DOSSIER

100 PAUSAS ACTIVAS

PARA EL AULA



- Nuevas propuestas
- Activa tu mente
- Relájate
- Individual y en grupo
- Distintos niveles

RUTA 01

ACTIVA SIN PRISAS

Movilidad suave y conciencia corporal

10 RETOS · CONSIGNAS BREVES · OPCIONES PARA PARTICIPAR DESDE EL ASIENTO

01 CODOS DE ACORDEÓN

RETO

Abre los codos hacia los lados y júntalos delante del pecho, como un acordeón.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE

Haz el gesto pequeño y sentado.

02 TECHO ELÁSTICO

RETO

Alarga un brazo hacia arriba y luego el otro, como si estiraras dos cintas suaves.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE

Solo eleva los brazos hasta donde resulte cómodo.

03 PIES BRÚJULA

RETO

Con la punta de un pie señala delante, lado, detrás y centro. Cambia de pie.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Traza las direcciones sentado.

04 MUÑECAS DE RELOJ

RETO

Dibuja tres círculos lentos con las muñecas y cambia el sentido del giro.

30 SEG. OPCIÓN SUAVE

Apoya los antebrazos sobre la mesa.

05 CINTURA TELESCOPIO

RETO

Gira ligeramente el tronco a un lado, vuelve al centro y repite al otro.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE

Mantén la espalda apoyada y gira solo la cabeza.

06 TOBILLOS CURIOSOS

RETO

Levanta un talón y dibuja una letra pequeña en el aire con la punta del pie.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Haz las letras con los pies sentado.

07 ESCALERA DE BRAZOS

RETO

Sube las manos por tres alturas: cintura, hombros y cabeza. Luego desciende.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE

No hace falta elevar las manos por encima de hombros.

08 ESPALDA QUE SE ALARGA

RETO

Desde una postura cómoda, crece hacia arriba al inspirar y relaja al soltar aire.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE

Hazlo sentado, sin arquear la espalda.

09 PASOS MINI Y MAXI

RETO

Da dos pasos diminutos en el sitio y uno amplio, sin saltar ni desplazarte.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Sustituye los pasos por movimientos de manos.

10 PÉNDULO DE BRAZOS

RETO

Deja balancear los brazos suavemente delante y detrás, sin levantar los hombros.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE

Mueve un brazo cada vez.

RUTA 02

MANOS INGENIOSAS

Destreza fina y coordinación manual

10 RETOS · CONSIGNAS BREVES · OPCIONES PARA PARTICIPAR DESDE EL ASIENTO

11 DEDOS ASCENSOR

RETO
Toca el pulgar con índice, medio, anular y meñique; vuelve en orden inverso.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Utiliza solo una mano.

12 VENTANAS DE DEDOS

RETO
Forma un círculo con cada pulgar e índice. Abre y cierra la ventana sin prisa.

35 SEG. OPCIÓN SUAVE
Haz las ventanas por separado.

13 PULGAR EXPLORADOR

RETO
Con la mano abierta, lleva el pulgar a la base de cada dedo y regresa al centro.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE
Ayúdate de la otra mano si lo necesitas.

14 DOS ORUGAS

RETO
Haz caminar los dedos índice y medio de ambas manos sobre tus piernas.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Mueve una oruga cada vez.

15 PINZAS IMAGINARIAS

RETO
Imagina cinco semillas pequeñas y recógelas una a una usando pulgar e índice.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE
Apoya la mano sobre la mesa.

16 LLUVIA DE YEMAS

RETO
Toca suavemente la mesa con una yema cada vez, desde el meñique al pulgar.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE
Hazlo sobre la palma de tu otra mano.

17 CANDADO CAMBIANTE

RETO
Entrelaza las manos, suelta y vuelve a unirlas cambiando qué pulgar queda arriba.

35 SEG. OPCIÓN SUAVE
Junta solo las puntas de los dedos.

18 TIJERAS DE DEDOS

RETO
Separa y junta índice y medio como unas tijeras; alterna con anular y meñique.

35 SEG. OPCIÓN SUAVE
Practica únicamente con índice y medio.

19 ESPEJOS DIMINUTOS

RETO
Mueve un dedo de la mano derecha e intenta repetirlo con la izquierda.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Mira primero y copia después.

