Motricidad

Órdenes cruzadas encadenadas

Actividad para días de lluvia para 2.º de Primaria.

Para qué sirve

Trabajas lateralidad, coordinación y atención con órdenes que cruzan la línea media del cuerpo. En 2.º la derecha y la izquierda aún se están afianzando. Encaja en la parte principal porque ya vienen activados y pueden concentrarse.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte al grupo por el espacio, cada uno con un hueco libre alrededor. Nadie toca a nadie con los brazos abiertos.
2. Explica la idea con una demostración. Di una orden cruzada y hazla tú de cara al grupo, sin que te copien todavía.
3. Practica primero una sola orden suelta: «mano derecha al pie izquierdo». Mira quién duda y repite con calma.
4. Pasa a encadenar dos órdenes seguidas: «mano derecha al pie izquierdo, después mano izquierda a la oreja derecha». Di las dos de corrido y da una pausa breve.
5. Cada alumno ejecuta las dos órdenes en el orden correcto. Si cambia el orden o no cruza, se queda en su sitio y vuelve a intentarlo en la siguiente.
6. Alterna órdenes con distintas partes del cuerpo: rodilla, codo, hombro, talón. Cambia el ritmo para mantener la atención.
7. Cierra con una orden tranquila y una respiración. Pide que se sacudan brazos y piernas antes de pasar a lo siguiente.

Reglas

Se ejecutan las dos órdenes en el orden correcto.

Organización y material

Gran grupo disperso, cada alumno en su espacio personal dentro del gimnasio, patio o polideportivo. Tú te colocas donde te vean todos, sin material.

Curso
2.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Gran grupo disperso. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Di las órdenes más despacio y señala tú el lado con la mano. Usa solo manos y pies, sin partes pequeñas como la oreja.

Más difícil
Pide que lo hagan con los ojos cerrados o sin que tú hagas la demostración. También puedes dar las órdenes más rápido.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, forma filas amplias de cara a ti para ver a todos. Con uno pequeño, deja que un alumno dé las órdenes.

En poco espacio
En el aula, haz la actividad de pie junto a la silla, sin desplazarte. Reduce los movimientos amplios y apártate de las mesas.

La variante de la ficha
Aumentar a tres órdenes cruzadas seguidas.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite que cruce con la parte del cuerpo que pueda, por ejemplo mano a rodilla en lugar de al pie. Se puede hacer sentado.

Discapacidad visual
Acompaña cada orden con un toque suave en el lado indicado. Usa referencias de su propio cuerpo y evita señalar con gestos.

Atención e impulsividad
Haz una pausa visible entre las dos órdenes y pide que esperen la señal antes de moverse. Empieza con series cortas para que acierten pronto.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja un brazo extendido de distancia entre alumnos para evitar golpes al cruzar brazos y piernas.
- Comprueba que el suelo esté seco y sin objetos, sobre todo en días de lluvia.
- Evita los giros rápidos y los equilibrios sobre un pie en suelo resbaladizo.

Errores frecuentes al aplicarla

- Hablar demasiado rápido desde el principio. Empieza lento y acelera cuando acierten la mayoría.
- Dar las órdenes de espaldas y confundir al grupo. Colócate de cara y avisa de que tu derecha no es la suya.
- Corregir en voz alta a quien falla. Repite la orden para todos y deja que se autocorrijan.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué orden te costó más y por qué?

¿Qué hiciste para acordarte de las dos órdenes seguidas?

¿Cómo supiste cuál era tu derecha y cuál tu izquierda?

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