Motricidad

Mi cuerpo en el suelo

Actividad para días de lluvia para 1.º de Primaria.

Para qué sirve

Los niños de 1.º trabajan el esquema corporal global: reconocen las partes del cuerpo y empiezan a distinguir derecha e izquierda. Al ver su silueta en el suelo, pasan de sentir el cuerpo a representarlo. Encaja en la parte principal porque pide calma y atención, y se puede hacer en poco espacio.

Cómo se juega, paso a paso

1. Ten listos los papeles grandes antes de que entren. Marca con tiza o cinta la zona de cada pareja para que no se pisen.
2. Reúne al grupo y explica la actividad con una pareja de demostración. Uno se tumba y el otro dibuja el contorno.
3. Cada pareja elige quién se tumba primero. Quien se tumba se queda quieto mientras el compañero dibuja con cuidado todo el contorno.
4. Al terminar, el que se levanta mira su silueta. Entre los dos señalan cabeza, brazos, manos, piernas y pies.
5. Pide que distingan el lado derecho y el izquierdo. Pueden marcar cada lado con una señal sencilla en el papel.
6. Cambian los roles y repiten con el otro compañero. Cuando acaben, recoge los papeles y reúne al grupo para la reflexión.

Reglas

Se permanece quieto mientras se dibuja el contorno.

Organización y material

Parejas repartidas por el gimnasio, el patio o el polideportivo, cada una con su papel extendido en el suelo. Marca los espacios con tiza o cinta y deja un pasillo libre entre papeles.

Curso
1.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Parejas. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Tiza o cinta adhesiva, papel grande

Variantes

Más fácil
Nombra tú las partes del cuerpo una a una, sin pedir lateralidad. Más adelante añade derecha e izquierda solo en manos y pies.

Más difícil
Pide señalar partes en orden y con lateralidad, por ejemplo «mano derecha y rodilla izquierda». También pueden completar la silueta con los detalles de la cara.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, junta dos parejas por papel o haz dos tandas mientras otras parejas esperan. Con grupo pequeño, cada pareja tiene más espacio y tú puedes pasar por todas.

En poco espacio
En un gimnasio pequeño o medio patio, usa papeles algo más pequeños y haz las parejas por turnos. Mientras unas dibujan, otras señalan sobre una silueta ya hecha.

La variante de la ficha
Comparar la silueta con la de otra pareja.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que la pareja dibuje con el compañero sentado o tumbado de lado si no puede tumbarse boca arriba. Usa rotuladores gruesos, fáciles de agarrar.

Alumnado con TEA
Enseña los pasos con imágenes o con una demostración corta. Avisa antes de que alguien tenga que tocar el cuerpo del compañero y deja que dibuje sin contacto si le incomoda.

Atención e impulsividad
Da un turno claro y breve para estar quieto, y cuenta en voz alta mientras dibujan el contorno. Dale al que dibuja una actividad concreta, como empezar siempre por la cabeza.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Pega bien el papel al suelo con cinta para que nadie resbale al levantarse.
- Deja un pasillo entre papeles para que no pisen siluetas ni choquen al moverse.
- Usa rotuladores o tizas sin punta afilada y pide que los dejen en el suelo al terminar.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dar poco tiempo al que está quieto. Reparte los turnos y no apures el dibujo.
- Pedir derecha e izquierda desde el principio. Empieza por las partes del cuerpo y añade la lateralidad después.
- Poner papeles demasiado juntos. Marca los espacios antes de empezar para evitar pisotones.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte de tu cuerpo te ha costado más situar en el dibujo?

¿Cómo has sabido cuál era tu lado derecho y cuál el izquierdo?

¿Qué has hecho para quedarte quieto mientras te dibujaban?

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.