Motricidad

Simón dice con lateralidad

Actividad para días de lluvia para 1.º de Primaria. Aplicar el vocabulario corporal y de lateralidad a un juego de atención.

Para qué sirve

Los niños de 1.º afianzan el vocabulario corporal y distinguen izquierda y derecha en un juego de escucha. Encaja en la parte principal porque piden atención sostenida sin material y con poco espacio. Sirve también para trabajar el control de la impulsividad.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte al grupo por el espacio, a un brazo de distancia entre unos y otros, todos mirándote.
2. Explica la regla: solo se obedece si digo «Simón dice». Haz dos ensayos de prueba sin eliminar a nadie.
3. Empieza con órdenes de partes del cuerpo sin lado: «Simón dice tócate la cabeza». Sube el ritmo poco a poco.
4. Introduce los lados: «Simón dice levanta la mano derecha» o «toca tu rodilla izquierda». Muestra la orden sin hacerla tú al principio.
5. Cuela órdenes sin la frase. Quien obedece se sienta una ronda y sigue mirando el juego.
6. Al acabar la ronda, los que estaban sentados vuelven al juego. Puedes ceder el papel de Simón a algún voluntario.
7. Termina con una ronda corta de movimientos tranquilos y comenta qué lados se han confundido más.

Reglas

Quien obedece sin la frase 'Simón dice' se sienta una ronda.

Organización y material

Gran grupo disperso por el gimnasio, el patio o el polideportivo, con huecos entre alumnos. Tú te colocas al frente, visible para todos. No hace falta material.

Curso
1.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
Usa solo partes del cuerpo y un lado cada vez. Puedes dejar una pegatina o una pulsera en la mano derecha como referencia.

Más difícil
Combina lado y parte opuesta, como «mano derecha en rodilla izquierda». Acelera el ritmo y alterna con órdenes engañosas.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma dos o tres filas y pide a un ayudante que repita la orden. Con grupo pequeño, deja que los niños hagan de Simón por turnos.

En poco espacio
En el aula, juega de pie junto a la silla y usa solo órdenes de brazos, manos, piernas y cabeza. Evita los desplazamientos.

La variante de la ficha
Encadenar dos órdenes seguidas para los más avanzados.

Adaptaciones e inclusión

Alumnado con TEA
Explica las reglas con apoyo visual: una tarjeta de «Simón dice» para mostrar cuando toca obedecer. Avisa antes de cambiar de ronda y ofrece un rol alternativo en lugar de sentarse.

Discapacidad visual
Da cada orden con una indicación oral muy clara. Pon al alumno cerca de ti y usa una pulsera o cinta en la mano derecha como referencia táctil.

Atención e impulsividad
Haz una pausa visible antes de cada orden y usa un gesto fijo para «Simón dice». Quien se equivoca puede hacer de ayudante en vez de esperar mucho rato.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Mantén un brazo de distancia entre alumnos para evitar golpes al mover brazos y piernas.
- Revisa que el suelo esté seco, sobre todo en patio o tras la lluvia, y que nadie lleve los cordones sueltos.
- Evita órdenes de saltos o giros rápidos que provoquen choques en un espacio pequeño.

Errores frecuentes al aplicarla

- Hablar demasiado rápido desde el principio. Empieza lento y acelera solo cuando el grupo responda bien.
- Dejar sentados a los eliminados mucho tiempo. Haz rondas cortas para que todos vuelvan a jugar enseguida.
- Reflejar tus movimientos como en un espejo y confundir los lados. Colócate de espaldas o di el lado del alumno.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué órdenes se te hicieron más difíciles y por qué?

¿Cómo sabes cuál es tu mano derecha?

¿Qué hiciste para no moverte cuando faltaba «Simón dice»?

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