Carrera de Caracoles

Ficha técnica · Inhibición y control de impulsos



Entrena

Esperar, ir despacio y responder al revés



Edad

De 5 a 11 años



Jugadores

2 a 4, o toda la clase como caracol



Material

Tablero, 24 cartas, dado y fichas



Duración

15 a 25 minutos



En el aula

Apunta qué tipo falla más: espera, despacio o al revés

★ Nivel 1: con ayuda del adulto

★★ Nivel 2: solo

★★★ Nivel 3: con distracciones



milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS

La carrera de los caracoles



Tira el dado, avanza y coge una tarjeta del color de tu casilla. ¡Gana quien llegue a la hoja!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Verde: ESPERA

Amarillo: DESPACIO

Azul: AL CONTRARIO

Éxito: avanza 2 casillas más.
Si no sale, ¡no pasa nada! Prueba otra vez.

ESPERA



Pon una goma delante de ti. Cuenta hasta 10 despacio SIN tocarla.

ESPERA



El adulto dice tres palabras. Repítelas solo cuando diga YA.

ESPERA



Puedes tener 1 premio ahora o 2 si esperas 20 segundos. ¡Espera!

ESPERA



Manos sobre las rodillas mientras el adulto cuenta hasta 15.

ESPERA



El adulto hace una pregunta. Espera a que termine y levanta la mano antes de contestar.

ESPERA



Mira un punto fijo durante 10 segundos mientras el adulto hace ruido.

ESPERA



Te dan una tarea. Antes de empezar, cuenta hasta 3 y di en voz baja qué vas a hacer.

ESPERA



El adulto coloca 5 fichas en fila. No las toques hasta que termine.

DESPACIO



Pasa el dedo por un camino de la hoja Caminos lentos tardando 15 segundos.

DESPACIO



Pasa una ficha de una mano a la otra 5 veces, 3 segundos cada vez.

DESPACIO



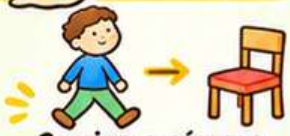
Dibuja una línea recta de 20 cm tardando 10 segundos.

DESPACIO



Cuenta de 1 a 10 alargando cada número.

DESPACIO



Camina a cámara lenta hasta tu silla y siéntate.

DESPACIO



Infla un globo imaginario durante 4 segundos y suéltalo durante 6.

DESPACIO



Escribe tu nombre tardando 20 segundos.

DESPACIO



Lleva una ficha sobre una cuchara hasta la pared y vuelve sin que se caiga.

AL CONTRARIO



Si el adulto dice ARRIBA, señala ABAJO. Y al revés. (5 veces)

AL CONTRARIO



Si el adulto dice SÍ, tú dices NO. Y al revés. (5 veces)

AL CONTRARIO



Palmada = pisotón. Pisotón = palmada. (6 veces)

AL CONTRARIO



Si el adulto se toca la cabeza, tú te tocas los pies. (5 veces)

AL CONTRARIO

ROJO VERDE
AZUL AMARILLO

Di el COLOR de la tinta, no lo que pone.

AL CONTRARIO

VERDE ROJO
AMARILLO AZUL

Di el COLOR de la tinta, no lo que pone.

AL CONTRARIO



Si el adulto levanta un dedo, tú levantas dos. Si levanta dos, tú levantas uno.

AL CONTRARIO



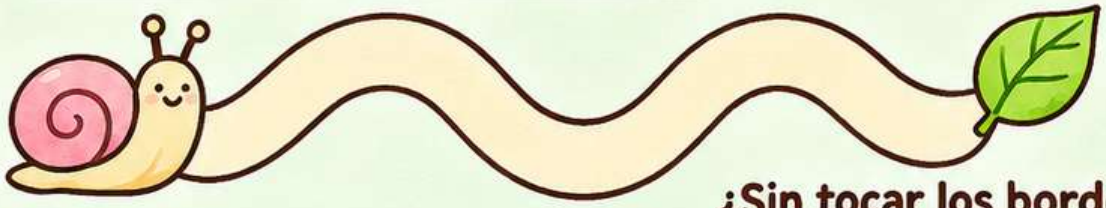
Si el adulto dice DERECHA, levanta la mano izquierda. Y al revés. (5 veces)

milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS

Caminos lentos

Sigue el camino con el lápiz SIN tocar los bordes y tarda lo que dice el reloj.

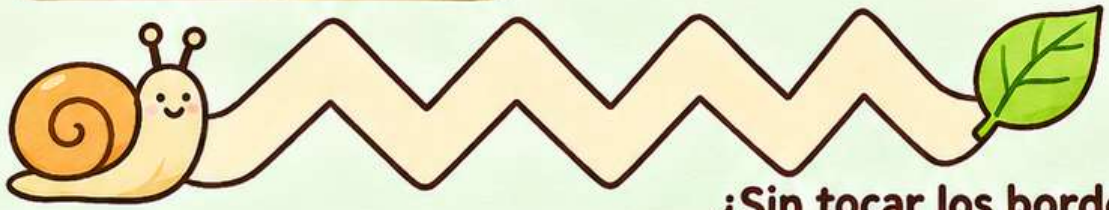
Camino 1: una curva suave



10 segundos

¿Sin tocar los bordes? ◯ Sí ◯ No

Camino 2: zigzag



15 segundos

¿Sin tocar los bordes? ◯ Sí ◯ No

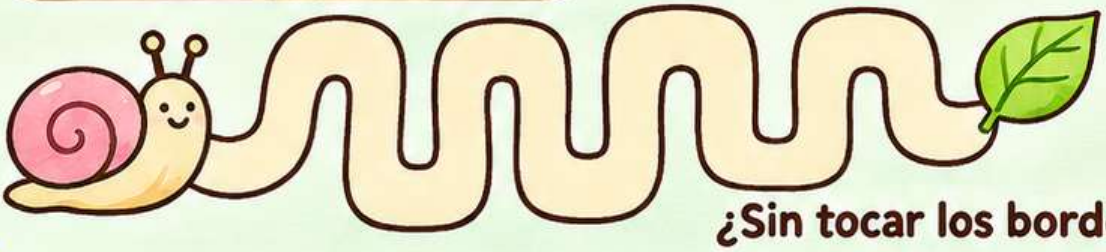
Camino 3: espiral



20 segundos

¿Sin tocar los bordes? ◯ Sí ◯ No

Camino 4: laberinto



30 segundos

¿Sin tocar los bordes? ◯ Sí ◯ No

milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS