

Di 5 animales
mientras saltas a la
pata coja.

Orientagogia

Da 3 pasos a la
derecha, 2 a la
izquierda y 1 hacia
atrás mientras das
palmas.

Orientagogia

Dibuja una casa
mientras cuentas del
1 al 30.

Orientagogia

Date golpes en la
cabeza al tiempo que
dibujas círculos en tu
tripa.

Orientagogia

Cuenta un cuento
(real o inventado)
mientras mantienes el
equilibrio sobre el pie
izquierdo.

Orientagogia

Cuenta un cuento
(real o inventado)
mientras mantienes el
equilibrio sobre el pie
derecho.

Orientagogia

Cuenta una historia a
partir de los dados del
"story cubes"
mientras te tocas la
nariz de forma
alterna con el dedo
índice de cada mano.

Orientagogia

Salta alternando el
apoyo entre los pies
mientras cuentas
desde 20 hacia atrás.

Orientagogia

Escribe tu nombre
completo sin las
vocales mientras
cantas una canción.

Orientagogia

Levanta a la vez el
dedo índice de la
mano derecha con el
meñique de la
izquierda y viceversa
varias veces.



Orientagogia

Escribe una frase
sobre algo que te
guste mucho
evitando escribir las
vocales.



Orientagogia

Di las 10 primeras
letras del abecedario
alternándolas con los
números.

A-1, B-...

Orientagogia

Continúa la serie
lógica:

2-41-3-62-4-83-5-?

Orientagogia

Toca con el dedo
meñique de cada
mano el pulgar y
continúa con el resto
de los dedos en orden
ascendente y
descendente sin
repetir dos veces
seguidas ningún dedo
durante 20 segundos.

Orientagogia

En un minuto tienes
que hacer una
historia de memoria
con las palabras de
esta lista:

PLAYA
JUEGO
APRENDER
ZAPATOS
PERRO

Orientagogia

Escribe una frase
sobre algo que te
guste mucho
evitando escribir las
consonantes.

Orientagogia

Continúa la serie
lógica:

1-11-21-1211-?

Orientagogia

En un minuto tienes
que hacer una
historia de memoria
con las palabras de
esta lista:

CUADRO
DIVERTIRME
LÁPIZ
MOFETA
TELÉFONO

Orientagogia