20 CAMINOS DE PALMA

RETO
Recorre con un dedo las líneas de la palma contraria y después cambia de mano.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Apoya las manos sobre la mesa.

RUTA 03

NÚMEROS EN ACCIÓN

Pensamiento matemático con movimiento

10 RETOS · CONSIGNAS BREVES · OPCIONES PARA PARTICIPAR DESDE EL ASIENTO

21 COMPLETA EL CINCO

RETO

El docente muestra de uno a cuatro dedos. Enseña los que faltan para llegar a cinco.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Piensa la respuesta o muéstrala con una mano.

22 PAR O IMPAR

RETO

Escucha un número: para el par abre los brazos; para el impar, cruza los antebrazos.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE

Haz los dos gestos solo con las manos.

23 MAYOR, MÁS ALTO

RETO

Compara dos números. Pon las manos arriba si el primero es mayor; abajo si es menor.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Responde con el pulgar.

24 LA CUENTA QUE FALTA

RETO

Escucha 2, 4, 6, __. Marca con los dedos el siguiente número de la serie.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE

Piensa la respuesta sin mostrar los dedos.

25 RELOJ DE BRAZOS

RETO

Señala con un brazo las posiciones de las 3, las 6, las 9 y las 12 del reloj.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Marca las horas con un dedo.

26 DECENA DE TOQUES

RETO

Cuenta diez toques alternando rodillas y palmas. Al diez, quédate inmóvil.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Haz los diez toques sobre la mesa.

27 SUMA EN SILENCIO

RETO

Escucha dos números pequeños y muestra con los dedos el resultado de la suma.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE

Muestra solo una mano o di el resultado.

28 MITAD VISIBLE

RETO

Para representar un medio, levanta uno de dos brazos; para un entero, los dos.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE

Emplea dos dedos en lugar de los brazos.

29 ATRAPA EL MÚLTIPLO

RETO

Cuenta del 1 al 20. Cada múltiplo de 3 se señala con un toque en el hombro.

60 SEG. OPCIÓN SUAVE

Cuenta solo hasta el 12.

30 NÚMERO DIBUJADO

RETO

Traza un número del 0 al 9 con el codo en el aire para que alguien lo adivine.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE

Dibújalo con el índice.

RUTA 04

LETRAS QUE SE MUEVEN

Lengua, vocabulario y expresión oral

10 RETOS · CONSIGNAS BREVES · OPCIONES PARA PARTICIPAR DESDE EL ASIENTO

31 GOLPE DE SÍLABA

RETO
Escucha una palabra y da un toque suave en la pierna por cada sílaba.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Cuenta las sílabas con los dedos.

32 VOCAL ESCONDIDA

RETO
Escucha palabras. Si contienen la vocal elegida, levanta un dedo.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Piensa la respuesta sin hacer el gesto.

33 INICIAL GIGANTE

RETO
Escribe en el aire la primera letra de una palabra que dice el docente.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE
Dibuja la letra con un dedo sobre la mesa.

34 RIMAS QUE SALUDAN

RETO
Escucha dos palabras: si riman, saluda con la mano; si no, mantenla quieta.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Contesta con sí o no.

35 VERBOS EN MINIATURA

RETO
Representa con un gesto pequeño los verbos: abrir, sembrar, peinar o mezclar.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Haz solo movimientos de manos.

36 NOMBRE PROPIO

RETO
Al oír un nombre propio, dibuja una mayúscula en el aire; con uno común, una minúscula.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Elige solo entre dos ejemplos.

37 PALABRA AL REVÉS

RETO
Escucha una palabra corta y di sus letras en orden inverso mientras mueves un dedo.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Comienza con palabras de dos letras.

38 SÍLABA FUERTE

RETO
Pronuncia una palabra lentamente y marca con la mano su sílaba tónica.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Señala la sílaba sin mover el brazo.

39 PALABRAS QUE CRECEN

RETO
Di una palabra y añádele un adjetivo. Acompaña cada nueva palabra con un gesto.

55 SEG. OPCIÓN SUAVE
Trabaja únicamente con dos palabras.

40 FRASE DE TRES GESTOS

RETO
Inventa una oración de tres partes y usa un gesto diferente para cada una.

