Motricidad

A la pata coja con cambio de ritmo

Juego de habilidades motrices para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabajan el equilibrio a la pata coja y ajustan el salto a un ritmo externo. A los 5 años ya dominan el salto simple y toca darle control y variedad. En la parte principal, con el cuerpo activado, funciona bien porque exige atención y coordinación.

Cómo se juega, paso a paso

1. Marca con conos pequeños un camino recto o en zigzag suave, de unos pocos metros. Déjalo claro y sin obstáculos alrededor.
2. Reúne al grupo y enseña el pandero. Toca lento y rápido, y deja que lo imiten con palmadas antes de saltar.
3. Explica la regla: se salta siguiendo el ritmo del pandero. Si suena rápido, saltan rápido; si suena lento, saltan despacio.
4. Sale un niño cada vez. Empieza con un ritmo suave y ve cambiando entre lento y rápido mientras recorre el camino.
5. Al llegar al final, el niño vuelve andando al final de la fila y sale el siguiente. El resto espera sentado y puede marcar el ritmo con palmas.
6. Repite las rondas cambiando de pie de apoyo entre una y otra. Cierra con un recorrido relajado, andando al compás del pandero.

Reglas

Se sigue el ritmo marcado por el pandero.

Organización y material

Forma una fila al inicio del camino y deja a los que esperan sentados a un lado, sin invadir el recorrido. Tú te colocas en un lateral con el pandero, viendo a todo el grupo.

Curso
5 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Individual, por turnos. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Conos pequeños, pandero

Variantes

Más fácil
Permite apoyar el pie libre entre saltos o agarrarse a tu mano. Usa solo dos ritmos muy distintos y con pausas largas.

Más difícil
Añade cambios de ritmo más seguidos y alguna parada brusca con silencio del pandero. El niño se queda en equilibrio hasta que vuelva a sonar.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta dos o tres caminos con conos y un pandero para ti, o deja que el resto marque el ritmo con palmas. Con grupo pequeño, haz más rondas por niño.

En poco espacio
En el aula, acorta el camino y salta en línea recta, con las mesas apartadas. En medio patio, haz dos caminos paralelos más cortos.

La variante de la ficha
Cambiar de pie sin perder el ritmo para los más avanzados.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite apoyar el pie libre en el suelo o sujetarse a una silla o a tu mano. Acorta el camino y baja la velocidad de los ritmos.

Alumnado con TEA
Anticipa el juego con una demostración tuya y marca el camino de forma muy visible. Avisa antes de cada cambio de ritmo y mantén el pandero a un volumen suave.

Discapacidad auditiva
Acompaña el pandero con una señal visual: brazo lento o rápido, o un gesto claro. Colócate de frente al niño para que vea tus manos y el instrumento.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Aparta mesas, sillas y mochilas del recorrido y deja un margen libre a ambos lados.
- Comprueba que el suelo esté seco y sin arena; descalzos o con calzado bien atado, nunca con calcetines.
- Mantén a los niños en espera sentados y lejos del camino para evitar choques.

Errores frecuentes al aplicarla

- Cambiar el ritmo demasiado rápido y sin aviso. Empieza con cambios claros y espaciados para que les dé tiempo a ajustarse.
- Hacer esperar mucho en la fila. Usa caminos cortos o más de uno, y dales una actividad de palmas.
- Pedir siempre el mismo pie. Alterna el pie de apoyo entre rondas para trabajar los dos lados.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué ha sido más difícil: saltar rápido o saltar despacio?

¿Qué has hecho para no perder el equilibrio?

¿Con qué pie te ha salido mejor y con cuál te ha costado más?

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