquet improvisado.

Espacio: Aula.

Material: Material de aula.

Descripción: El alumnado tira todos los papeles acumulados (arrugados en forma de bola) intentando encestar en la papelera desde una distancia determinada, como si estuvieran lanzado a una canasta de baloncesto.

Beneficios complementarios: Imaginar que están en un estadio o en un partido de baloncesto, favorece la dispersión mental en momentos de mucha carga, cuando se quiera cambiar de temática, o antes de terminar la jornada escolar.



© Freepik

4.

Cuñas motrices de precisión

c) El boli más rápido

Espacio: Aula.

Material: Material de aula.

Descripción: Esta actividad se puede realizar por filas de clase (o hacer pequeños equipos según la organización del aula). La dinámica consiste en que cada fila o equipo se pase el bolígrafo u otro objeto de aula sin contacto (el bolígrafo debe permanecer en el aire en algún momento). La fila o equipo que consiga transportar el objeto de un lado al otro sin que caiga al suelo primero, habrá ganado la partida.

Beneficios complementarios: Favorece la coordinación, la concentración y el trabajo en equipo.

Progresiones:

- Se pueden alternar direcciones, objetos, distancias, etc., según el nivel, habilidad y distribución del aula.



© Freepik

d) El globo volador

Espacio: Aula.

Material: 2-4 globos.

Descripción: Esta actividad consiste en lanzar un globo al aire y evitar que toque el suelo durante un espacio de tiempo determinado. Todo el alumnado debe intentar que el globo permanezca volando.

Beneficios complementarios: Mejora la coordinación y el trabajo en equipo.

Progresiones:

- Se puede incrementar la dificultad de la dinámica añadiendo más globos.
- Para compensar un trabajo específico con la mano hábil, se puede proponer que solo se utilice la mano no dominante.
- Dependiendo del nivel y del espacio disponible, se puede proponer que solo se pueda tocar con los pies, las rodillas o la cabeza.
- Se pueden ir alternando las superficies de contacto para ampliar la experiencia motriz.



© Freepik

4. Cuñas motrices de precisión

e) La pelota viajera

Espacio: Aula.

Material: Pelotas pequeñas / Mesas / Material de aula.

Descripción: Para esta actividad se parte de la distribución habitual del aula con el alumnado sentado en su sitio. Con una pelota del tamaño de tenis, la actividad consiste en que el alumno o alumna de un extremo de la fila haga rodar la pelota para llegar al final de esta. El alumnado de las mesas intermedias solo podrá modificar la trayectoria de la pelota con un bolígrafo o un lápiz, sin poder tocarla con las manos.

Beneficios complementarios: Favorece la coordinación, la concentración y el trabajo en equipo.

f) Malabares con pañuelos

Espacio: Aula.

Material: Tres pañuelos de tela por alumno y alumna. Para las progresiones, se puede utilizar material propio de los malabares, como pelotas.

Descripción: En esta actividad de malabares con pañuelos, el alumnado estará de pie en su sitio habitual. En primer lugar, se realizarán los malabares con dos pañuelos, lanzándolos y recogiendo simultáneamente sin que se caigan. A medida que se adquiera destreza, se puede añadir más pañuelos al juego.

Beneficios complementarios: Favorece la coordinación y la concentración.

Progresiones:

- Se puede pedir al alumnado que solo utilicen la mano no dominante o que vayan alternando entre ambas manos.
- Se pueden realizar malabares en parejas o en grupo.
- Se pueden realizar los malabares con pelotas u otros materiales. Sin embargo, se debe tener en cuenta la complejidad de realizar malabares con estos materiales en un espacio cerrado con mesas, sillas y material escolar.

g) Juego *Bottle flip*

Espacio: Aula

Material: 4-5 botellas de plástico de 50cl medio llenas.o

Descripción: Se divide la clase en pequeños grupos de 5-7 personas (se pueden formar los grupos según la distribución de las filas de clase). Cada grupo tendrá una botella de agua de plástico pequeña medio llena para jugar al «Bottle flip». El juego consiste en lanzar al aire la botella medio llena para que aterrice de pie en la mesa. Cuantas más vueltas se consigan hacer, mejor. Cada integrante del grupo tiene 5 intentos para lograr el reto.

Beneficios complementarios: Favorece la coordinación y concentración.



© IA generated by StudioQuinze

Referencias bibliográficas

Cebrián, B.; Martín, M^a I.; Miguel, A. (coord.) (2013). *Cómo trabajar la motricidad en el aula. Cuñas Motrices para infantil y primaria*. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Flores, G & Prat, M (2017). *La incorporación de las cuñas motrices en la Educación Infantil: reflexiones de un plan piloto para la mejora de los hábitos saludables del futuro profesorado*. III Seminario de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y la Salud. Puerto Real, Cádiz

Vaca, M. (2007). Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento. *Ágora para la EF y el Deporte*, 4-5. pp. 91- 110

Vaca, M.; Varela, M^a S. (2008). Estoy dentro de mi cuerpo. *Cuadernos de Pedagogía*, 353. pp.39-48

Vaca, M.; Fuente, S.; Santamaría, N. (2013). *Cuñas motrices en la Escuela Infantil y Primaria*. Logroño: Gráficas Quintana.