60 SEG. OPCIÓN SUAVE
El docente propone la oración.

RUTA 05

EL ESPACIO EN JUEGO

Orientación y percepción espacial

10 RETOS · CONSIGNAS BREVES · OPCIONES PARA PARTICIPAR DESDE EL ASIENTO

41 CUADRÍCULA INVISIBLE

RETO
Imagina cuatro casillas frente a ti. Señala la que nombra el docente: arriba derecha, etc.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Dibuja las cuatro casillas con el dedo.

42 MAPA SOBRE LA MESA

RETO
Traza con un dedo una ruta imaginaria: recto, giro, recto, giro y llegada.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Sigue solo dos instrucciones.

43 DELANTE DE MÍ

RETO
Señala un objeto que esté delante, otro detrás y uno a un lado de tu sitio.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Mira los objetos sin señalarlos.

44 FLECHA DE OJOS

RETO
Sigue con los ojos una flecha imaginaria que describe el docente, sin mover el cuello.

35 SEG. OPCIÓN SUAVE
Haz un recorrido más corto.

45 CERCA, MEDIO, LEJOS

RETO
Sitúa las manos a tres distancias diferentes y nombra cuál está más cerca.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE
Usa solo dos distancias.

46 DIBUJO GEOMÉTRICO

RETO
Traza un triángulo con una mano y un cuadrado con la otra, por turnos.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Dibuja ambas formas con la misma mano.

47 PUERTA SECRETA

RETO
Elige una pared como norte. Señala luego este, sur y oeste sin cambiar de sitio.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Utiliza únicamente norte y sur.

48 RUTA DE CURVAS

RETO
Dibuja en el aire un camino con una curva, dos rectas y otra curva.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE
Haz el camino en la mesa.

49 ¿DÓNDE ESTÁ?

RETO
El docente nombra una posición: encima, debajo, entre o al lado. Representa con manos.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Escoge entre encima y debajo.

50 GPS DE DEDOS

RETO
Por parejas, uno dicta tres direcciones y el otro las sigue dibujándolas con el dedo.

60 SEG. OPCIÓN SUAVE
Dicta solo dos direcciones.

RUTA 06

OÍDOS DETECTIVES

Discriminación auditiva y ritmos nuevos

10 RETOS · CONSIGNAS BREVES · OPCIONES PARA PARTICIPAR DESDE EL ASIENTO

51 ECO CON RETRASO

RETO
Escucha una secuencia de dos golpes suaves y repítela después de contar hasta tres.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Repite un solo golpe.

52 SUAVE Y SILENCIO

RETO
El docente alterna sonido suave y pausa. Copia solo los sonidos, nunca las pausas.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Escucha y levanta un dedo cuando suene.

53 EL RITMO DIFERENTE

RETO
Escucha tres secuencias cortas y levanta la mano cuando una sea distinta.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Compara dos secuencias.

54 TRES SONIDOS, UN ORDEN

RETO
Memoriza: palma, muslo, mesa. Reproduce el orden sin que el docente lo repita.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Trabaja solo con dos sonidos.

55 EL PRIMERO CUENTA

RETO
Cuenta mentalmente cuatro pulsos. Señala solo el primero de cada grupo de cuatro.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Cuenta grupos de dos.

56 PALABRA DE SILENCIO

RETO
Mientras sigues un ritmo suave, detente al oír una palabra secreta acordada.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Haz el ritmo con un dedo.

57 RITMO AL CONTRARIO

RETO
Escucha dos golpes rápidos y uno lento. Repite primero el lento y luego los rápidos.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Empieza con dos golpes.

58 CAZA LA PALABRA

RETO
Escucha una frase y mueve un dedo solo al oír la palabra previamente elegida.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Utiliza frases más cortas.

59 PARES DE SONIDOS

RETO
Escucha golpecitos y toca tu hombro únicamente después de cada segundo sonido.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Levanta un dedo para marcar las parejas.

60 DIRECTOR SIN RUIDO

RETO
Un alumno dirige con gestos una secuencia de sonidos imaginarios que todos siguen.

60 SEG. OPCIÓN SUAVE
Dirige desde su asiento.

RUTA 07

MENTE EN MARCHA

Memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva

10 RETOS · CONSIGNAS BREVES · OPCIONES PARA PARTICIPAR DESDE EL ASIENTO

61 CONTRASEÑA DE DOS

RETO

Memoriza dos palabras diferentes. Después de un gesto, repítelas en el mismo orden.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE

Empieza con una palabra.

62 PRIMERO ESCUCHA

RETO

El docente da dos instrucciones. No te muevas hasta haber escuchado las dos.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Recibe una sola instrucción.

63 REGLA CAMBIADA

RETO

Al decir sol, alza un dedo; al decir luna, dos. A mitad de juego, invierte la regla.

60 SEG. OPCIÓN SUAVE

Mantén la primera regla más tiempo.

64 LA POSE AUSENTE

RETO

Observa tres posiciones de manos. Se repiten solo dos: identifica la que falta.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE

Prueba con dos posiciones.

65 TRES PISTAS VISIBLES

RETO

Encuentra sin hablar tres cosas del aula que compartan una característica.

60 SEG. OPCIÓN SUAVE

Busca solo dos cosas.

66 RESPUESTA DIFERIDA

RETO

Escucha una pregunta sencilla. Espera tres pulsos antes de mostrar la respuesta.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Espera un pulso.

67 ESPEJO CON ESPERA

RETO

Por parejas, copia el gesto de tu compañero dos segundos después de verlo.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE

Copia justo después del gesto.

68 ¿QUÉ SOBRA?

RETO

Escucha tres palabras de una categoría y una intrusa. Señálala con los dedos.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE

Usa tres palabras en total.

69 DOS CATEGORÍAS

RETO

Si oyes un animal, muestra un dedo; si es un alimento, muestra dos.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Clasifica una categoría cada vez.

70 ÓRDENES AL REVÉS

RETO

Escucha «mano arriba, mano al lado» y realiza ambas acciones en orden inverso.

55 SEG. OPCIÓN SUAVE

Empieza con una acción.

RUTA 08

UN MINUTO DE CALMA

Atención al presente y autorregulación

10 RETOS · CONSIGNAS BREVES · OPCIONES PARA PARTICIPAR DESDE EL ASIENTO

71 PIES QUE DESCANSAN

RETO

Presiona suavemente ambos pies contra el suelo tres segundos y después relájalos.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE

Mantén una presión muy ligera.

72 MANDÍBULA TRANQUILA

RETO

Separa ligeramente los dientes, suelta la lengua y deja el rostro relajado.

30 SEG. OPCIÓN SUAVE

Céntrate solo en aflojar la mandíbula.

73 TRES, DOS, UNO

RETO

Identifica en silencio tres formas, dos colores y un sonido a tu alrededor.

60 SEG. OPCIÓN SUAVE

Busca una forma y un color.

74 BOSTEZO IMAGINARIO

RETO

Imagina un bostezo y deja que cara y hombros se relajen sin forzar la apertura.

30 SEG. OPCIÓN SUAVE

Mantén la boca cerrada.

75 MANOS TEMPLADAS

RETO

Frota las palmas con suavidad y después apóyalas quietas sobre los muslos.

35 SEG. OPCIÓN SUAVE

Solo junta las palmas sin frotar.

76 COPO DE NIEVE

RETO

Imagina un copo que cae muy despacio y sigue su recorrido con la mirada.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Mantén la vista en un punto cómodo.

77 VASO QUE SE LLENA

RETO

Une las manos como un cuenco; al inspirar, sepáralas un poco y al espirar, júntalas.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE

Respira de manera natural.

78 HOMBROS DE ALGODÓN

RETO

Nota si los hombros están tensos. Déjalos caer suavemente al soltar aire.

35 SEG. OPCIÓN SUAVE

Hazlo solo una vez.

79 MIRADA SERENA

RETO

Elige un punto tranquilo del aula, obsérvalo unos segundos y parpadea despacio.

35 SEG. OPCIÓN SUAVE

Acorta el tiempo si resulta incómodo.

80 NUBE PASAJERA

RETO

Pon nombre en silencio a cómo te sientes y deja pasar esa palabra sin juzgarla.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE

Si lo prefieres, observa tu respiración.

RUTA 09

IMAGINA Y CREA

Creatividad corporal sin materiales

10 RETOS · CONSIGNAS BREVES · OPCIONES PARA PARTICIPAR DESDE EL ASIENTO

81 MUSEO DE POSTURAS

RETO
Imagina que eres una escultura de un museo. Cambia de postura al oír una palabra.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Crea esculturas con las manos.

82 ROBOT CON CONTRASEÑA

RETO
Inventa una secuencia de tres movimientos mecánicos para encender un robot imaginario.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Haz solo dos movimientos.

83 ZAPATOS DE ALGODÓN

RETO
Da pequeños pasos sin hacer ruido como si tus zapatos fueran de algodón.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Mueve únicamente las puntas de los pies.

84 BICICLETA DE DEDOS

RETO
Haz pedalear dos dedos sobre la mesa y cambia la velocidad a una señal.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Usa una sola mano.

85 GRAVEDAD MISTERIOSA

RETO
Muévete como si en un planeta pesaras mucho y en otro casi nada, sin saltar.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Interpreta los planetas con brazos.

86 RECETA DE MOVIMIENTOS

RETO
Prepara una receta imaginaria: mezcla, amasa, espolvorea y sirve.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Haz cada gesto sentado.

87 DETECTOR DE AROMAS

RETO
Imagina el olor de tres alimentos y cambia la expresión de tu cara según cada uno.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE
Elige un solo alimento.

88 VENTANA MÁGICA

RETO
Forma una ventana con las manos y describe qué paisaje fantástico ves detrás.

55 SEG. OPCIÓN SUAVE
Piensa la descripción sin hablar.

89 RELOJERO FANTÁSTICO

RETO
Usa los antebrazos como agujas de un reloj que va rápido, lento y se detiene.

45 SEG. OPCIÓN SUAVE
Mueve solo una mano.

90 PINCEL DE VIENTO

RETO
Dibuja en el aire una montaña, una ola y un remolino con un pincel imaginario.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Dibuja con el índice.

RUTA 10

CONSTRUIMOS EN EQUIPO

Cooperación, respeto y participación

10 RETOS · CONSIGNAS BREVES · OPCIONES PARA PARTICIPAR DESDE EL ASIENTO

91 CÓDIGO DE BIENVENIDA

RETO
Por parejas, inventad un saludo de dos gestos sin tocaros y repetidlo a la vez.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Se puede realizar desde el asiento.

92 POSTAL SIN PALABRAS

RETO
Un compañero expresa una emoción con una pose y el otro inventa otra que la acompañe.

55 SEG. OPCIÓN SUAVE
Haz solo una expresión facial.

93 ARQUITECTOS DE FIGURAS

RETO
Por parejas, cread una figura geométrica con los brazos sin tocaros.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Formad la figura con los dedos.

94 CUENTA COMPARTIDA

RETO
Por turnos, decid números consecutivos. En los múltiplos de cinco, haced silencio.

60 SEG. OPCIÓN SUAVE
Contad hasta diez.

95 LA CATEGORÍA VIAJERA

RETO
Elegid una categoría y decid una palabra cada uno mientras cambiáis una postura de manos.

60 SEG. OPCIÓN SUAVE
Jugad con solo tres palabras.

96 CADENA DE SONIDOS

RETO
Cada integrante añade un sonido muy suave y distinto a una secuencia del grupo.

60 SEG. OPCIÓN SUAVE
Haced una cadena de tres personas.

97 ESPEJO DE DOS GESTOS

RETO
Una persona crea dos gestos y la otra los repite en el orden contrario.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Copiad un único gesto.

98 FIGURA COMPARTIDA

RETO
En pareja, unid vuestras ideas para formar un círculo o triángulo en el aire, sin contacto.

50 SEG. OPCIÓN SUAVE
Cada uno representa media figura.

99 SUMA COOPERATIVA

RETO
Uno muestra un número con dedos y otro enseña los que faltan para llegar a diez.

55 SEG. OPCIÓN SUAVE
Trabajad hasta cinco.

100 FINAL EN SILENCIO

RETO
Inventad en grupo un gesto de celebración silenciosa. Repetidlo al mismo tiempo.

40 SEG. OPCIÓN SUAVE
Participa solo observando o con un dedo.